

4 禁煙支援の取組

(1) 国（厚生労働省）による禁煙支援の取組

厚生労働省では、健康寿命の更なる延伸、生活の質の向上を実現し、元気で明るい高齢社会を築くため、平成12年度から開始した「健康日本21」の活動を発展させ、平成25年度から「健康日本21（第二次）」を開始しています。

健康日本21（第二次）では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を基本的な方針の柱の一つとして位置づけ、生活習慣病の重大な危険因子である喫煙による健康被害を短期的ならびに中長期的に減少させるため「喫煙をやめたい人がやめる」ことを数値化した成人喫煙率12%（平成34年度）の数値目標が設定されました。

平成23年度の国民健康・栄養調査によると、現在習慣的に喫煙している人の割合は、20.1%（男性32.4%、女性9.7%）となっており、このうち35.4%の人が「たばこをやめたい」と回答しています。

このことから、禁煙を希望する方々に対する、より効果的な禁煙支援が行えるよう「禁煙支援マニュアル」が策定され、保健医療の専門家だけでなく、職場の衛生管理者等も対象とし、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うための基礎知識や実施方法等を解説した内容となっております。

また、厚生労働省では、生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」を開設しており、この中でも禁煙支援について掲載しています。

○ 国（厚生労働省）における「禁煙支援マニュアル」に関するホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/>

○ e-ヘルスネットの「禁煙支援」に関するホームページ

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco-summaries/t-06>

(2) 道におけるたばこをやめたい人に対する禁煙支援について

道では、たばこによる健康被害を受けない環境づくりを効果的に進めるため、平成16年3月に、健康増進法に基づく北海道健康増進計画である「すこやか北海道21」の個別計画として、「すこやか北海道21 たばこ対策推進計画」を策定しており、その中で、未成年者の喫煙防止に係る主な取組として、小・中・高等学校の敷地内における完全禁煙化（保護者など外来者を含む）を進め、喫煙防止につながる環境整備を促進することとしています。

また、禁煙を希望している者に対する必要な禁煙支援の機会を確保するため、北海道たばこ対策実施要綱第4の2による禁煙支援を実施することとし、禁煙支援実施要領を定めております。

道立保健所では、たばこに関する相談に適切に対応するため相談窓口を設置しています。

○ 道（保健福祉部）における「禁煙支援」に関するホームページ

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/framepage/kinnennshien.htm>

(3) 「インターネット禁煙マラソン」への参加

「インターネット禁煙マラソン」は、医学博士の高橋裕子先生が主宰するインターネットのメールを利用した禁煙法です。

メーリングリストやメールマガジンのシステムを利用することで、大勢の仲間のアドバイスや励ましを受けて自分にあった方法で禁煙することができます。

禁煙マラソンでは、禁煙を開始したい人や継続したい人への支援をはじめ、様々なニーズにあわせたプログラムが提供されています。

① コースの紹介

◆ 禁煙マラソン一斉スタートコース（有料）

- ・ガイドメールでの学習とともに、先輩や医師からの緻密なサポートで禁煙を支援
- ・年2回開催

◆ 禁煙マラソン随時スタートコース（有料）

- ・ガイドメールで禁煙について学習するとともに、180日間はメールで先輩や医師に相談することや、励ましを受けることができる

◆ 禁煙マラソン読むだけコース（有料）

- ・禁煙マラソン随時スタートコースで提供されるガイドメールでの学習コース

◆ 禁煙ジュニアマラソン（無料）

- ・小学生、中学生、高校生向けに禁煙を支援するコース

※ なお、有料のコースについては、参加登録寄付金等が必要となり、このサイトの運営のほか、禁煙支援講習会の実施や入学歓迎式典の開催など、さまざまな形で参加者に還元されます。

