

令和7年度（2025年度）第2回釧路圏域地域保健・職域保健連携推進連絡会（書面開催）でいただいたご意見への対応について

1 議事 釧路管内禁煙外来マップ（案）について

No	ご意見	対応
1	<p>資料1 見出し</p> <p>タイトルが禁煙外来マップですが、禁煙について説明しているのが資料1の面なので禁煙外来マップとするのに違和感がありました。マップの下の文字「禁煙を応援しています」を大きくしてマップの字を表面は小さくしてみてもどうでしょうか。</p>	<p>ご意見を踏まえ、タイトルを修正しました。</p>
2	<p>資料1 見出し下</p> <p>医療機関なら比較的確に、より確実に禁煙できますのメッセージは良いと思います。病院に行って禁煙しようかなという気持ちになるメッセージを追加する、字を大きくする、イラストをインパクトある感じにするとよりよいと思います。</p>	<p>文字の強弱やイラストを追加をしました。</p>
3	<p>資料1 見開きページ（マップ）</p> <p>マップは地図だけで寂しい感じがするので（津波ハザード等を連想させる…）禁煙外来のある病院のアイコンは色を変える、アイコンを健康がイメージできるものにして数字を入れてみる。病院のHOMEページに飛べるなら病院のところにもQRが入ると良いのではと思いました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご意見を踏まえアイコンを修正しました。なお、マップアプリの編集技術不足により、アイコンのみの修正としました。</li> <li>・病院のホームページQRコードの挿入については、管理が煩雑となるため、今回の掲載は見送りました。</li> </ul>
4	<p>資料1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・字が多く、インパクトにかけられる感じがします。</li> <li>・タバコ代10年で180万円でインパクトを与えられると考えられるので、そこを強調できないでしょうか。</li> <li>・青帯の項目の字を大きくすると目立つと思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イラスト、グラフ等を追加しました。</li> <li>・禁煙治療費の表現を、No8のご意見も踏まえ修正しました。</li> <li>・ご意見のとおり青体の項目の字の大きさを修正しました。</li> </ul>

No	ご意見	対 応
5	資料1 ・マップをもう少し小さくし、余ったスペースに見開きの1ページ目と4ページ目の内容を入れたりして、見やすくできないでしょうか。	マップアプリの編集技術不足により、見開き面1面としております。次回改定の際にはご意見を参考にさせていただきます。
6	資料1 ・会議のグループワークであったように、禁煙のメリットをがんや脳卒中のリスクだけでなく、美容や皮膚への影響、毛髪の影響を入れることや禁煙体験者の成功例を掲載することで、若い人の禁煙の動機づけになりやすいのではないのでしょうか。禁煙外来へつなぐまえの動機付けとなる啓発内容が少ない感じがします。	ご意見を踏まえ、禁煙のメリットを追加しました。禁煙の効果に関して、科学的根拠が明確なもののみを掲載しています。 毛髪の影響に関する、科学的根拠について明確な文献等が見つけられなかったため、今回の掲載は見送りました。
7	資料1 見出しページ 下段 ニコチン依存症診断テスト (注) ・「不安やうつなどの症状は出現している状態」 ⇒「不安やうつなどの症状が出現している状態」	ご意見のとおり修正しました
8	資料1 ・意見等はないが参考までに気づいた点として 資料1 タバコ代と禁煙治療費の表記 Q.喫煙者にやめようとする気持ちで、禁煙治療を受けようとするとき、この金額比較を見て、病院に行くきっかけになりますかと質問してみました。 A.いかないです! ⇒金額表記は逆効果ではと思いました。 治療を受けたことがないのでよくわかりませんが、 ・どんな治療をして健康になるのかを示すというのはどうでしょうか	・ご意見を踏まえ、禁煙治療費の表記については、たばこ代よりも安いことを強調した表現に修正しました。 また、禁煙外来では、「禁煙に向けた励ましや、禁煙するためのアドバイス等の支援をする」の文言を、見出しの下、イラストによる吹き出し部分に追加しました。

