

2011年「らくらく禁煙コンテスト」の結果報告と特別開催案内

■「らくらく禁煙コンテスト」とは

「らくらく禁煙コンテスト」は、1988年にWHO(世界保健機関)が定めた世界禁煙デーの趣旨に賛同して、その年から大阪で始まりました。2006年からは全国的な規模で開催するため、日本対がん協会の主催で実施している事業です。

このコンテストは、「楽しく・賢く」をモットーに、通信制の禁煙プログラムを用いて、イベント形式で禁煙のサポートを行うものです。テキスト『らくらく禁煙ブック』を読み進めながら、最初の2週間で禁煙のための準備を進め、その後の4週間で完全に禁煙します。コンテスト開催期間中の6週間に3回のレポート(1週目、2週目、6週目)を提出し、4週間の完全禁煙を達成した参加者は、禁煙成功者と認定し、「禁煙成功者証(図書券付)」と抽選で記念品を差し上げています。

主 催：公益財団法人 日本対がん協会

技術指導：大阪がん循環器病予防センター(旧大阪府立健康科学センター)

事務局：株式会社 法研

参加費：4,000円

29回特別開催期間：平成24年10月18日(木)～11月28日(水)

■参加者用の禁煙テキスト『らくらく禁煙ブック』



禁煙に「魔法の方法」はありませんが、効果が確認された禁煙方法があります。それは、行動科学に基づいた方法に、ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬のバレニクリンなどの薬物療法を組み合わせることです。テキストで紹介する禁煙のコツを学びながら、「無理なく賢くタバコをやめる」ことができます。

■禁煙コンテストのルールブック『参加者用マニュアル』



禁煙コンテストの進め方を示した参加者用のマニュアルです。教材の使い方や禁煙の進め方、レポートの提出内容・方法などが書かれています。参加者はこのマニュアルに従って、禁煙にチャレンジします。

■2011 年度開催の「らくらく禁煙コンテスト」へのコメント

大阪がん循環器病予防センター予防推進部長の中村正和先生のコメントをご紹介します。

喫煙の本質は、「ニコチン依存症」という脳の病気です。自力で禁煙することもできますが、一般に、自力による禁煙は一旦禁煙できても喫煙を再開しやすく、その結果、生涯禁煙を達成するまでに時間がかかる場合があります。また、禁煙後の離脱症状のためにストレスを強く感じたり、禁煙後の体重が増加しやすいという問題があります。禁煙をより確実に、しかも苦痛を少なくして達成するためには、ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬のバレニクリンなどの禁煙補助剤を使用したり、禁煙外来で医師などからアドバイスを受けたりすることがポイントです。わが国では2006年から禁煙治療が健康保険の適用となり、比較的少ない費用負担で禁煙補助薬を使った治療が受けられるようになりました。

らくらく禁煙コンテスト開催の目的は、一義的には禁煙を考えている喫煙者の方に禁煙に取り組むきっかけを提供し、禁煙のテキストやウェブを使って禁煙にむけての支援をすることにあります。二義的には開催を通じて、参加者はもとより広く多くの喫煙者の方に対して、喫煙の本質や効果的な禁煙の方法についての情報を発信することにあります。

2011年においては、参加者890名のうち、32.8%の参加者がコンテスト期間中の1ヵ月間の完全禁煙に成功されました。

今回の参加者で1ヵ月間の禁煙成功者が実施した禁煙方法は、「自力」が多く、成功者の約6割(56.4%)を占め、薬局での禁煙補助薬や禁煙外来の利用者は約4割(それぞれ27.7%、15.9%)にとどまりました。しかし、厚労省の研究班の調査によると、一般の喫煙者では禁煙補助薬や禁煙外来の利用割合は2割弱と報告されており、参加者の方が2倍以上高いことがわかりました。今後、禁煙成功率をさらに高めるためには、特にヘビースモーカーなど自力で禁煙しにくい喫煙者が禁煙治療や禁煙補助剤を積極的に利用するよう、コンテスト参加者はもとより、わが国の多くの喫煙者に対して、マスメディアのほか、医療や健診の場など様々な機会を通して情報提供していく必要があります。

今回の参加者のアンケートにおいて、就業中の喫煙回数は4-6回と7-9回、1回の喫煙時間は3-4分との回答が多く、ともに過半数を占めていました。これは、就業時間中に一定の時間を喫煙のために使っていることになり、労働生産性の面からも無視できない問題と言えると思います。

この度、政府は2022年までに、現在約20%の成人喫煙率を12%にまで低減するという数値目標を盛り込んだ「がん対策推進基本計画」と「健康日本21(第二次)」を策定・発表しました。これは、禁煙を希望する喫煙者(37.6%)が全員禁煙するとして設定された目標です。喫煙率が20%を切るようになると、やめにくい喫煙者が残る傾向にあるため、この目標は簡単に達成できる数字ではありません。この目標を達成するためには、禁煙支援・治療の充実に加えて、他の先進国に比べて安いタバコの価格を更に引き上げることや、公共场所や職場での建物内完全禁煙の実施のための法規制の強化などの施策を総合的に推進することが大切です。

大阪がん循環器病予防センター
予防推進部長 中村 正和

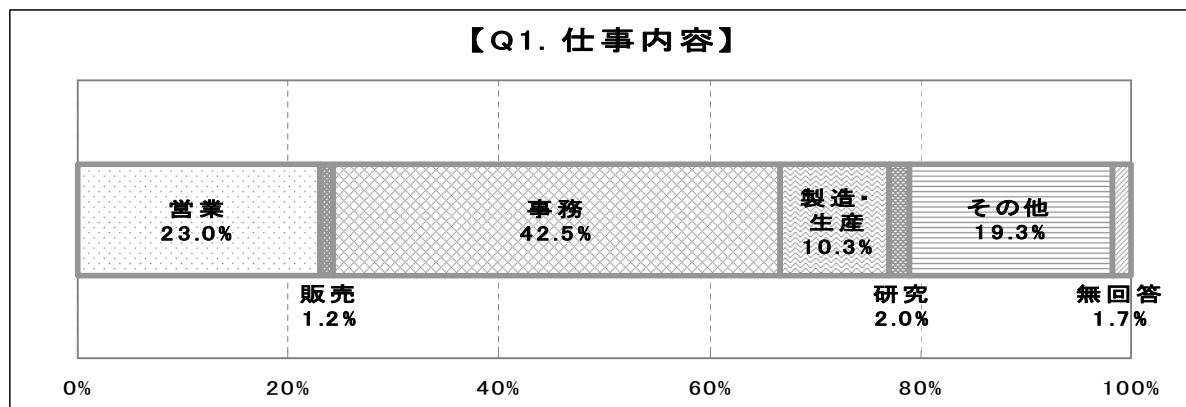
■らくらく禁煙コンテスト参加者の喫煙習慣に関するアンケート結果

2011年度に開催した第27回と第28回のらくらく禁煙コンテスト(以下「禁煙コンテスト」)の参加者が回答した喫煙習慣に関するアンケートの結果をまとめましたので報告いたします。

