



保険者機能を推進する会
2022年度 研究会活動報告会

たばこ対策研究会

～ 真の健康、幸せ、喜び を感じられる社会実現に向けて ～

2023年6月22日（木）星陵会館 & ZOOM開催
コニカミルタ健康保険組合 事務長
リーダー 渕上 武彦

- 【報告内容】
- ・研究会名、参加健保数、参加者数、参加者の特徴
 - ・主たるテーマ（目標、期待成果物等）
 - ・活動経過（研究会開催歴、活動工程と工程ごとの概要）、成果（物）、実施イベント
 - ・2022年度活動の自己評価（良かったこと、反省点など）
 - ・2023年度活動状況、目標

1. 2022年度 メンバー構成

会員:33健保組合 37人 顧問:1人 アドバイザー1人 オブザーバー:2人 計:41人

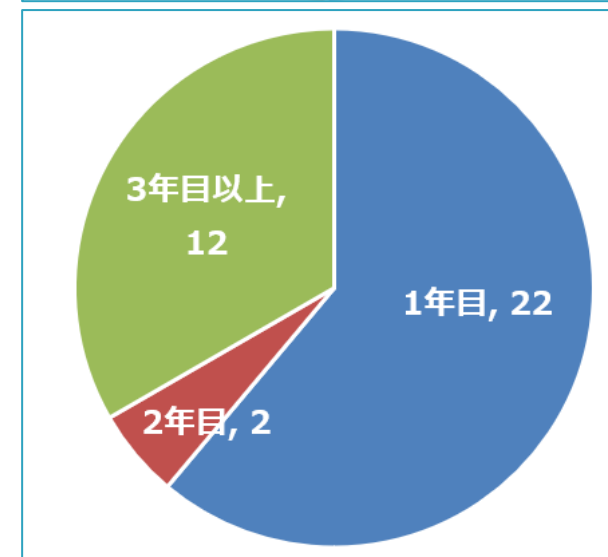
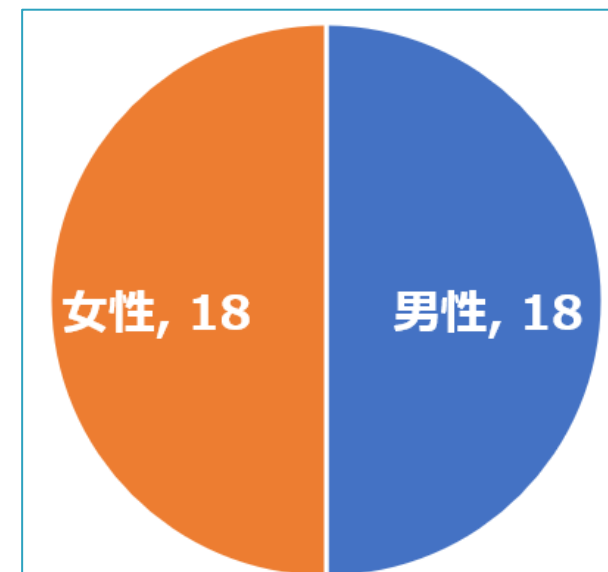
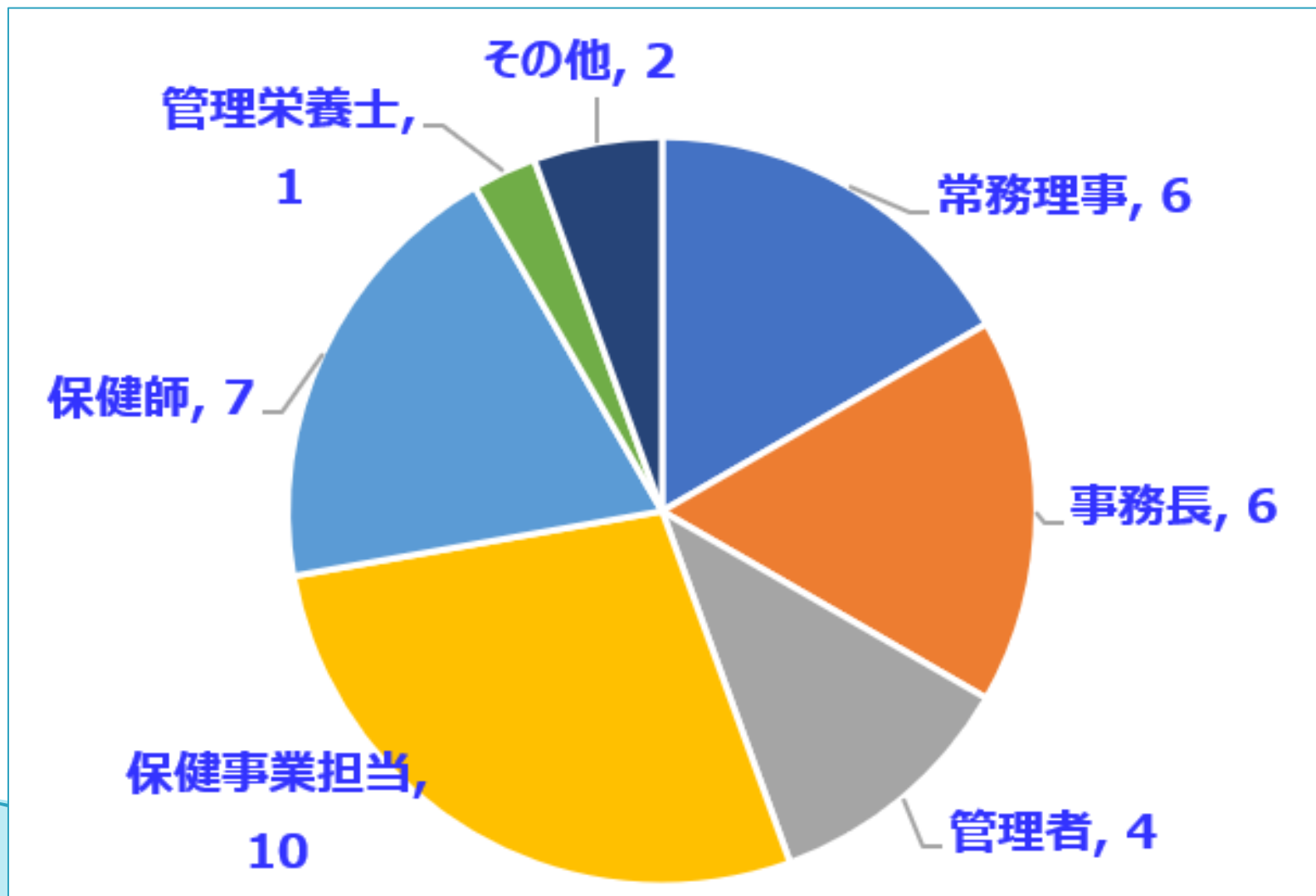
顧問：日本禁煙科学会理事長・京都大学医学部特任教授 高橋裕子先生