No	ご意見	対 応
9	資料1 見出しページ 上段 ・「禁煙外来の利用で」 ⇒ 「禁煙外来での治療で」 治療の表現の方が望ましいと思いました。	No2のご意見も踏まえ、イラスト等を加えた表現へ修正しました。
10	資料1 見出しページ他 ・「たばこ」と「タバコ」の表記 どちらかの表記に統一したほうがよいかと思いました。	「たばこ」に統一しました
11	その他 周知方法は、この MAP をすぐダウンロードできるように、QR から保健所ページに飛べるのがいいかもしれません	釧路保健所ホームページ掲載先 URL を QR コード化して各種啓発活動に活用していただけるようにします。
12	その他 資料の作成、送信ありがとうございます。 禁煙治療という、依存症治療の分野ということだと思っておりますがイライラをなくしたりと心の健康についても重要なことだと思いますので、そういう視点も大事なのではないかと思いました。	ニコチン依存症の治療として、禁煙補助剤を使用することで禁断症状が軽減されることをイラストにて追加しました。 また、禁煙外来では禁煙に向けたあたたかい支援が受けられる旨の説明を追加しました。 禁煙によるメリットとして、ニコチン依存症克服による「イライラが減る」を追加しました。
13	その他 とても見やすく、即活用できそうなものになっていると思います。 効果的な周知方法としては、健康への意識が高まる集団健診の問診場面等で配布することを想定しています。 また、LINE などプッシュ通知ができる機会があるので、世界禁煙デーや健康増進普及月間と共に周知可能なようにデータ提供いただければ良いなと思いました。作成ありがとうございます。	PDF データ提供の他、釧路保健所ホームページ掲載先 URL を QR コード化して各種啓発活動に活用していただけるようにします。

No	ご意見	対 応
14	<p>その他</p> <p>ポスター掲示は行政機関では限られているので、商業施設などの喫煙所のあるところの協力は得られないでしょうか。また、保健所で行っている 20 歳未満の者の喫煙防止講座をはじめとして、町で行う健康相談や健康教育にももちろん活用させていただきたいです。</p>	<p>商業施設等の協力も得られるよう周知していきます。</p>
15	<p>その他</p> <p>・今回のマップはかなり本気で禁煙を考える人向けと感ずるため、費用以外のメリットも強くアピールするか、ナッジ的な呼びかけを入れる等「目にとめてもらう工夫」があるとよいのではないかと思います。</p>	<p>禁煙によるメリットとして、健康面だけでなく、生活面に関して追加しました。</p> <p>また、ナッジ理論の要素である「損失回避性」を取り入れ、禁煙しないことによる「損」の表現を追加しました。</p>
16	<p>その他</p> <p>・おそらく皆さんが禁煙外来に行かない理由に、「仕事があるから休んではいけない」ということがあると思います。そういう場合はどうしたらよいか、そのほか、「禁煙すると太るからいやだ」「禁煙しなくても長生きしている人もいる」「前に禁煙外来に行ったけど失敗した」などなど、禁煙に取り組まない理由の数々を QA 形式にしてみたいかと思いました。</p> <p>・意見にもでていた「費用や期間の他に、ゴールを目指せるような情報や禁煙のハードルが下がるような情報があると効果的ではないか」「対象者の関心度や理解度に合わせた活用が出来る内容だとありがたい」に応えるとしたら、「あなたが禁煙できない理由タイプ別診断」のようなものになると、かなりおもしろくなるのにな、と思いました。</p>	<p>今回の釧路管内禁煙外来マップのターゲット層は、次項 参考 1 「禁煙に関するステージモデル」 関心期以降の方としています。</p> <p>無関心期の方に対するアプローチに関しては、各種複合的な取組の必要があるため、今後、釧路圏域地域保健・職域保健連携推進連絡会においても、効果的な啓発方法等、いただいたご意見も踏まえ協議を進めていきたいと思っておりますので、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。</p>