2011年度の禁煙コンテストの参加者は890名(第27回は525名、第28回は365名)でした。その中で、喫煙習慣に関するアンケートの回答者は409名(第27回は260名、第28回は149名)で、参加者の46%でした。また、禁煙成功率は32.8%(第27回32.2%、第28回33.7%)でした。このアンケートの回答結果から、2011年度の禁煙コンテストの参加者像をまとめました。

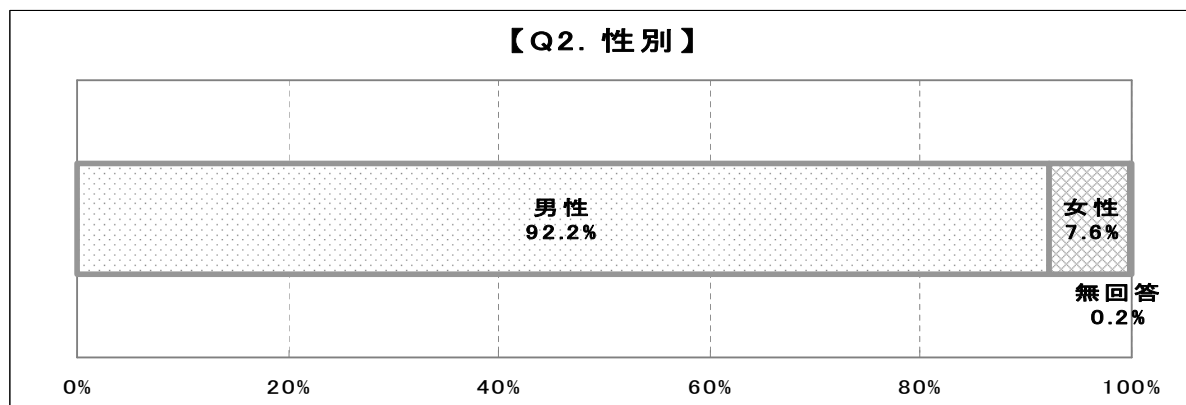
【Q1. 仕事の内容】

参加者の仕事の内容は、事務(42.5%)、営業(23.0%)、役員などを含むその他(19.3%)が多く、次いで製造・生産(10.3%)、研究(2.0%)、販売(1.2%)であった。