アドバイザー：北折 一 先生

オブザーバー：(株)サンライフ企画

麒麟ビール	a z b i l グループ	オートバックス	日産自動車	アクセンチュア
リクルート	オリンパス	日本マクドナルド	イオン	小田急グループ
MSD	シーイーシー	日本航空	三越伊勢丹	健保連京都連合会 (ワコール健保)
小松製作所	阪急阪神	野村證券	日本発条	TOTO
SGホールディングスグループ	TDK	三菱	トピー	山崎製パン
コニカミノルタ	博報堂	ソニー	カシオ	
ポーラ・オルビスグループ	ヤマトグループ	富士フイルムグループ	グラクソ・スミスクライン	

1. 2022年度 メンバー構成



2. 活動の目的、期待成果物

1) 活動の目的

たばこ(喫煙)対策担当者の知識の向上を図り、たばこ対策の経験者と専門家と“生の”かつ“最新の”情報を共有し、喫煙者を禁煙に導き
「健康被害の予防」と「医療費の適正化」の実現を目指す。

2) 期待成果物

- ①成果物の更新・共有・活用推進
- ②参画メンバーの 知識・経験の積み上げ
- ③各社・各健保における 喫煙施策のステップアップ
- ④本研究会および保険者機能を推進する会の 価値の向上
- ⑤社会への貢献

