

「面白い」と言われる 喫煙防止授業を目指そう

20のshort Tips

shuichi.otake@gmail.com

連絡先 大竹修一

講演のベースとなるスライドが欲しい方はご連絡ください



目的

- 「面白かった」という感想をもらえる講義のための知っておきたい工夫(TIPS)と実践をまとめる。
 - 「面白い」とは、講師の「伝えたい事」への共感と、授業内容への集中、興味が持続できたことを表す良い授業評価と
思っている
 - ビギナーでも、ちょっとした工夫で、「楽しい授業」ができる19の作戦をまとめる

質問、意見等記入欄

とても面白い講義でした！
楽しかったから、絶対にタバコを吸っては
いけないというのを学びました。今までは
をとても嫌っていましたがこの講義でさらに嫌
になり、周りで吸っている人に本気でやめてもらいた
と思いました。

質問、意見等記入欄

今回の授業の中で一番楽しかったです。
(私は毎回、この授業は寝てました。)
タバコを吸わない人にこそ自由がある。
納得です。タバコの依存性の怖さが
よく分かりました。

山形大1-2年生の授業への意見

GOAL



「面白い」と言われる講義
タバコへの認識を変える講義



1. 伝えたい項目を三つに絞る

- 三部構成で分かりやすく
 - 生徒も3つなら覚えられる
- 時間配分は、ニコチン依存が50%、タバコの害が30%、受動喫煙対策が20%。
- 授業の中核は、ニコチン依存である。

ニコチン依存症 50%

- 禁煙外来・治療

タバコの害 30%

- 加熱タバコ

受動喫煙対策 20%

- 世界タバコ事情

3. 主題はタバコでなく自由の講義

最初に意表を突いておこう

タバコを吸って
失う一番大事なものは？

健康？

自由

- タバコに、どんなに害があっても構わない。簡単に止められるなら。
- タバコを吸って失う一番大事な物は、「自由」
- 止めようと思っても、自分では止められなくなる
- 「本当の自由」とは何かを考える講義をする。

4. 「選択」を使おう

後悔しない選択をするために知識を。



- 「吸うな」と絶対に言わない
 - 禁止は、かえって興味を引くことになる
 - 喫煙を否定しない
- 「人生の大切な選択の一つ」として喫煙をとらえる
- 後悔しない選択のために「正確な知識」は役に立つ
- 最終的に「選択」するのは自分自身で行わなければならない。

5. 「吸わない自由」を流行させよう

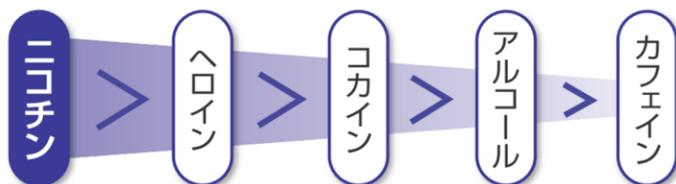


- タバコを好きで吸っている人は少ない
- 喫煙者は吸うしか選べない
 - 吸うのは、俺の自由だろうというのは、本当だろうか？
- 非喫煙者は、吸うことも、吸わないことも自由に選べる
- 「真の自由」は、吸わないこと。



6. ニコチンは麻薬

依存症になる人の割合



Royal College of Physicians: Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians of London: 83, 2000