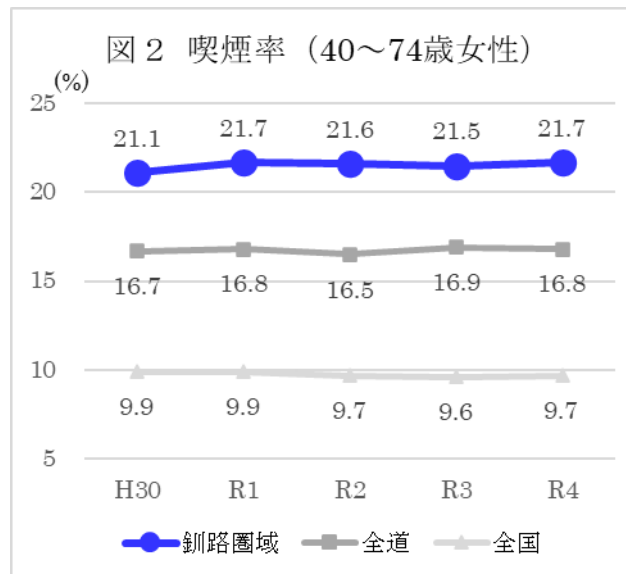
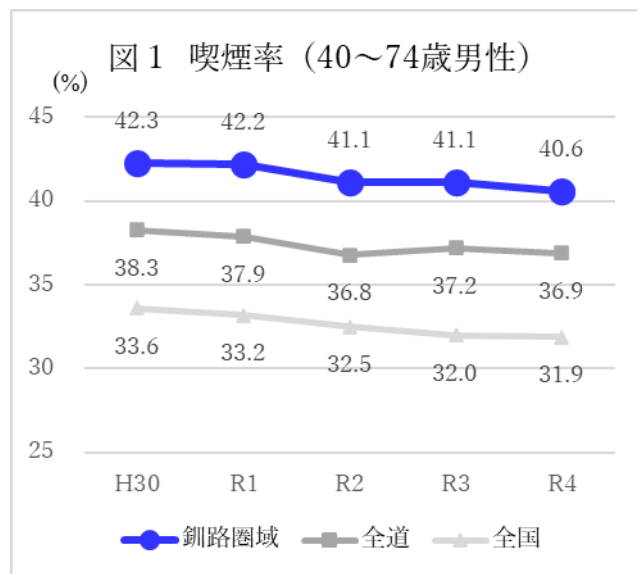
## 参考1 禁煙に関する行動変容変化のステージモデル

無関心期	禁煙しようとは考えていない
関心期（前熟考期）	禁煙に関心があるが、今後6ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
関心期（熟考期）	6ヶ月以内に禁煙しようとは考えているが、1ヶ月以内に禁煙する予定がない
準備期	1ヶ月以内に禁煙しようと考えている
実行期	禁煙を始めて6ヶ月以内
維持期	禁煙を始めて6ヶ月以上