3. 活動経過

回数	開催日	開催時刻	研究会活動	会場
推進する会	2022年 3月 24日 (木)	14:30～16:10	2022年度研究会活動計画発表会	Zoom
運営委員会	4月 14日 (木)	10:00～11:00	運営体制、活動方針、成果物、学術総会参加の検討	Teams
運営委員会	4月 26日 (火)	10:00～12:00	各担当決定、担当事業推進計画、第1回研究会内容	Teams
第1回	5月 13日 (金)	14:00～16:30	活動方針・スケジュール、自己紹介、運営委員からのお願い 等	Teams
学術総会準備	5月 ～ 10月		17回日本禁煙科学会学術総発表のための調査、分析、発表練習等	
第2回	6月 3日 (金)	13:10～13:50 14:00～16:30	基礎知識レクチャー たばこ対策情報集、対策事例紹介①（永野さん）、GW情報交換	Teams
第3回	7月 7日 (木)	13:10～13:50 14:00～16:30	基礎知識レクチャー 高橋先生レクチャー①、対策事例紹介（淵上）、GW情報交換	Teams
第4回	8月 5日 (金)	14:00～16:30	対策事例紹介（岩崎さん）、たばこ対策コンテンツ集、GW情報交換	Teams
第5回	9月 2日 (金)	14:00～16:30	高橋先生レクチャー②、たばこ対策コンテンツ集、各チーム進捗報告、GW情報交換	Teams
第6回	10月 7日 (金)	14:00～16:30	たばこ対策コンテンツ集、学術総会リハーサル、GW情報交換	Teams
日本禁煙科学会	10月 15日 (土) ～ 16日 (日)	10:00～18:00 9:00～14:30	第17回日本禁煙科学会学術総会 in 札幌	Web開催 札幌医科大
第7回	11月 4日 (金)	14:00～16:30	高橋先生レクチャー③、たばこ対策コンテンツ集、GW情報交換、来期研究テーマ	Teams
推進する会	11月 24日 (木)	13:00～16:30	第10回保険者機能推進全国大会	Zoom
第8回	12月 2日 (金)	14:00～16:30	たばこ対策コンテンツ集、GW情報交換、来期研究テーマ	Teams
第9回	2023年 1月13日 (金)	14:00～16:30	高橋先生レクチャー④、北折先生レクチャー、GW情報交換、来期研究テーマ	Teams
第10回	3月 3日 (金)	14:00～16:30	禁煙支援士（初級）試験、活動の振り返り、来期活動について、オンライン懇談会	Teams

4. 成果物

1) たばこ対策コンテンツ集の更新

たばこ対策コンテンツ集
2021 / 2022

保険者機能を推進する会 たばこ対策研究会

**前半
基礎知識**

**後半
職場対策**

4. 成果物

※6/22現在、顧問による最終チェック中

I-1-① たばこの歴史

□ たばこの起源

たばこは、ナス科のタバコ属の植物です。その植物としての起源をたどっていくと、アメリカ大陸に行き着きます。たばこを利用する風習も新大陸で生まれたものと考えられています。16世紀はじめの新大陸では、すでに数種のタバコ属植物が栽培され、利用されていたといわれています。

現在、世界でもっとも多く栽培されているたばこは、ニコチアナ・タバカムという学名の種です。これまでの研究では、ポリビアからアルゼンチンとの国境にかけてのアンデス山中に分布する二つの野生種の間に生まれた種だと考えられています。



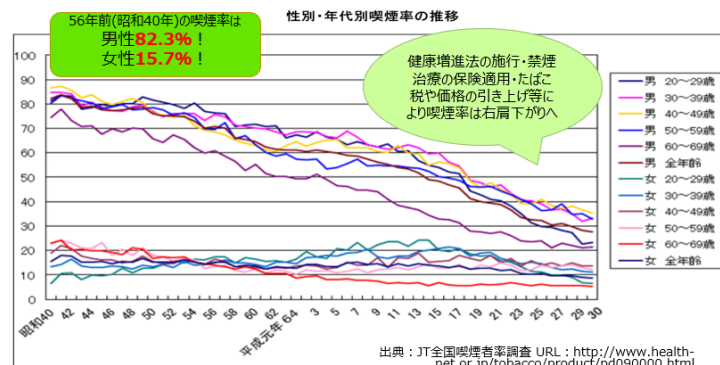
出典:たばこ博物館HP「たばこ文化のふるさと」たばこの起源「たばこの歴史と文化」たばこ博物館「たばこ博物館 (tabashio.jp)」

I-5-① 喫煙率

「日本の喫煙率は下がってきている」※(JT全国喫煙者率調査より)

- ・成人喫煙率: 男性...27.8% 女性...8.7%
- ・男性はピーク時(昭和41年)の83.7%と比較すると、約50年間で56ポイント減少

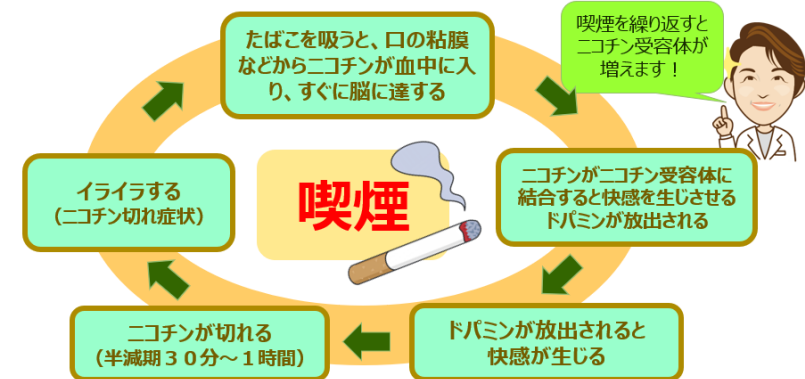
2018年全国たばこ喫煙者率調査(JT)