ニコチンは麻薬にも劣らない強い依存があります。止められないのは当たり前で、意志が弱いからではありません。数週間吸うと、依存症になり止められなくなります。

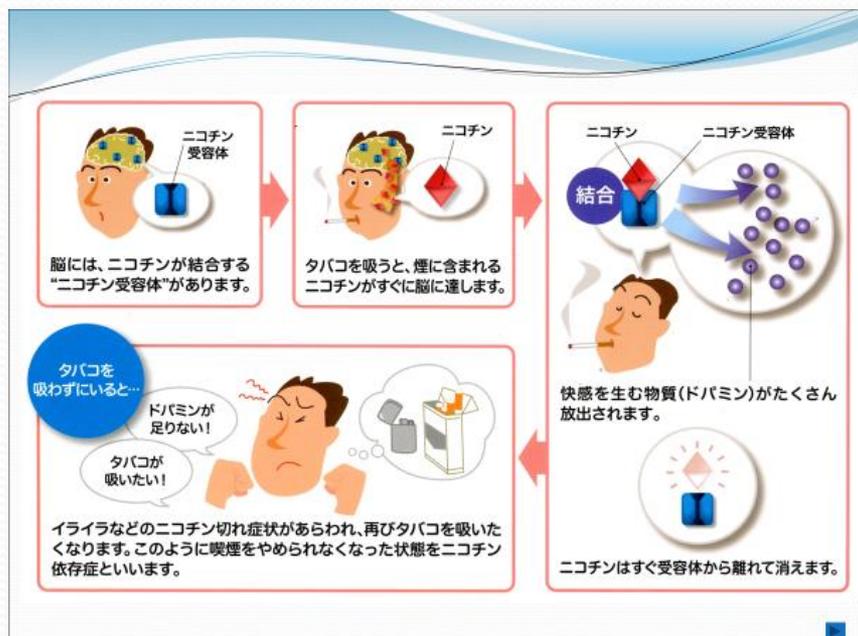
- ニコチンには強い依存性があることを強調
- 喫煙は立派な精神の病気
- なぜ、タバコは20本入りなのか？なぜ、ストレスがないときでも吸うのか？大人がタバコを吸う理由を、理解させる。
- 「最初の一本に手を出さない」一本目でニコチン依存に捕まる人もいる。

自由を守る 一番簡単な方法

- 最初の一本に絶対に手を出さない



7. 「なぜ、大人は吸うのか？」を明確に



ニコチン依存：厳しい禁断症状のサイクルが1時間毎におそってくる。

- ニコチン依存を、きちんと理解させる。授業の、もっとも、大事なポイント。
- タバコを吸うと一時的に快感があることを明確にする
- 依存が完成すると、禁断症状から逃げるために吸わなければならないこと。
- ニコチンに縛られた生活が待っている。

基本的な戦略

1. 伝えたい事を三つに絞る
2. **選択** 禁煙を押しつけない
3. 「吸うな」と言わない授業
4. **吸わない自由** ニコチン依存
5. **大きい宝物** 「タバコに縛られない自由」



基本的な戦略

1. 伝えたい事を三つに絞る
2. **選択** 禁煙を押しつけない
3. 「吸うな」と言わない授業
4. **吸わない自由** ニコチン依存
5. **大きい宝物** 「タバコに縛られない自由」