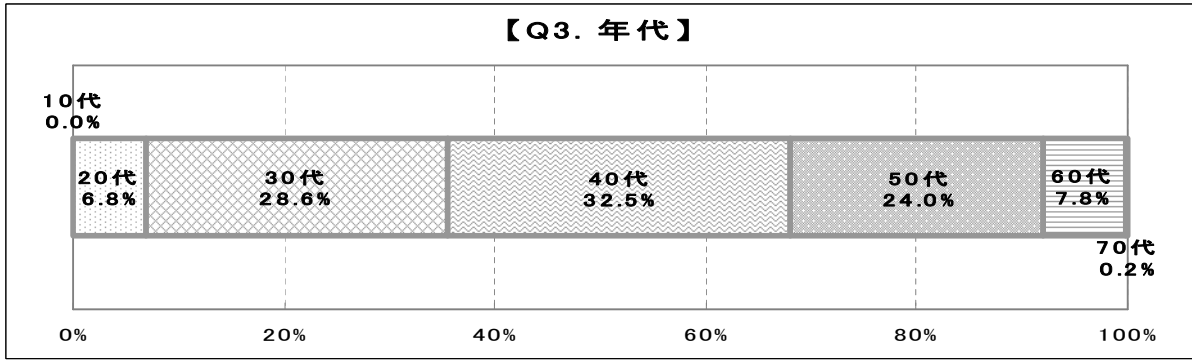
【Q2. 性別】

参加者の性別は、男性(92.2%)、女性(7.6%)となっており、圧倒的に男性の参加者が多かった。



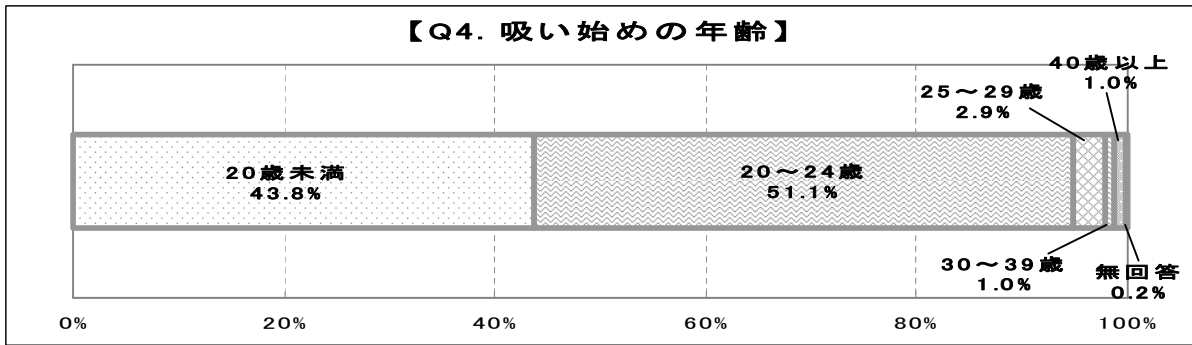
【Q3. 年代】

参加者の年齢は、30代から50代が全体の9割を占め、中高年層の参加が主であった。



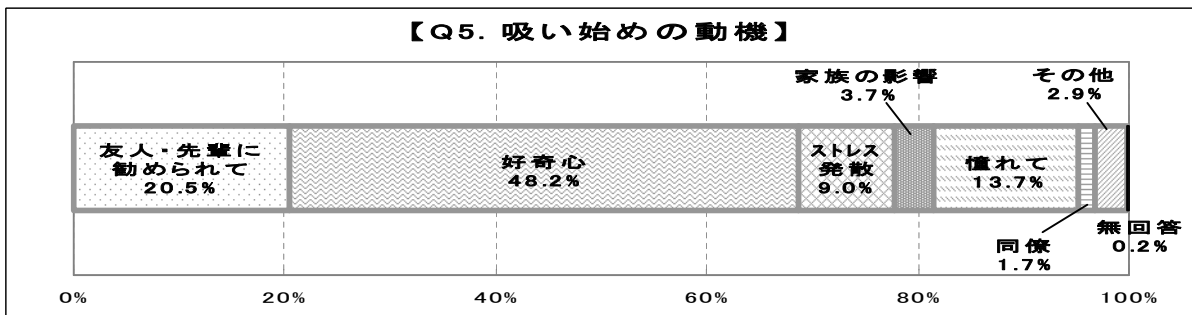
【Q4. 吸い始めの年齢】

喫煙を開始した年齢は、20～24歳(51.1%)が半数を占め、次いで未成年である20歳未満(43.8%)となっており、喫煙開始の時期としては若年時が多かった。



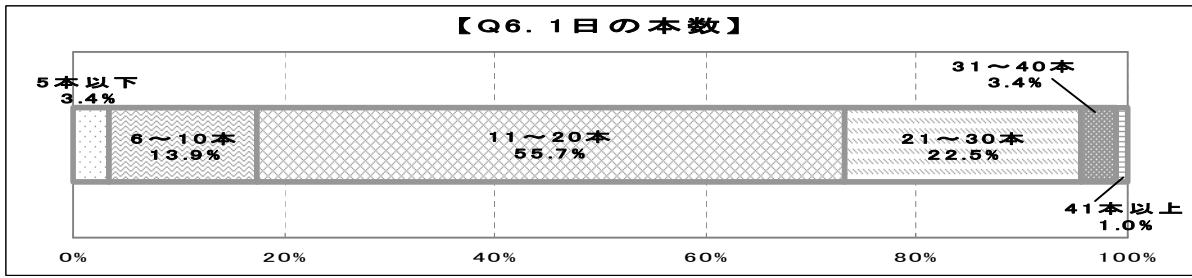
【Q5. 吸い始めの動機】

吸い始めの動機では、好奇心(48.2%)が半数近くを占めた。次に、友人・先輩に勧められて(20.5%)、かっこよさに憧れて(13.7%)と、ストレス発散(9.0%)であった。



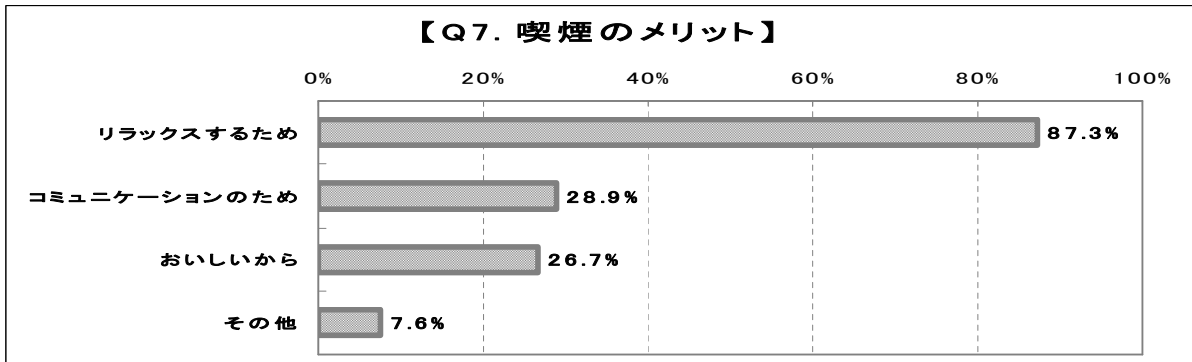
【Q6. 1日の本数】

1日の平均喫煙本数は、11～20本(55.7%)が過半数を超えていた。次いで、21～30本(22.5%)、6～10本(13.9%)であった。41本以上のヘビースモーカーは1.0%と少なかった。



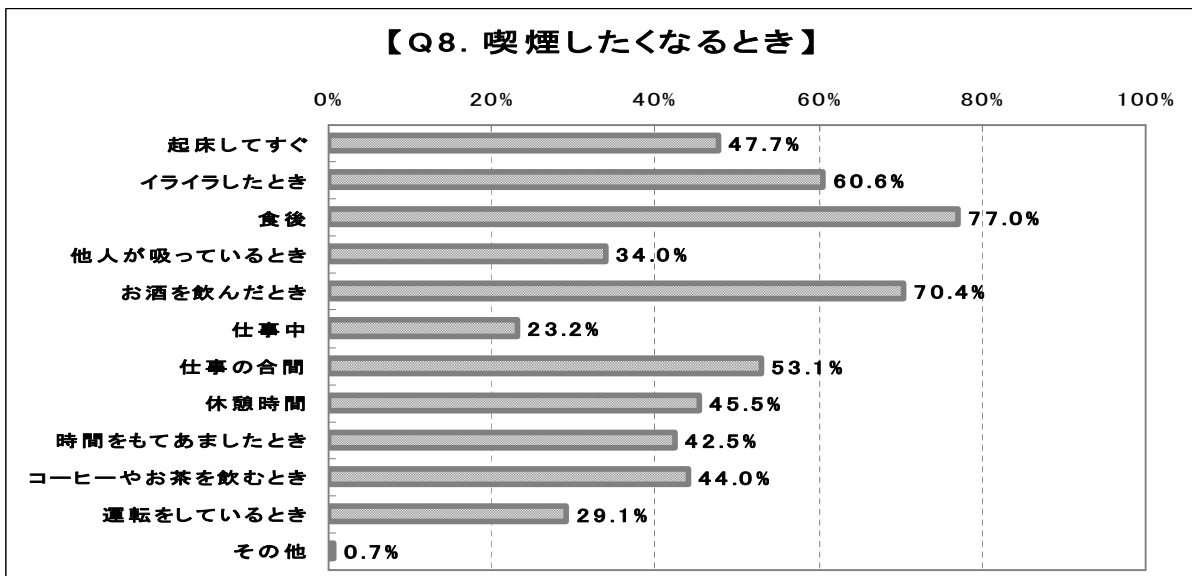
【Q7. 喫煙のメリット】（複数回答可）

喫煙することのメリットを喫煙者に確認したところ、リラックスするため(87.3%)を約9割の方が挙げた。次いでコミュニケーションのため(28.9%)、おいしいから(26.7%)が多かった。