II-9-① ニコチン依存症

I. ニコチン依存症とは

喫煙すると脳にニコチン受容体を生じます。脳に達したニコチンがニコチン受容体と結合しドーパミンを放出し、快感が得られます。また快感を得たくなるためたばこを吸います。



III-32-① 禁煙治療について

I. 禁煙方法

禁煙にはいろいろな方法があります。

ニコチン依存度などにより禁煙方法を選択してください。

禁煙を効果的にこなすためには、禁煙補助薬・ニコチン代替療法剤の使用を検討するのが良いでしょう。

禁煙方法	概要
禁煙治療薬 バレンクリン（チャンピックス）使用	バレンクリン（チャンピックス）を使い、禁煙に伴うニコチン切れ症状やたばこに対する欲求を軽減する方法
ニコチン代替療法剤 ニコチンパッチ・ニコチンガム使用	ニコチンパッチまたはニコチンガムを使い、ニコチン切れ症状を緩和する方法
認知行動療法	喫煙者の禁煙やたばこに対する認知（ものの受け取り方や考え方）に働きかけ、ニコチン依存症などの習慣性や依存性を改善する心理療法。禁煙に導く行動療法、カウンセリング、禁煙セラピーなどを指す。
自力で禁煙	ひたすら我慢（基本的にお勧めしません）

III-36-③ ニコチンパッチ

□ ニコチンパッチの特徴は？

長所

- 使用法が簡単（貼り薬）
- 安定した血中濃度の維持が可能
- 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる

短所

- 突然の喫煙欲求に対処できない
- 汗をかく、スポーツをする人は使いにくい
- 医療用のパッチは医師の処方箋が必要

III-46-① 産業医の関与例

□ 産業医とは？

事業場において労働者の健康管理を行う医師。

労働者の健康診断・衛生教育・職場における健康障害の原因調査・事業場の責任者に対する専門的な指導助言・職場の巡視などを行います。

事業所産業医の喫煙対策への関わり

1. 喫煙率の把握と分析
2. 喫煙対策への助言、専門的な指導
3. 健康教育、正しい知識の普及
4. 職場巡視、喫煙環境の確認

4. 成果物

2) コロナ禍における喫煙・禁煙意識調査詳細分析



コロナ禍における喫煙・禁煙意識調査

2021年 第16回学術総会

7

考 察

1. 在宅勤務は少なからず、喫煙行動に影響を与えている。在宅勤務で、周囲の目を気にしないで喫煙ができるようになった人は、喫煙量が増加した。一方、家族と一緒にいる時間が増えた人は、喫煙量は減少した。
2. コロナ禍において禁煙の方法は、対面方式だけではなく、健保組合が提供している非対面方式のオンライン禁煙支援を使用している人が多いことがわかった。
3. 健保組合や企業が喫煙対策に取り組むと、確実に喫煙行動に変化がみられた。