講演スライドの1例

特にニコチン依存の部分は話の骨格です



講演タイトル例

タバコと健康

あなたは どちらを選びますか？

「本当の自由」って何かな？



一番の問題

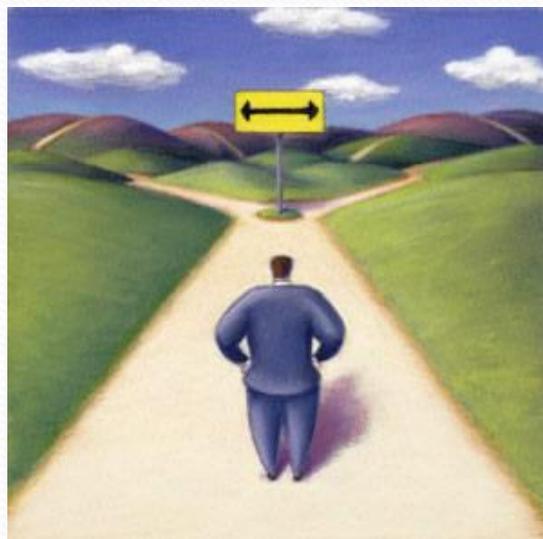
知識がない

正しい知識は、より楽しく生きる糧になる



人生を 楽しむ ための選択

タバコ



健康



タバコと健康

ニコチン依存 いぞん なぜ、タバコを吸うのかな？

タバコは、「毒」とく の玉手箱

受動喫煙のない社会を実現しよう
じゅどうきつえん

9学会
研究会

医師向けに禁煙診療指針

「ニコチン依存」という立派な心の病気

吸いたくて吸っているわけではない

WHO 国際疾病分類 ICD10 F17
タバコ使用による精神および行動の障害、急性中毒

やめたくてもやめられなくなる

日本循環器学会など9学会の合同研究班が18日までに、一般医師向け初の診療指針「禁煙ガイドライン」を作った。

たばこを吸うのは「ニコチン依存症と関連疾患からなる喫煙病」であり、患者（喫煙者）には「積極的禁煙治療を必要とする」。

喫煙は病気

禁煙に効く行動療法の例

- 洗顔、歯磨き、朝食など、朝一番の行動順序を変える
- 電話をかけるときにたばこを持つ側の手で受話器を持つ
- 喫煙者に近づかない
- 「禁煙中」と書いたバッジや張り紙をする
- 机の引き出しなどの整理をする
- 吸いたい衝動が収まるまで秒数を数える



喫煙がさまざまな病気をやめられるのは、10%程度。このため「たばこ」は女性には美容にも悪影響を及ぼす。喫煙率が高い国では、研究を進め、喫煙者には「禁煙ガイドライン」を盛り込んでいく。禁煙に効く行動療法として「喫煙者に

「患者」に応じた療法、指導促す

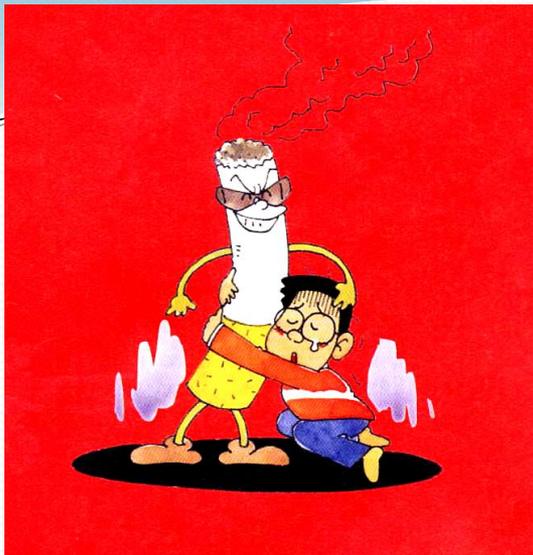
「吸いたくて吸っているわけではない」という人が、禁煙に悩む。禁煙に効く行動療法として「喫煙者に

「吸いたくて吸っているわけではない」という人が、禁煙に悩む。禁煙に効く行動療法として「喫煙者に

やめたいけど…依然47%

喫煙は本人だけでなく周囲にも健康被害をもたらす。医学九学会がまとめた「禁煙ガイドライン」は「禁煙推進こそが社会全体の健康増進に寄与する最大のもの」と位置付けている。しかし、自己流での禁煙は難しいのが実情。厚生労働省の調査では、現在の喫煙者の約60%は「禁煙したい」と思っているが、実際に禁煙している人は約47%にとどまっている。また、禁煙に悩む人は、禁煙に成功しない人が多い。禁煙に悩む人は、禁煙に成功しない人が多い。禁煙に悩む人は、禁煙に成功しない人が多い。