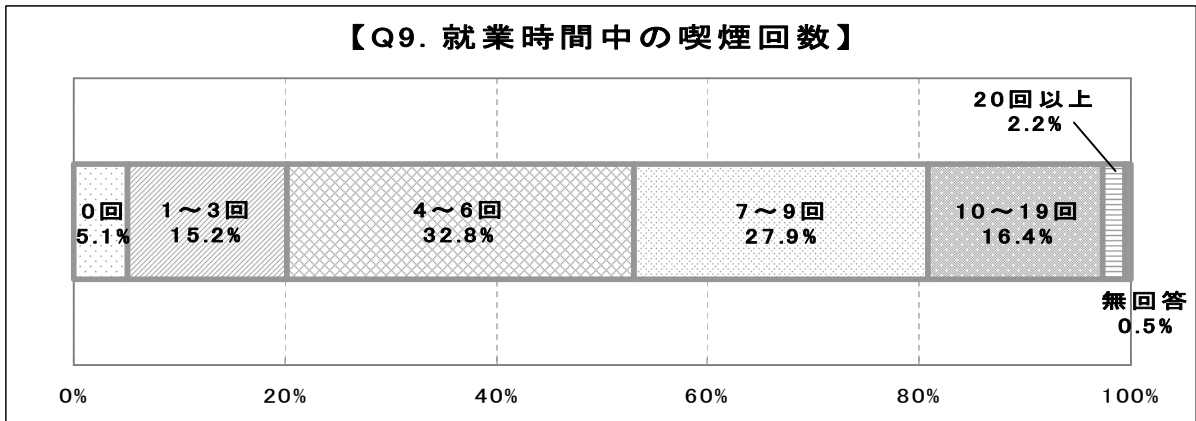
【Q8. 喫煙したくなるとき】（複数回答可）

喫煙したくなるときとしては、食後(77.0%)、お酒を飲んだとき(70.4%)、イライラしたとき(60.6%)が上位三つに挙げられた。



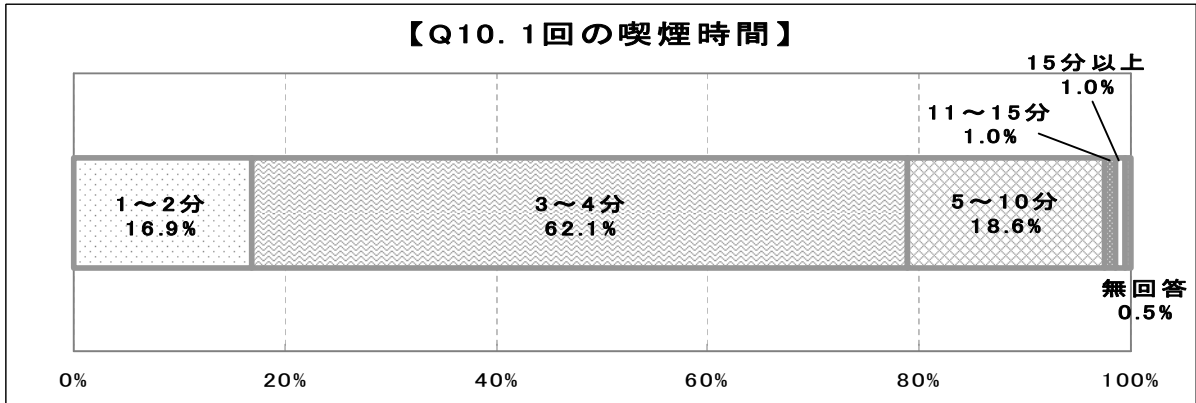
【Q9. 就業時間中の喫煙回数】

就業時間中の喫煙回数は、4～6回(32.8%)と7～9回(27.9%)が過半数を占めた。



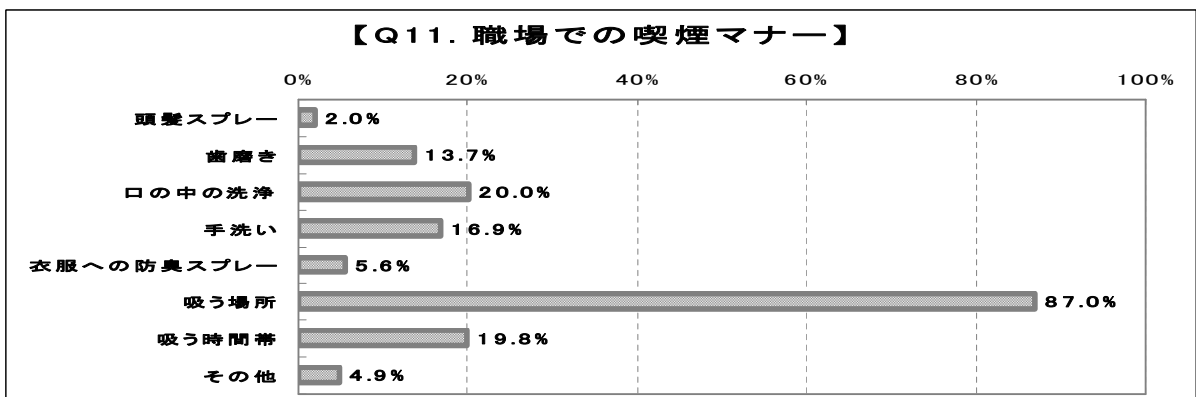
【Q10. 1回の喫煙時間】

1回の喫煙時間は、3~4分(62.1%)が過半数を占め、喫煙者の大半が10分以内であった。



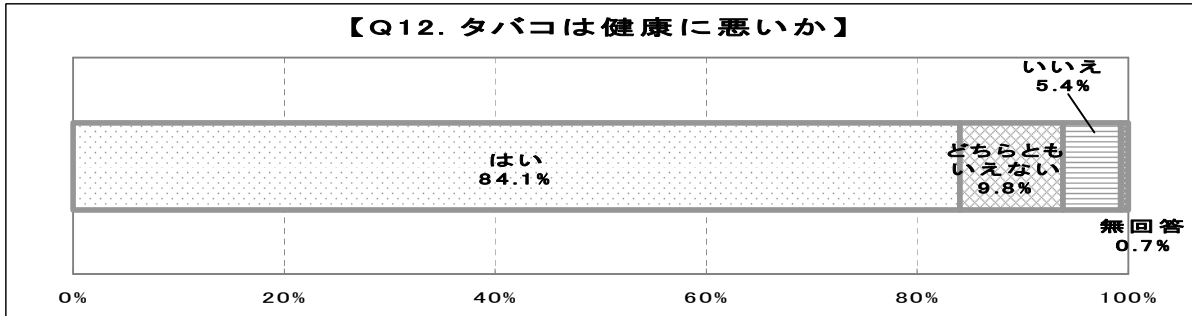
【Q11. 職場での喫煙マナー】（複数回答可）

職場の喫煙マナーについては、吸う場所(87.0%)に気をつけているという方が多かった。そのほかには、口の中の洗浄(20.0%)、手洗い(16.9%)、歯磨き(13.7%)、衣服への防臭スプレー(5.6%)であった。