今後の展開

1. 高橋先生ご協力の下、更なる詳細な分析を実施
2. コロナ禍、アフターコロナの健保組合および企業としての喫煙対策を検討



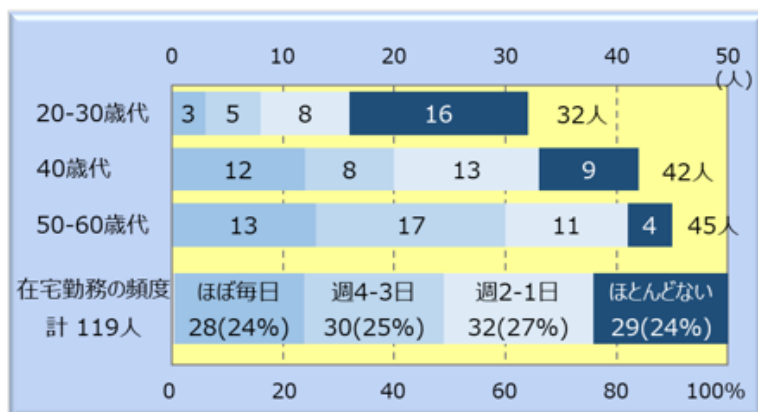
4. 成果物



コロナ禍における“喫煙量が増えた理由”との関連性

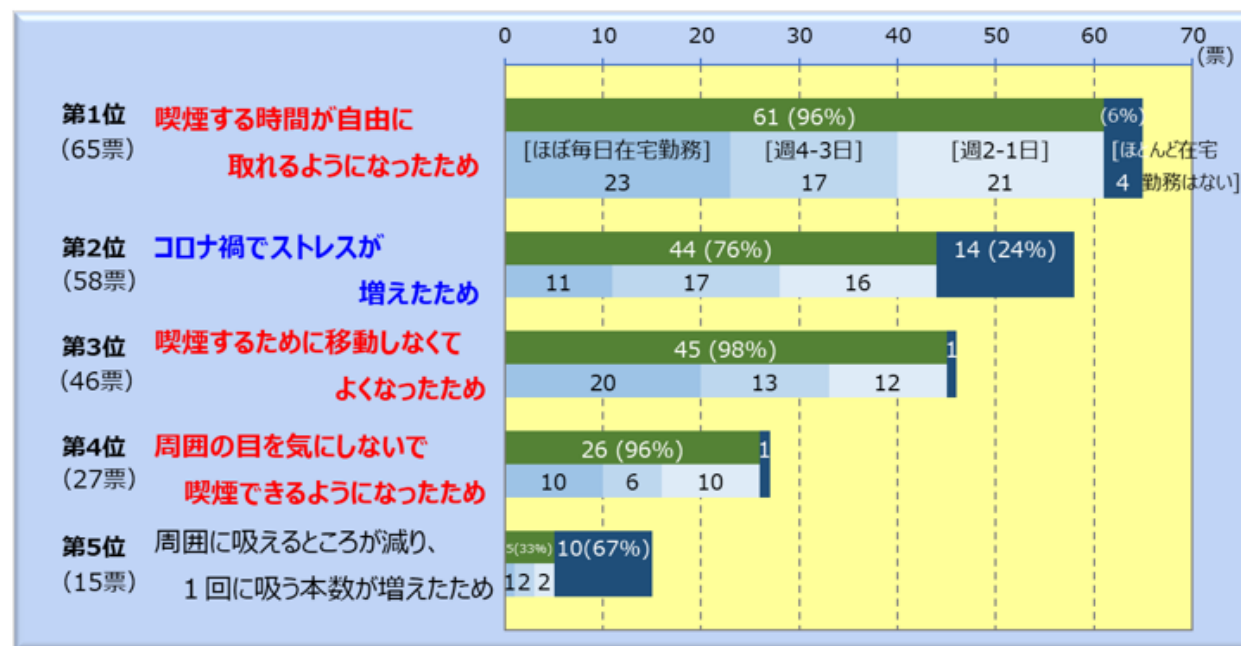
8

“コロナ前”と“コロナ禍”に
喫煙を継続した人982人の内
119人が「喫煙量が増えた」と回答



喫煙本数の増加した119人に在宅勤務の頻度に偏りはなかった。

119人の「喫煙量が増えた」理由（複数回答）



自宅で喫煙できる人にとって「在宅勤務の推進」が、喫煙本数の増加要因として考えられる。

⇒ χ^2 検定 1%水準 ($p=0.00000000114$)
コロナ禍でのストレスは、喫煙量を増加させたと考えられる。



4. 成果物



コロナ禍における“喫煙タイプ”の変化と在宅勤務との関連性

12

“紙巻きタバコ”ユーザー475人の13%が喫煙タイプを変更した。

調査全体計（実数表示）《再掲》

	喫煙タイプ	コロナ禍					計
		A	B	C	D	E	
コロナ前	A：紙巻きタバコ	413	33	14	12	3	475
	B：加熱式タバコ	5	341	28	2	1	377
	C：電子タバコ	0	3	22	1	0	26
	D：A紙巻きタバコ + B加熱式タバコ	4	19	3	56	2	84
	E：A紙巻きタバコ + C電子タバコ	4	2	3	2	9	20
	計	426	398	70	73	15	982

調査全体計（パーセント表示）

	喫煙タイプ	コロナ禍					計
		A	B	C	D	E	
コロナ前	A：紙巻きタバコ	87%	7%	3%	3%	1%	100%
	B：加熱式タバコ	1%	90%	7%	1%	0%	100%
	C：電子タバコ	0%	12%	85%	4%	0%	100%
	D：A紙巻きタバコ + B加熱式タバコ	5%	23%	4%	67%	2%	100%
	E：A紙巻きタバコ + C電子タバコ	20%	10%	15%	10%	45%	100%
	計	43%	41%	7%	7%	2%	100%