② 「インターネット禁煙マラソン」に関するホームページアドレス

<http://www.kinen-marathon.jp>

(4) 健康保険を用いた禁煙治療

2006年4月から健康保険を使って禁煙治療が受けられるようになりました。

禁煙治療は、12週間で5回の治療が受けられます。治療の内容とスケジュールは下記のとおりです。

〈治療の内容とスケジュール〉

| 受 診 時 期 | 治 療 内 容 |
|------------|---------------------|
| 初回診療 | ① 診療 |
| 再診1（2週間後） | ② 呼気一酸化炭素濃度の測定 |
| 再診2（4週間後） | ③ 禁煙実行、継続に向けてのアドバイス |
| 再診3（8週間後） | ④ 禁煙補助薬の処方 |
| 再診4（12週間後） | |

健康保険を用いた禁煙治療を受けるには、下記の条件をすべて満たさなければいけません。禁煙治療の資格があるかどうか事前に確認しておきましょう。

- ① 直ちに禁煙しようと考えていること
- ② ニコチン依存症のスクリーニングテスト（TDS）によりニコチン依存症と診断されていること
- ③ ブリンクマン指数（1日喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意していること

健康保険を用いた禁煙治療の費用は、ニコチンパッチを標準的に8週間使用した場合、診察料と薬代で約12,000円です。なお、内服薬のバレニクリンを使用した場合は、診察料と薬代で約18,000円です。

2008年6月から医療機関を受診しなくてもニコチンパッチを薬局・薬店で購入できるようになりました。標準的なスケジュールでOTC薬のニコチンパッチを8～10週間分使用した場合、その薬代は約22,000円～26,000円です。

〈禁煙治療にかかる費用〉

| 区 分 | 健康保険による禁煙治療を利用※1 | | OTC薬を利用 |
|-------|-----------------------|-------------------------|----------------------|
| | ニコチンパッチ (8週間) | バレニクリン (12週間) | ニコチンパッチ (8～10週間) |
| 自己負担額 | 約12,000円 (3割負担の場合) | 約18,000円※2 (3割負担の場合) | 約22,000円 ～26,000円 |

※1 禁煙のみを目的に診療所で治療を受けると仮定。

※2 バレニクリンは新薬のため、2009年4月までは1回14日分を限度とする投薬期間が適用されるため、6週間後および10週間後にも追加受診が必要。したがってニコチンパッチの処方に対して2回分の再診料を加算。

(パンフレット『特定健診・特定保健指導における禁煙支援
「脱メタバコ支援マニュアル」』から抜粋)

(5) ニコチン依存度の判定法

下図は、ニコチン依存度を判定するために開発された設問です。

依存度をチェックしましょう。

| 質 問 | 0 点 | 1 点 | 2 点 | 3 点 |
|--|-------|--------|-------|------|
| あなたは、朝目覚めてから何分ぐらいで最初のたばこを吸いますか | 61分以後 | 31～60分 | 6～30分 | 5分以内 |
| あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでたばこを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか | いいえ | はい | — | — |

| 質 問 | 0 点 | 1 点 | 2 点 | 3 点 |
|---|--------|--------------------|---------|--------|
| あなたは、1 日の中でどの時間帯のたばこを止めるのに最も未練が残りますか | 右記以外 | 朝起きた時の 目覚めの 1 本 | — | — |
| あなたは、1 日何本吸いますか | 10 本以下 | 11～20 本 | 21～30 本 | 31 本以上 |
| あなたは、目覚めてから 2～3 時間以内の方がその他の時間帯よりも頻繁にたばこを吸いますか | いいえ | はい | — | — |
| あなたは、病気でほとんど 1 日中寝ている間でも、たばこを吸いますか | いいえ | はい | — | — |

ニコチン依存度：0～2 点 低い、3～6 点 ふつう、7～10 点 高い
(FTND 指数)

(6) 禁煙外来等の紹介

下記のホームページで禁煙外来等が検索できます。

- ・北海道（保健福祉部）：

<https://www.mi.pref.hokkaido.lg.jp/hokkaido/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

- ・一般社団法人 日本禁煙学会：

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>