禁煙に悩む人は、禁煙に成功しない人が多い。禁煙に悩む人は、禁煙に成功しない人が多い。禁煙に悩む人は、禁煙に成功しない人が多い。

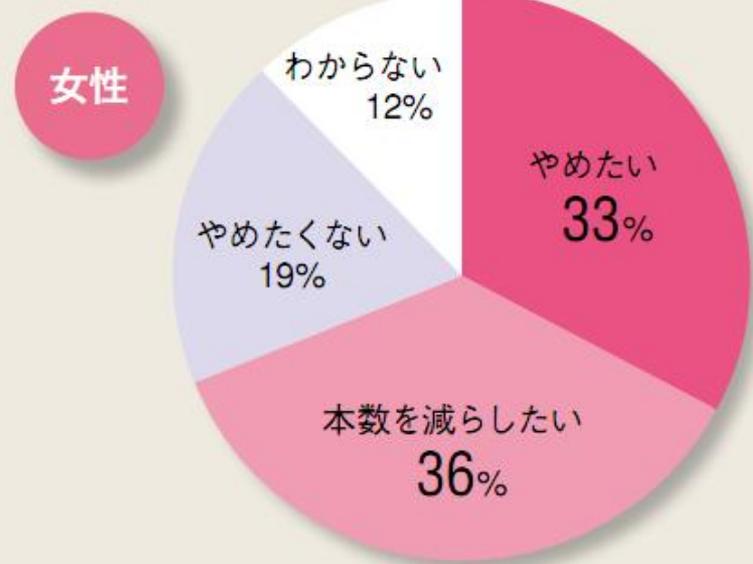
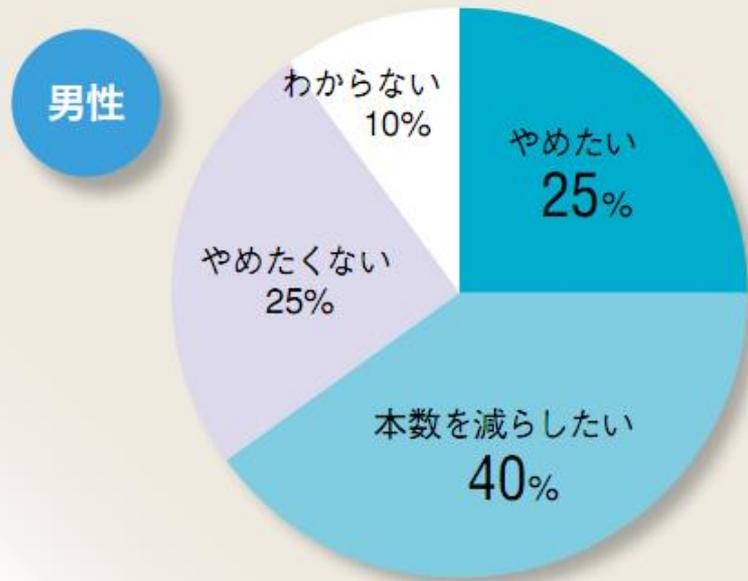


● 「まほう」のくすり

ニコチン



●現在喫煙している人の禁煙への意思



厚生労働省：「平成15年度国民健康・栄養調査」より

好きで吸っているのではない



二つの質問を 大人に聞いてみよう

答えられなかったら
ニコチンを知らない証拠です



なぜ、タバコは20本入りなの？

[日本の警告表示]



前面(例)

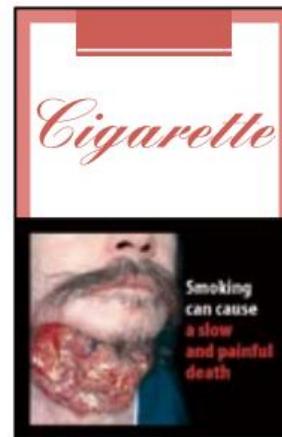


裏面(例)

[英国の警告表示]



