

事業所で禁煙に取り組んで健康寿命をのばそう！

全国健康保険協会沖縄支部 玉城雅人（たまき まさと）

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回は、全国健康保険協会沖縄支部です。

当支部は、沖縄県等 5 者で「うちなー健康経営宣言」を実施し、働き盛り世代の健康づくりに取り組んでおり、宣言事業所の従業員の高血圧の改善を最大の目標として活動しています。

また、高血圧の改善に加え、当支部独自のサポートとして禁煙にも取り組んでいます。厚生労働省の資料「リスク要因別の関連死亡者数 2019」では、高血圧と喫煙がリスク要因の 1、2 位となっているように禁煙は働き盛り世代の健康に非常に重要であると考えています。

当支部が令和 5 年度から実施している「事業所で取り組む禁煙サポート事業」は 3 年目を迎え、事業としても随時改善を行い成長しています。今回は令和 6 年度までの 2 年間の結果をご報告いたします。

この事業は、禁煙する意思のある従業員を事業所、支援薬局が連携して支援する事業で、禁煙パッチと当支部オリジナルの禁煙サポート手帳を活用した 8 週間のプログラムです。禁煙パッチ最初の 4 週間分、約 1 万 2 千円相当を無償提供しており、2 週間毎に支援薬局で薬剤師のサポートを受けるもので、サポート終了後 1 か月禁煙が続けば卒煙としています。

2 年間で参加は 70 社、235 人でその内卒煙者は 97 人、卒煙率 41.3%でした。特に女性の卒煙率が高く 64.3%となっています。女性同士の同僚 2 人で参加し励ましあい、支援薬局にも一緒に通い、揃って卒煙できたケース等もありました。

年代別では、20 代から 60 代と年代に比例して卒煙率も上昇し、特に 60 代は 61%と卒煙率が高くなっています。これは同年代の同僚や友人等が病気になったなどで、健康に関心が高まる世代であることが背景にあると思われます。

喫煙年数別で見ると、10 年未満の卒煙率が最も高く 55%ですが、それ以外は喫煙年数が長いほど卒煙率が高くなっており、喫煙歴の長い方でも効果が期待できる結果となりました。

卒煙者のアンケートでは、禁煙できた要因として、①パッチの効果 70%、②会社のサポート 55%、③薬剤師のサポート 38%となっており、パッチ、専門家の支援に加えて、会社の後押しも成功の大きな要因となっています。

また、卒煙できなかった方から「パッチの効果はあったが、お酒と煙草が日常的にワンセットになっていたため吸ってしまった。」等もあり、卒煙者の再喫煙防止対策も併せて酒席での禁煙対策は課題となっています。

今のところ 2 年間の参加者 235 人の結果であるため、今後変わる可能性もありますが、継続して調査・分析を行い、更に効果的な事業に行きます。

禁煙サポート事業は、今年度も実施しており宮古地区にも支援薬局があります。多くの方が参加し卒煙していただきたいと思います。

県民揃って、「健康寿命をのばそう！」

次は、多良間村住民福祉課です。