在宅勤務頻度別の喫煙タイプの変化

“ほぼ在宅勤務はない”グループ

	喫煙タイプ	コロナ禍					計
		A	B	C	D	E	
コロナ前	A	90%	4%	3%	2%	1%	100%
	B	2%	91%	6%	1%	1%	100%
	C	0%	12%	88%	0%	0%	100%
	D	4%	23%	2%	66%	4%	100%
	E	18%	0%	9%	18%	55%	100%
	計	47%	36%	7%	8%	2%	100%

“週2-1日在宅勤務”グループ

	喫煙タイプ	コロナ禍					計
		A	B	C	D	E	
コロナ前	A	86%	7%	2%	3%	1%	100%
	B	1%	89%	10%	0%	0%	100%
	C	0%	25%	75%	0%	0%	100%
	D	9%	27%	9%	55%	0%	100%
	E	0%	0%	50%	0%	50%	100%
	計	39%	45%	8%	7%	1%	100%

“週4-3日在宅勤務”グループ

	喫煙タイプ	コロナ禍					計
		A	B	C	D	E	
コロナ前	A	84%	10%	3%	3%	0%	100%
	B	0%	90%	10%	0%	0%	100%
	C	0%	0%	75%	25%	0%	100%
	D	0%	0%	0%	100%	0%	100%
	E	50%	50%	0%	0%	0%	100%
	計	42%	42%	8%	8%	0%	100%

“ほぼ毎日在宅勤務”グループ

	喫煙タイプ	コロナ禍					計
		A	B	C	D	E	
コロナ前	A	78%	13%	5%	3%	0%	100%
	B	2%	91%	6%	2%	0%	100%
	C	0%	0%	100%	0%	0%	100%
	D	0%	33%	0%	67%	0%	100%
	E	33%	33%	0%	0%	33%	100%
	計	40%	48%	6%	6%	1%	100%

在宅勤務が多いほど、紙巻きタバコの継続率は低く、紙巻きタバコ離れが進んでいると考えられる。



4. 成果物



コロナ禍における喫煙・禁煙意識調査のまとめ

15

1. 喫煙本数の増加と減少

- ・ 喫煙本数の増加理由は、①ストレスの増加、②在宅勤務により喫煙場所の制約や周囲の目が無くなった
- ・ 喫煙本数の減少理由は、①飲み会の減少、喫煙所の減少、②家族と一緒にいる時間の増加

2. 禁煙理由と方法

- ・ 禁煙をした人は、熟年層に多く、理由は、自分の健康、家族・周囲の人への配慮があった
- ・ 禁煙方法は、自力で何も使わずにやめたが最多で、次いで会社・健保提供プログラムが多かった