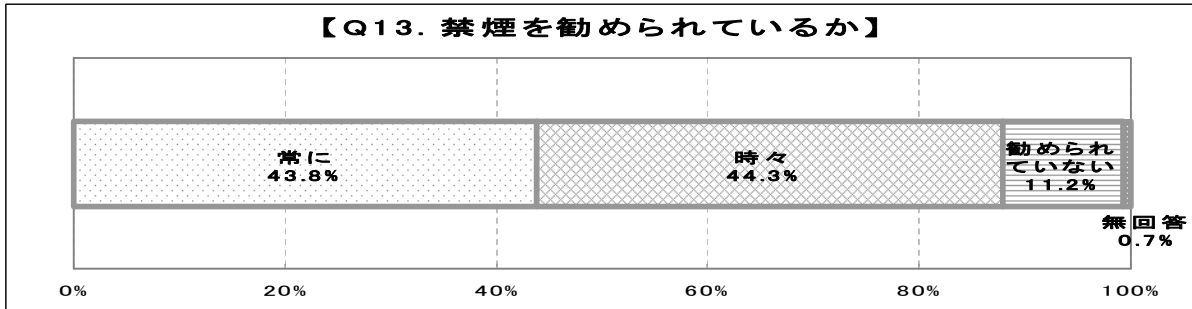
【Q12. タバコは健康に悪いか】

タバコは健康に悪いと思うかという問いに対し、参加者の多くは悪い(84.1%)と回答した。どちらともいえないが9.8%、悪くはないと考えた方は5.4%であった。



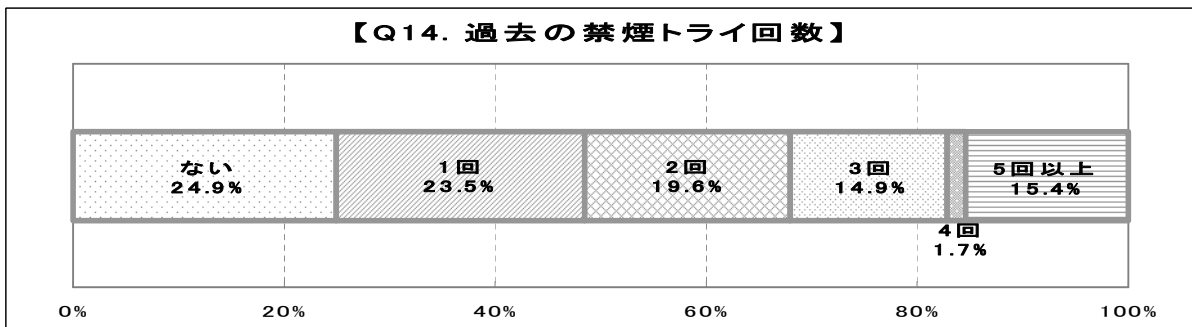
【Q13. 禁煙を勧められているか】

家族や身近な人から禁煙を勧められているか尋ねたところ、常に(43.8%)と時々(44.3%)で9割近くを占め、勧められていないは11.2%と少なかった。



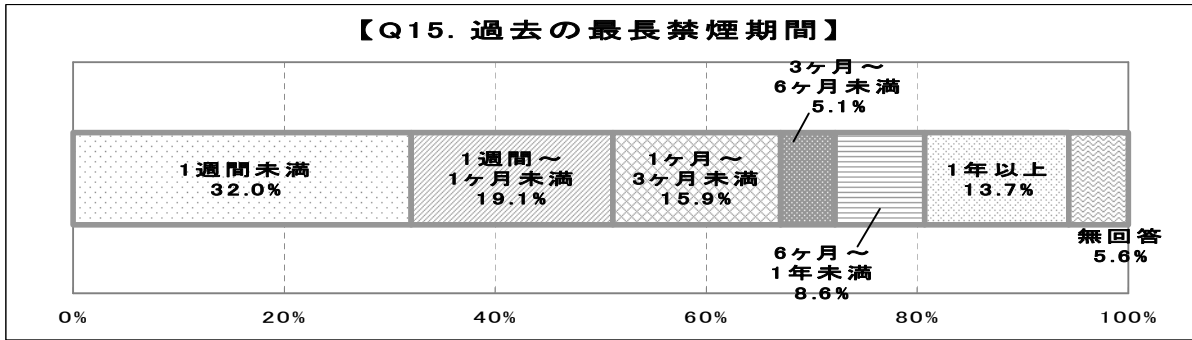
【Q14. 過去の禁煙トライ回数】

禁煙にトライした回数は、0回(24.9%)、1回(23.5%)、2回(19.6%)、3回(14.9%)、4回(1.7%)、5回以上(15.4%)と多かった。



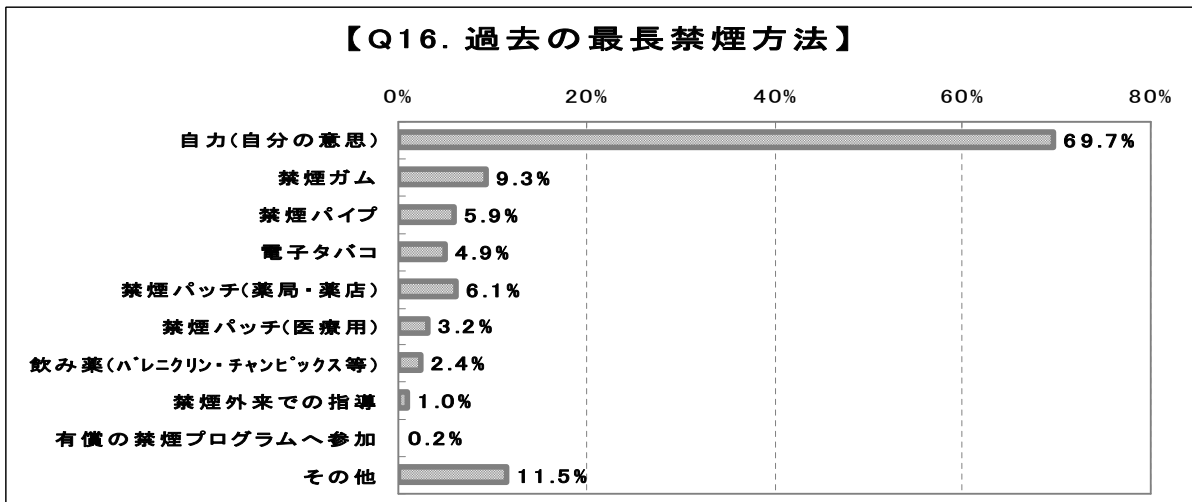
【Q15. 過去の最長禁煙期間】

最も長く禁煙できた期間を尋ねたところ、1週間未満が最も多く32.0%、次いで1週間～1ヵ月未満(19.1%)、1ヵ月～3ヵ月未満(15.9%)の順に多かった。



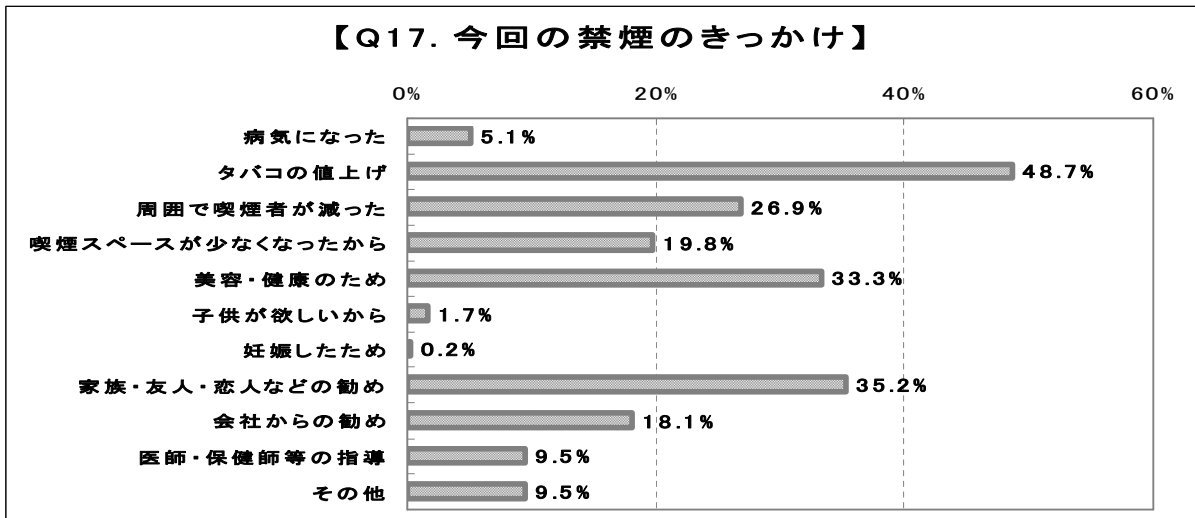
