

# 禁煙支援マニュアル (第二版)

厚生労働省 健康局  
がん対策・健康増進課編



## はじめに

我が国の平均寿命、健康寿命は世界でも最高の水準にありますが、生活習慣病の有病率が上昇しており、また、人口の急速な高齢化と相まって、深刻な社会問題となっております。このため、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)」を開始いたします。

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付け、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)の数値目標を設定しました。喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病及び歯周病など、様々な疾病の危険因子であり、世界保健機関(WHO)においても、たばこ使用を非感染性疾患(Non-Communicable Diseases : NCDs)予防管理のための主要な危険因子の一つとして位置づけており、国際的な枠組みとして平成17年2月に発効された「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」を中心としたたばこ対策が進められているところです。

我が国では、平成23年の国民健康・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。厚生労働省としては、これまでも禁煙支援の推進に取り組んでまいりましたが、今般、「喫煙をやめたい人がやめる」ことを踏まえた目標が設定されたことから、禁煙を希望する方々に対し、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」を改訂いたしました。本書は、保健医療の専門職だけでなく、職場の衛生管理者や地域の保健事業担当者の方々も対象とし、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うための必要な基礎知識や実施方法等を解説したものとなっております。平成25年4月からは、禁煙支援の推進についての記載が充実した、「標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)」に基づいた健診・保健指導が開始されることとなっており、各地方自治体や多くの職場等で本書が活用され、受動喫煙も含めたたばこによる健康被害の減少に役立てられることを願ってやみません。

最後に、本書は、主に厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業の成果を基に編纂いたしました。本書の作成に御尽力いただいた各位に深く感謝申し上げます。

平成25年4月

厚生労働省 健康局 がん対策・健康増進課  
課長 宮崎 雅則



## 目次

I. 本教材のねらいと特徴.....	1
1. 本教材のねらいと特徴.....	2
2. 本教材の構成.....	2
II. 知識編－講義.....	5
1. 非感染性疾患(NCDs)対策における禁煙の意義.....	6
2. 健診・保健指導などでできる短時間支援法.....	19
III. 実践編－ カウンセリング学習「短時間でできる禁煙の効果的な働きかけ」.....	47
1. 健診や保健事業での禁煙支援の取り組み方.....	48
2. 禁煙支援の実際－短時間支援(ABR方式).....	50
3. 禁煙支援の実際－標準的支援(ABC方式).....	62
4. 喫煙に関するフィードバック文例集.....	79
5. 短時間の禁煙アドバイスーお役立ちセリフ集.....	82
IV. 資料編－ 禁煙支援に役立つ教材や資料.....	99
1. 保健指導のための禁煙支援簡易マニュアル.....	100
2. 喫煙に関する質問票.....	110
3. 喫煙者用リーフレット(短時間支援用).....	111
4. 喫煙者用ワークシート(標準的支援用).....	113
5. たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約第14条履行のための指針.....	119
6. 受動喫煙防止対策の徹底について (H24.10.29付け健発1029第5号厚生労働省健康局長通知).....	133
7. 受動喫煙防止対策について (H25.2.12付け厚生労働省健康局がん対策・健康増進課長事務連絡).....	147
8. 厚生労働省名義の使用について(様式7).....	148