ターゲット層

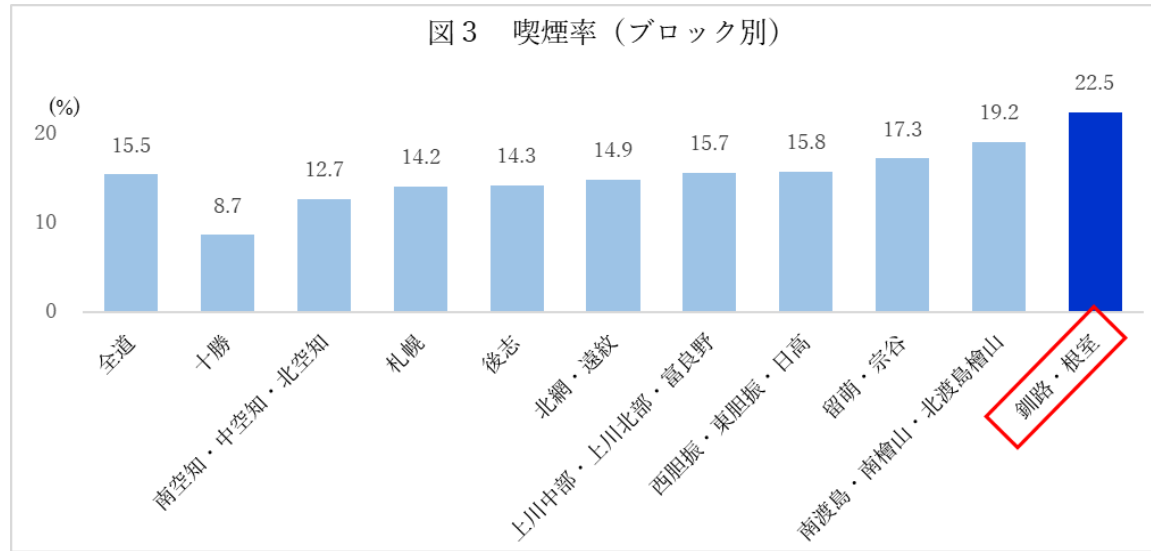
## 参考2 釧路圏域の喫煙の状況と喫煙者の禁煙意識

(1) 現在、たばこを習慣的に吸っている者の割合（特定健診、標準的な質問票）



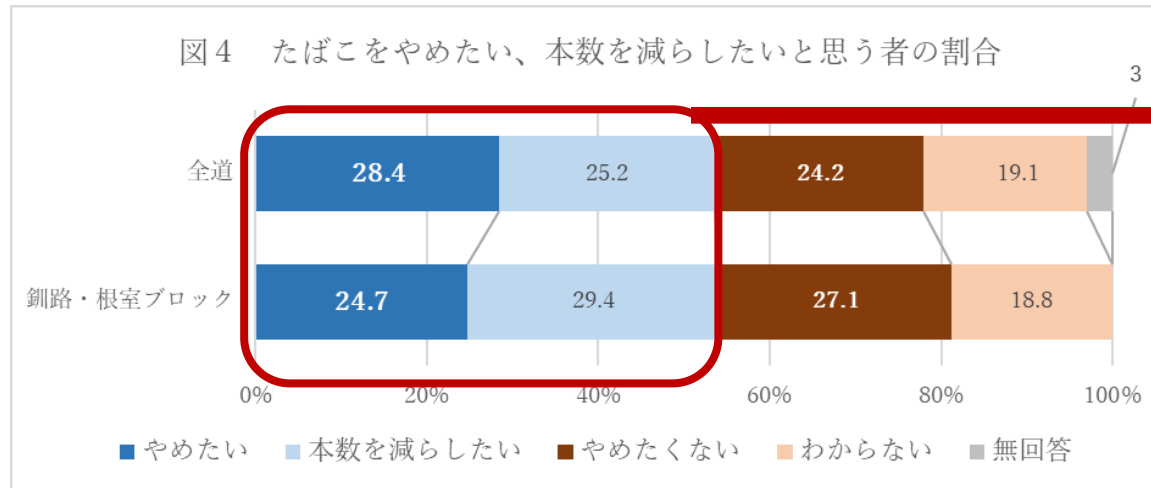
出典：NDB（ナショナルデータベース）オープンデータ（厚生労働省）

(2) 20歳以上の者の喫煙率



出典：令和4年度道民健康づくり調査（「毎日吸っている」、「時々吸っている」の合計）

(3) 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたい、本数を減らしたいと思う者の割合



出典：令和4年度道民健康づくり調査

**ターゲット層**

- ①喫煙者のうち「やめたい」と思っている人を確実に禁煙に導く。
- ②喫煙者のうち「本数を減らしたい」と思っている人が禁煙外来なら禁煙できるかもと思う。