

# 禁煙支援の経験から

## ～地域に広める禁煙対策～

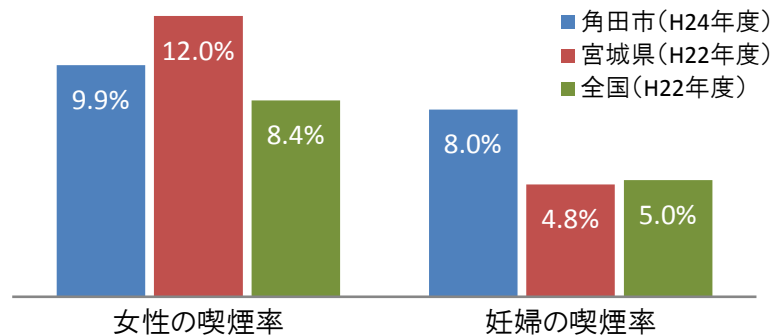
金上仁友会 介護老人保健施設 ゆうゆうホーム  
看護師 都築美智子

## 角田市の現状

### たばこ

- 女性の喫煙率、妊婦の喫煙率は全国よりも高い。

#### 女性・妊婦の喫煙者の割合



## 主な取り組み内容

### 禁煙希望者への支援・受動喫煙対策の促進

- たばこに関する情報を発信し、健康教育を実施します。
- 受動喫煙対策を促進します。
- 禁煙支援対策を充実します。



出典：第2次角田にここに健康プラン

## ◆喫煙率

項目 \ 年度	平成15年度	平成24年度	目標値	
			平成22年度	平成34年度
男性	47.2%	31.8%	38.0%	20%
女性	12.5%	9.9%	8.0%	6%

※男性の喫煙率は、平成24年度実績値31.8%で平成22年度の目標値38.0%を達成している。  
 ※女性の喫煙率は、平成15年度に比べ2.6ポイント減少したが、平成22年度の目標値8.0%に達成していない。

## ◆禁煙・減煙希望者のアンケート状況

項目 \ 年度	平成15年度	平成24年度
禁煙したい	30.0%	39.6%
減煙したい	40.0%	38.6%
やめたくない	25.8%	13.2%
わからない	4.2%	8.6%

70.0% (禁煙したい + 減煙したい)  
 78.2% (禁煙したい + 減煙したい)

※平成15年度禁煙したい人は30.0%、平成24年度は39.6%と禁煙希望者が増えている。  
 ※平成15年度、平成24年度ともに、禁煙、減煙したい人を合わせると7割以上である。  
 ※やめたくない人は、平成15年度25.8%であったが、平成24年度は13.2%と減少している。

# 〈第2次角田にこにこ健康プラン〉



## 栄養・食生活 (アルコール含む)



- 週に1回は体重を測りましょう。
- 夕食後の間食を控えましょう。
- 朝ごはんを食べて、頭と体に栄養を与えましょう。
- 晩酌は男性は1日2合未満、女性は1日1合未満までにしましょう。
- 週2日は休肝日にしましょう。
- 妊婦は飲酒しないようにしましょう。



## 心の健康

- 困った時の相談相手を見つけましょう。



## 循環器疾患 ・糖尿病

- 健診を受けて健康状態を確認しましょう。

## 身体活動・運動



- あと1,500歩(約15分が目安です)歩くことから始めましょう。
- 家事や階段利用も立派な運動になります。



## たばこ

- 喫煙によるたばこの害を知りましょう。
- 他人の健康に配慮し、自分の煙を吸わせないようにしましょう。
- 妊婦はたばこを吸わないようにしましょう。



## がん

- がんのリスクを高める要因(たばこ、お酒、野菜不足、塩分、肥満)があることを知り、生活習慣病に気をつけましょう。
- がん検診を受けましょう。



## 歯の健康

- かかりつけ医をもちましょう。
- ていねいな歯みがきで歯周病を予防しましょう。

# 目標値一覧

目標項目	指 標		第2次角田にこここ健康プラン		
			現状 (平成24年)	目標 (平成34年)	目標設定 の考え方
たばこ	成人の喫煙率を下げます。	全 体	20.7%	12%	宮城県の 目標値と 同値
		男 性	31.8%	20%	
		女 性	9.9%	6%	
	妊娠中の喫煙をなくします。		8.0%	0%	
	受動喫煙の機会がある人の 割合を減らします。	家庭（毎日）	16.6%	3%	
		学校や職場 （毎日・時々）	38.8%	受動喫煙の ない学校や 職場の実現	
		飲食店 （毎日・時々）	37.3%	10%	
がん	検診の受診率を上げます。	肺がん	50.1%*	100%	独自

# 角田市の“たばこ税”っていくらなの？

年 度	金 額	某たばこの定価 (参考)	
平成28年度	256,254,000円	440円	↑ 加熱式たばこ
平成27年度	237,560,000円	440円	
平成22年度	187,073,000円	410円	10/1～たばこ税引き上げ
平成18年度	202,626,000円	300円	
平成16年度	207,315,000円	270円	

(参考) 某たばこの定価は、昭和52年150円、昭和55年180円、昭和61年220円。

出典：角田市ホームページ

(仮想)

もしも、私が20歳から35年間たばこを吸っていたら・・・

**4,551,550円**

(参考)

- ①20－26歳：180円×7年間＝459,900円
- ②27－37歳：220円×2箱×11年間＝1,766,600円
- ③38－43歳：230円×2箱×6年間＝1,007,400円
- ④44－46歳：270円×3年間＝295,650円
- ⑤47－50歳：300円×4年間＝438,000円
- ⑥51－55歳：410円×4年間＝584,000円

これから30年間、1箱ずつ吸い続けていたら・・・

**4,818,000円**

やめよう たばこ！

牛乳パックの貯金箱いくつできるかな・・・。

行政に働く看護職 → 医療機関で働く看護職



保健師：個人の健康問題と地域全体の課題を  
結び付け双方に働きかけ、両方の解決を図る



**地域アセスメント**

行政と医療：フィールド違うと思っていたが・・・



**主役は同じ住民**

毎日、大勢の患者さんが来院する外来こそ、個人のニーズ  
地域のニーズが埋もれている！



**医療機関の看護職が地域アセスメントしたら・・・  
地域支援の脇役になることで主役が輝く！**