【Q16. 過去の最長禁煙方法】（複数回答可）

最も長く禁煙したときの方法としては、自力(69.7%)が大半を占め、有効性が確認されている禁煙補助剤の使用や禁煙外来での指導を選択した人は、いずれも1割未満であった。



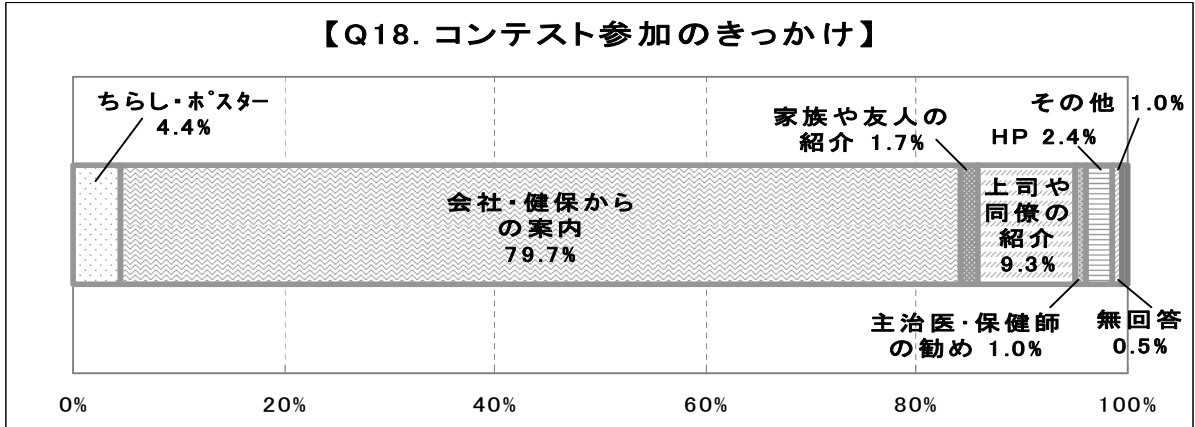
【Q17. 今回の禁煙のきっかけ】（複数回答可）

今回、禁煙しようと考えたきっかけを尋ねたところ、美容・健康のため(33.3%)のほか、タバコの値上げ(48.7%)、周囲で喫煙者が減った(26.9%)、喫煙スペースが少なくなった(19.8%)といった環境変化や、家族等の勧め(35.2%)、会社からの勧め(18.1%)、医師・保健師等の指導(9.5%)など周囲からの禁煙の働きかけが主たる要因であった。



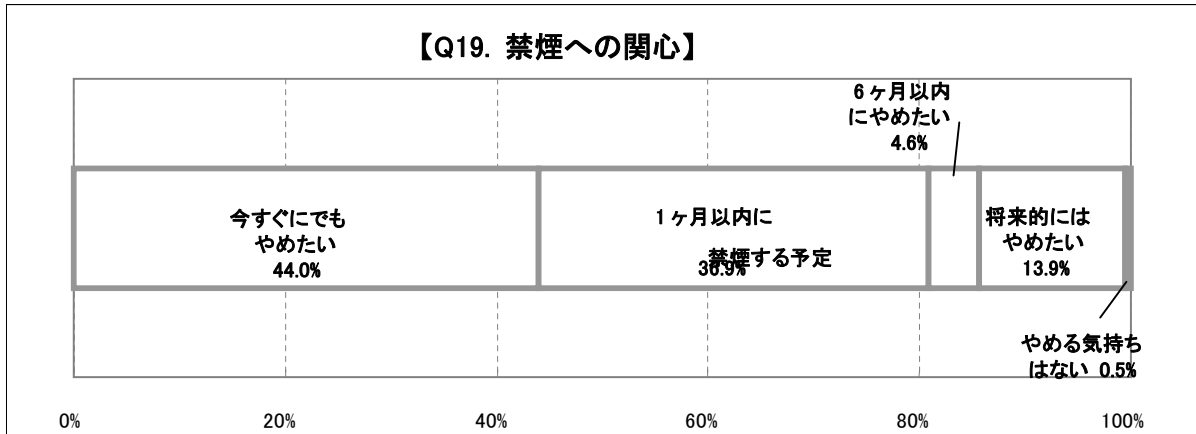
【Q18. コンテスト参加のきっかけ】

禁煙コンテストへの参加のきっかけとしては、会社・健保からの案内(79.7%)が最も多く、上司や同僚の紹介(9.3%)、会社・健保等の団体が作成していると考えられるちらし・ポスター(4.4%)を加えると、禁煙コンテストの案内が会社・健保等の団体に大きく依存している現状が示唆された。個人の参加者から申込みは、2011年6月以降、禁煙コンテストの専用サイトからできるようになっているが、2.4%にとどまった。