3. 喫煙タイプの変化

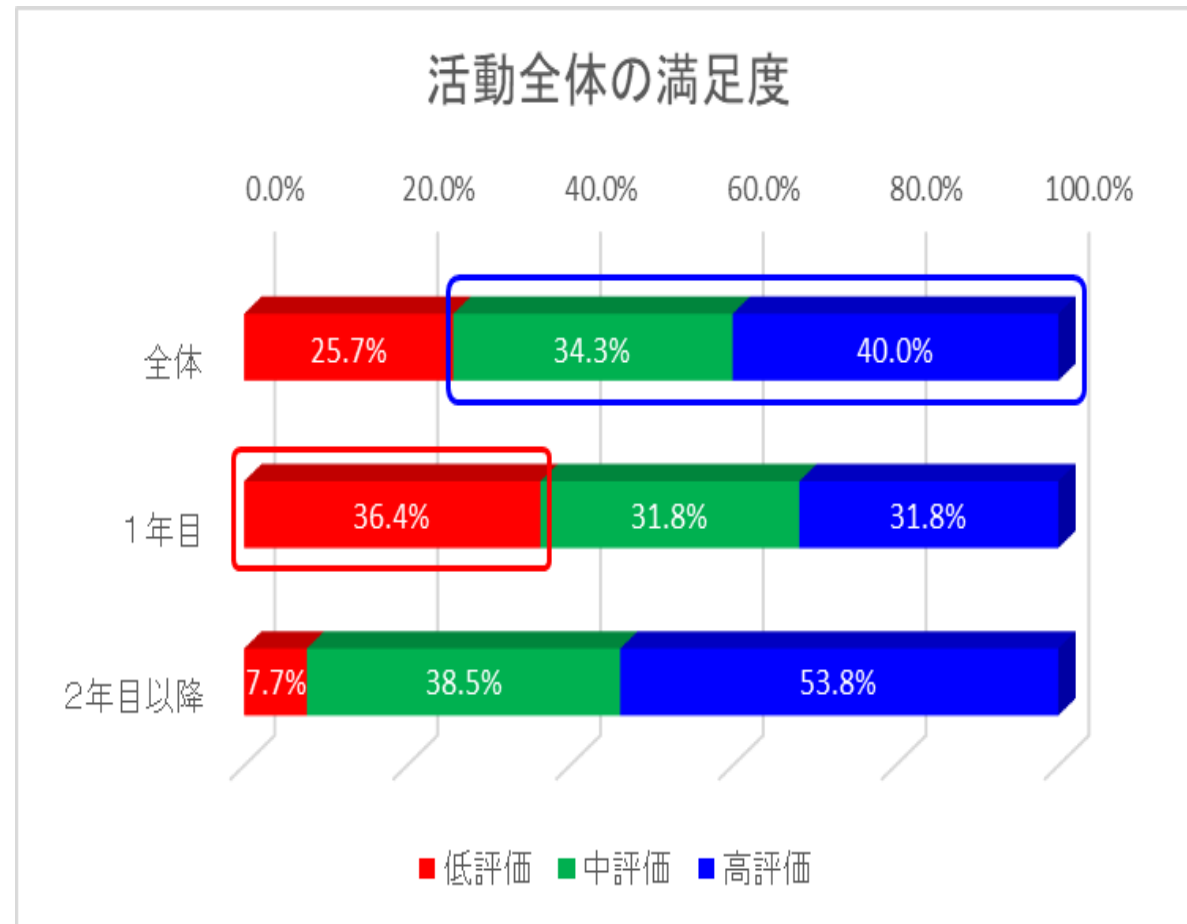
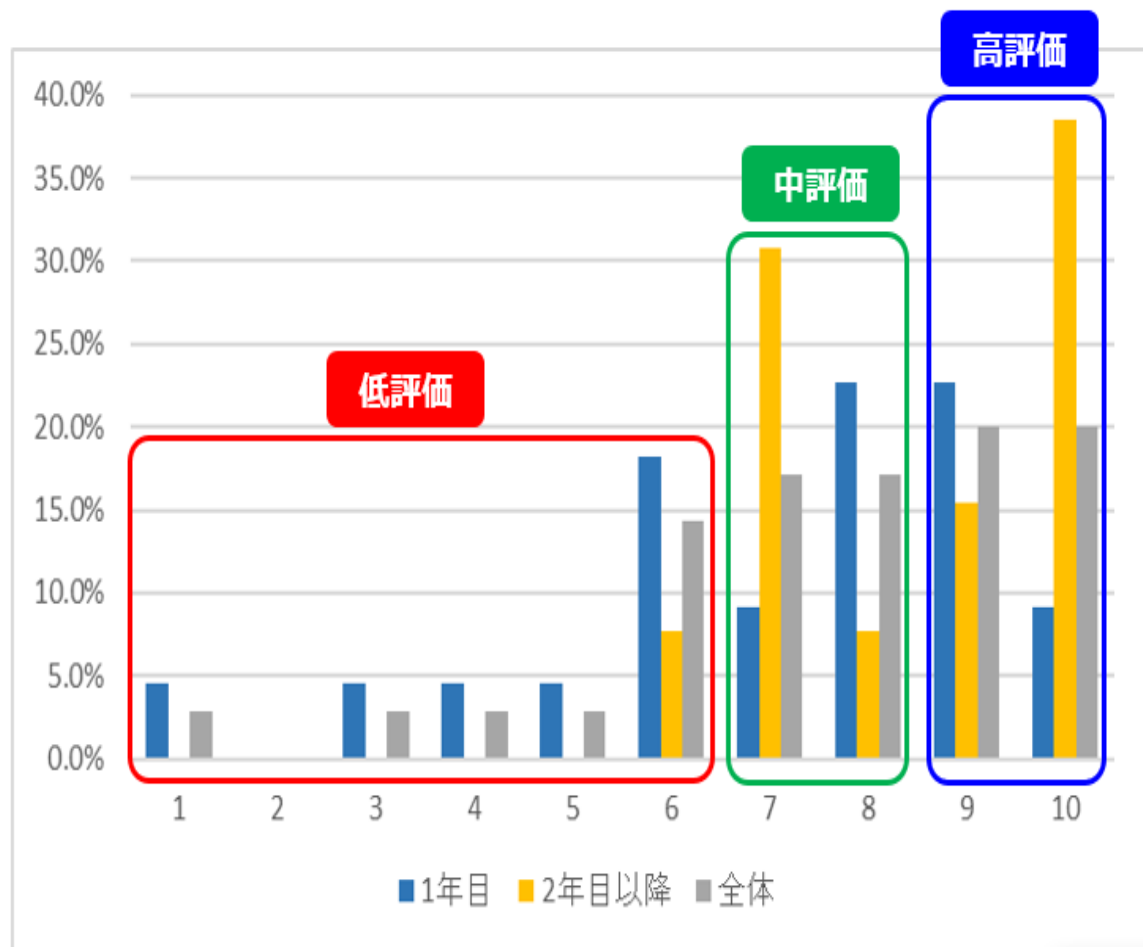
- ・ 紙巻きタバコの13%が、加熱式タバコまたは電子タバコに変えており、「ほぼ毎日在宅勤務」の人に、この変化が大きかった