前面(例):
喫煙は人を殺す



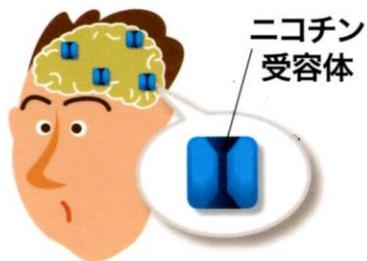
裏面(例):
喫煙は緩慢かつ苦痛に満ちた死を招く

売る側は知っている

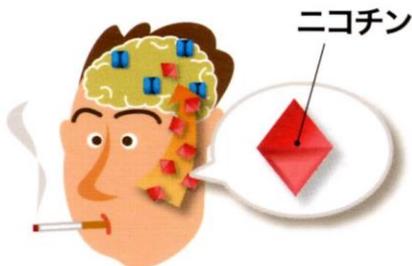


なぜ、タバコを吸いますか？

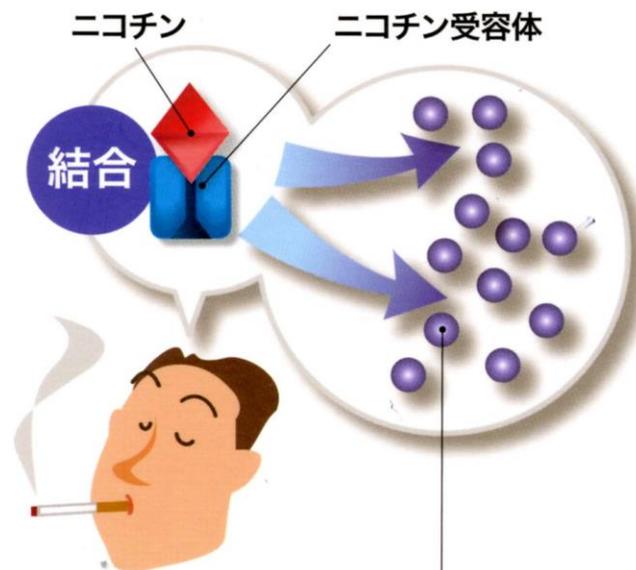




脳には、ニコチンが結合する
“ニコチン受容体”があります。



タバコを吸うと、煙に含まれる
ニコチンがすぐに脳に達します。



快感を生む物質(ドパミン)がたくさん
放出されます。



ニコチンはすぐ受容体から離れて消えます。

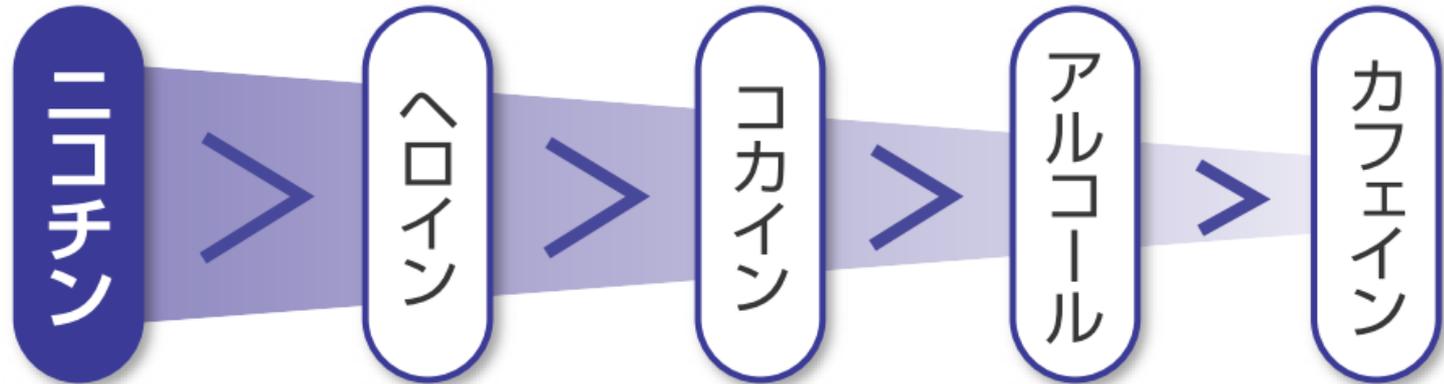
タバコを
吸わずにいると…

ドパミンが
足りない!

タバコが
吸いたい!