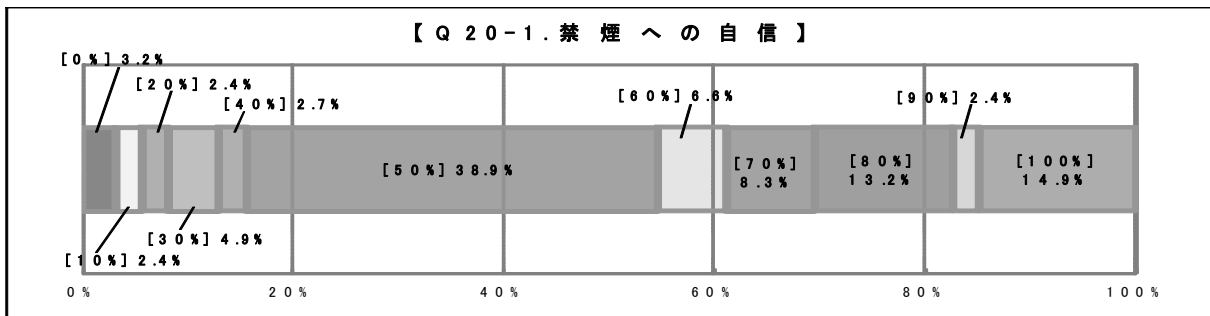
【Q19. 禁煙への関心】

参加者の禁煙への関心度は、「今すぐにもやめたい」(44.0%)、「1ヵ月以内に禁煙する予定」(36.9%)と回答の方が合わせて80.9%と大半を占め、禁煙に向けて気持ちが高まっている人が参加していることが改めて確認された。



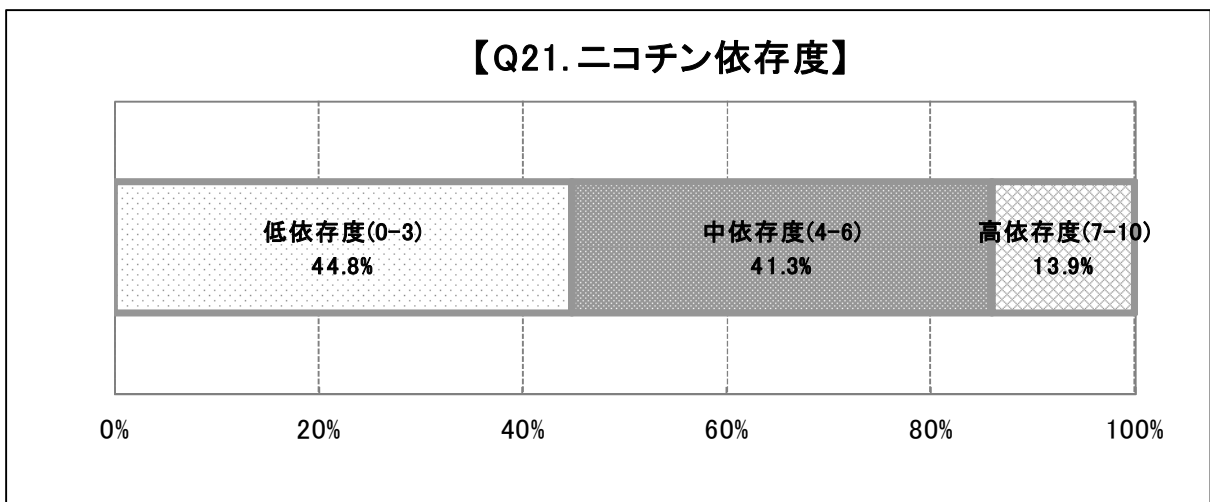
【Q20. 禁煙への自信】

禁煙成功への自信を 0~100%の数値で尋ねた。50%以上自信があると回答した参加者は 84.3%、80%以上の参加者は 30.5%であった。



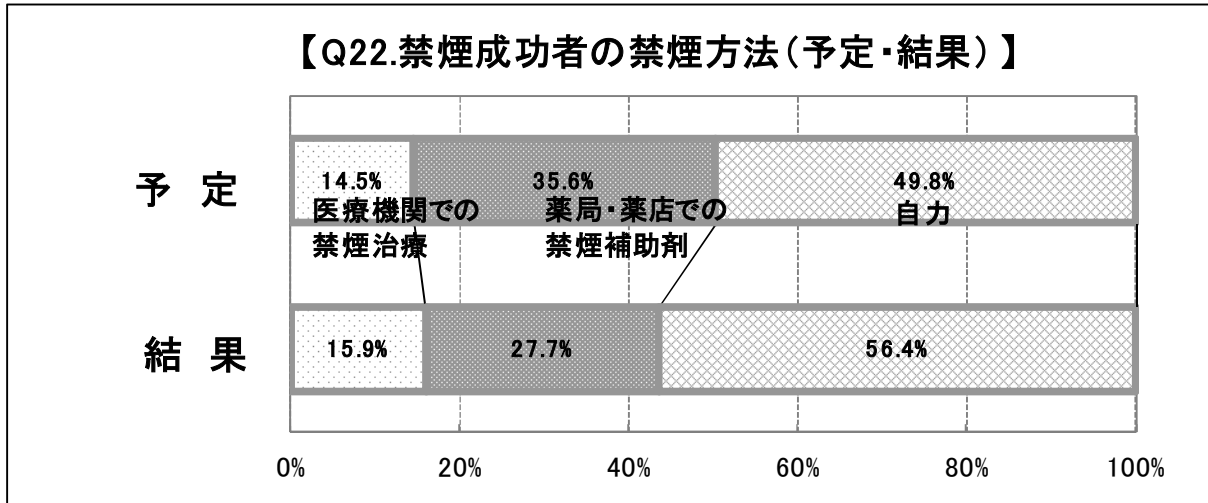
【Q21. ニコチン依存度】

ファーストロームの「ニコチン依存度テスト」の結果、低依存度(0-3点)44.8%、中依存度(4-6点)41.3%、高依存度(7-10点)13.9%であった。



【Q22. 禁煙成功者の禁煙方法(予定・結果の比較)】

禁煙成功者がどのような禁煙方法で成功したのかを、「らくらく禁煙コンテスト」の2週目レポートで尋ねた禁煙方法の予定と、6週目の成功者レポートで報告を受けた実際の禁煙方法を比較した。予定・結果ともに「自力」が多く、予定では49.8%、実際の結果では56.4%が自力で禁煙した。有効性の確認された「医療機関での禁煙治療」や「薬局・薬店での禁煙補助剤」を用いた参加者は、予定よりも結果の方が減少し、合わせて43.6%にとどまった。



禁煙成功者から学ぶ成功の秘訣とは？

禁煙に成功した方からのレポートで、4週間の完全禁煙に成功した方に「成功の秘訣」をお伺いしました。主なものをご紹介します。参加者が色々と工夫されていることが伺えます。