5. 2022年度活動評価

活動評価アンケート

【比率】 ※評価区分はNPS調査基準とした



全体の中評価以上は70%を超えるが、
1年目の方の低評価比率が高い

5. 2022年度活動評価

テーマ	総合評価	課題・対策
①各種成果物の改定	◎	たばこ対策コンテンツ集は完遂。 その他成果物は未着手。 ⇒ その他コンテンツは来期以降のテーマアップへ
②知識の積み上げ	○	基礎知識の積み上げは実現も 完全に活用までは至っていない （特に1年目） ⇒ 具体的にどの様に活用できるか事例紹介の機会・時間を確保
③経験の積み上げ	△	作業がベースとなり、 機会の提供は限定的となってしまった ⇒ 現状、幅広く機会の提供は難儀のため、再考していく
④各社・各健保 喫煙施策のステップアップ	△	特に1年目の期待に応えられていない。 豊富な情報と活用事例の更なる具体化必要 ⇒ ニーズやテーマを整理し、年間を通して計画的に機会を提供していく
⑤外部企業・地域 などとの結びつき	×	今年度はテーマ優先で機会を作れず（キュアアップの1件のみ） ⇒ ニーズやテーマを整理し、年間を通して計画的に機会を提供していく
⑥保険者機能を推進する会の価値の向上	◎	研究事例紹介およびコンテンツ集の提供により貢献。 ⇒可能な限り継続的に協力したいが、次年度は研究会活動を最優先

6. 2023年度活動状況・計画

回数	開催日	開催時刻	研究会活動	会場
推進する会	2023年 3月 30日（木）	14:00～16:20	2023年度研究会活動計画発表会	hybrid
運営委員会	4月 20日（木）	10:00～11:30	運営体制、活動方針、成果物、学術総会参加の検討	Teams開催
運営委員会	5月 24日（月）	10:00～11:00	各担当決定、担当事業推進計画、第1回研究会内容	Teams開催
運営委員会	5月 2日（火）	10:00～11:00	各担当決定、担当事業推進計画、第1回研究会内容	Teams開催
第1回	5月 12日（金）	14:00～16:30	活動方針・スケジュール、自己紹介、世界禁煙デー、運営委員からのお願い 等	Teams開催
	世界禁煙デー		みんなで外部イベントに参加しよう	イベント会場
第2回	6月 2日（金）	13:10～13:50 14:00～16:30	基礎知識レクチャー① たばこ対策情報集、対策事例紹介、GW情報交換	MSD健保＝オンライン
第3回	7月 6日（木）	13:10～13:50 14:00～16:30	基礎知識レクチャー② 高橋先生レクチャー①、対策事例紹介、GW情報交換	hybrid
第4回	8月 10日（木）	14:00～16:30	禁煙支援士（初級）試験、北折先生レクチャー（予定）、対策事例紹介、GW情報交換	MSD健保（仮）＝ オンライン
第5回	9月 1日（金）	14:00～16:30	高橋先生レクチャー②、各チーム進捗報告、GW情報交換	hybrid
日本禁煙 科学会	9月 30日（土） ～ 10月 1日（日）	10:00～18:00 9:00～14:30	第18回日本禁煙科学会学術総会 in 和歌山	
第6回	10月 6日（金）	14:00～16:30	GW情報交換	hybrid
第7回	11月 2日（木）	14:00～16:30	高橋先生レクチャー③、各チーム進捗報告、GW情報交換、来期研究テーマ	hybrid
推進する会	11月 22日（水）	13:00～16:30	第11回保険者機能推進全国大会	hybrid
第8回	12月 8日（金）	14:00～16:30	北折先生レクチャー（予定）、GW情報交換、来期研究テーマ	hybrid
第9回	2024年 1月 12日（金）	14:00～16:30	高橋先生レクチャー④、来期研究テーマ	hybrid
第10回	3月 1日（金）	14:00～16:30	活動の振り返り、来期活動について	hybrid

closing

「受動喫煙のない社会を！」

人にしかできないことを…!!
そして

他者の喜びを喜ぶことができる人と組織へ!!!

たばこ対策研究会