家族・職場の協力

- ・家族の協力、はげましの言葉。
- ・企業内の診療所・保健師さんの適切なフォロー。
- ・職場などの環境が良かった。家族の応援があった。
- ・家族や周囲の人の応援により、禁煙が継続できている。
- ・仲間・職場・家族・保健師さんの応援のおかげで禁煙に成功できたと思う。
- ・健保組合の担当者から励ましのメールをいただいた。

禁煙を周囲に宣言したこと

- ・会社の同僚の前で禁煙を宣言し、失敗したというのは恥かしいので、思いとどまることができた。
- ・家族・職場の人に禁煙を宣言することで、自分にプレッシャーをかけたこと。
- ・一緒に禁煙を開始するライバルがいた、周りに禁煙を宣言し、自分を追い込んだ。
- ・家族や周囲の人に禁煙宣言したことで、自分への甘えがなくなり、結果として禁煙に成功した。
- ・職場でも禁煙することを公表したおかげで、周りの人が監視してくれた。

パッチ・ガムを使用した

- ・ニコレットを常時携帯することで、安心できた(気楽になれた)。
- ・ニコチンパッチの使用により、イライラ感が防止できた。
- ・ニコチンパッチが大きな助けになったと思う。
- ・吸いたくなってきたときニコレットを噛んだこと。
- ・無理をせず、禁煙ガムを使った。

事前準備を行ったこと

- ・禁煙開始前の準備が十分だったためだと思う。
- ・余裕を持って禁煙開始したことが良かった。
- ・準備期間のおかげで気持ちの準備ができた。

時期がよかった

- ・ストレスの少ない長期休暇に禁煙を始めたこと。
- ・長期休暇を利用した。あまり力まずに始めた。

「コンテストだから」という気持ち

- ・コンテストに参加し、他にも多くの人ががんばっているという仲間意識。

望ましい環境・環境づくり

- ・タバコを吸わない環境をつくった。ライターなどは捨て、タバコを吸う友人ともしばらく会わなかった。夫も禁煙したのでよかった。
- ・周りの人も一緒に禁煙。
- ・会社の同僚と始めたこと。禁煙しやすい環境だったこと。
- ・職場の喫煙者全員で禁煙したことが良かったと思う。
- ・タバコを吸う場所や吸っている人に近寄らないようにし、完全に断ち切った。今は周りで吸っていても平気になった。

楽な気持ちでのチャレンジ

- ・精神面では続くところまで続けようと気張らずに継続した。
- ・あまりプレッシャーをかけないよう、いつでも吸おうと思っていた。
- ・気軽な気持ちでスタート・継続できた(たとえば、「我慢できなくなったときは、またやりなおそう」、「とりあえず1ヵ月がんばってみよう」など)

教材の効果

- ・吸いたくなったら、テキストを読み直し、「喫煙はニコチン依存症という病気だ！」と自らマインドコントロールをかけ、病気は絶対治すという強い意志を持ち続けた。
- ・意志の強さとタバコの恐ろしさを教えてくれた教材のおかげ。
- ・テキストに禁煙時に現れる禁断症状について詳しく説明してあったのが良かった。意志の力と体の変化を知ることが成功につながったと思う。
- ・テキストに書かれていることを信頼し実行した。
- ・マニュアルを熟読し、持ち歩いた。

強い意志

- ・1本でも吸うと、今までの苦労がムダになると考えているから。
- ・絶対に禁煙するんだと強い意志をもったこと。
- ・自分のため、子供のため。家族の願いがあったから。

禁煙のための工夫

- ・禁煙貯金1回500円を実施
- ・何でもいから趣味を持つこと。我慢強く禁煙を心がけること。
- ・昼休みはテニスなどして他のことに熱中するようにした。風邪を引いていて、喉の調子が悪かった。
- ・他に楽しみを見つけるようにした。読書、ミント、甘いもの、スポーツなど。
- ・あまり禁煙していることに執着せずほかの事をするようにした。

禁煙に成功できなかった喫煙者の心の声は？

禁煙に失敗した方からレポートで、禁煙できなかった方にその理由についてお伺いしました。禁煙がうまくいかなかった理由として、お酒の席やストレスなどタバコを吸いやすい環境や状況であったこと、禁断症状のため続かなかったことなどが伺えます。

飲酒時、宴席の場が良くなかった

- ・飲酒の際周囲の方々が吸っているため、ついつい手を出してしまい、1本から2本、2本から3本と増えてしまった。
- ・飲酒の機会が多く、酔うとタバコが吸いたくなったため。
- ・正月の飲酒の機会も多く、友人にもらって吸ってしまった。一度吸ってしまうとダメだった。
- ・宴席で友人に勧められて吸ってしまった。
- ・飲酒時に酔いも手伝って禁煙の意欲がにぶってしまった。

職場など、周囲に喫煙者が多くつられてしまった

- ・会社へ行くとタバコを吸う人間が多く、またストレスや夜勤もあるため、1日の本数は10本程度と少なめだが成功できなかった。
- ・会社の同僚、部下が吸うし、喫煙コーナーで会話することも多く、また飲む機会も多いので、ま、いっか！という感覚で吸っている。
- ・周囲に喫煙者が多く、我慢できなかった。

ストレスに負け、吸ってしまいました

- ・諸々のストレスが溜まり、禁煙したい気持ちは強く持っているが、意志が弱く失敗に終わった。
- ・仕事、家庭において必要以上にストレスが溜まり、つい喫煙してしまった。
- ・重要な仕事を抱え込んだときに、「これを解決するために集中しよう」と自分に言い訳してタバコを購入・喫煙してしまった。
- ・慎重さと緊張を強いられる対人関係の仕事をしているため、仕事が一段落したとき、ストレスを解きほぐすため、タバコを必要とした。
- ・精神的ストレスが多く、我慢することができなかった。
- ・人事異動や翌年度の準備でストレスが多かった。

意志が弱かった、禁断症状が辛かった

- ・頭の中が吸いたいという気持ちで、他のことが考えにくい状態になり、決意が続かなかった。気分転換しようにも、すべてが「タバコ」になってしまう。重病だ。
- ・禁煙する意志が弱い一言。再チャレンジしてみようと思う。
- ・意志が弱かった。
- ・本数は減らしたが、完全禁煙にはいたらなかった。
- ・どうしても心の中でイライラしてしまう。一度吸ってしまうと抑えられなくなり、どうでもよくなってしまった。
- ・3軒の病院を訪ねたが、ニコチンパッチが保険対応の病院がわからなかった。
- ・イライラが強くなり、妻とけんかした。
- ・間食が多くなり体重(体脂肪)が増えた。

時期、タイミングが悪かった

- ・年を改めて禁煙に挑戦するのはちょうど良いと思ったが、実際にはあまり良いタイミングとは思えなかった。
- ・年末の忙しさと正月休みで自堕落になり、決意が喪失してしまった。
- ・不幸なことがあって、精神的に不安定になったため。