イライラなどのニコチン切れ症状があらわれ、再びタバコを吸いた
くなります。このように喫煙をやめられなくなった状態をニコチン
依存症といいます。

依存症になる人の割合



Royal College of Physicians: Nicotine Addiction in Britain. Royal College of Physicians of London: 83, 2000

ニコチンは麻薬にも劣らない強い依存があります。止められないのは当たり前で、意志が弱いからではありません。数週間吸うと、依存症になり止められなくなります。



薬物 (ドラッグ)

覚醒剤、シンナー、脱法ハーブ
「ニコチン」

好きで吸っているわけではない

自分ではコントロールできない



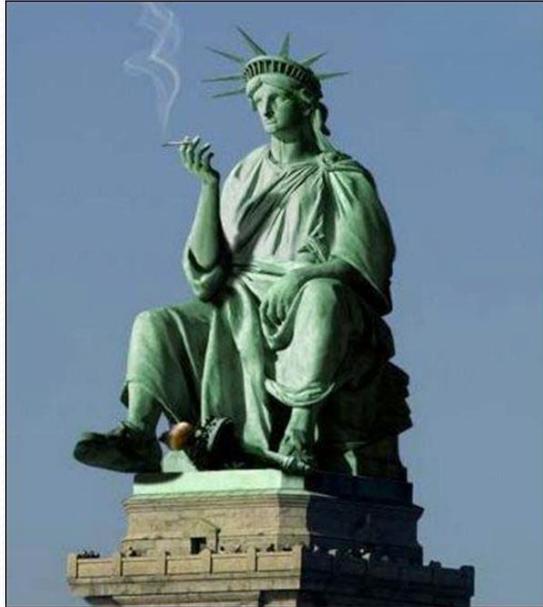
タバコを吸って
失う一番大事なものは？

健康？

自由



Free



吸わない自由



自由を守る 一番簡単な方法

- 最初の一本に絶対に手を出さない



8. 新型タバコ は必須項目

加熱タバコ

有害性はどうか？



加熱タバコの安全性は分からない！
結果は30年後

ニコチンの摂取は同じ量。危険は同じ

有害物質が減るだけで、ゼロではない

- 含まれる発がん性物質の数は同じ

煙は水蒸気ではない！

- 未知の有害物質が含まれている。ホルムアルデヒドなど。

- 授業では必ず触れる必要あり
- 喫煙者の親の半数は、加熱タバコを使っている
- 「煙は水蒸気で安全」と話す子どもが多い。
- ニコチン摂取は同じで、有害物質の中身は変わらない。
- 安全なタバコはないことを、端的に強調。

10. 家族に禁煙を勧めよう

家族に禁煙をすすめよう！

今すぐ
禁煙外来

タバコと余命

久留米大学医学部
臨床教授 津田 隆

進化する禁煙治療

ニコチンガム
ニコレット

ニコチンパッチ
ニコチネルTTS

チャンピックス

OTC(薬局へ)

The image is a composite graphic. The top part features a video thumbnail with the text '家族に禁煙をすすめよう！' (Let's recommend smoking cessation to your family!) and '今すぐ禁煙外来' (Start smoking cessation clinic now). The video title is 'タバコと余命' (Cigarettes and Life Expectancy) and features Professor Ryūda Tsunoda from Kyushu University School of Medicine. The bottom part is a diagram titled '進化する禁煙治療' (Evolving Smoking Cessation Treatment). It shows three categories of treatments: Nicotine Gum (Nicorette), Nicotine Patches (Nicotrol TTS), and Champix. Arrows from the Nicotine Gum and Nicotine Patches boxes point to a box labeled 'OTC(薬局へ)' (OTC (to the pharmacy)), indicating that these are available over-the-counter. The Champix box has an arrow pointing to a box labeled '処方箋(医師へ)' (Prescription (to the doctor)), indicating it requires a prescription. Small images of the respective products are shown above their respective boxes.

- 子どもの関心は、親の健康。禁煙外来の情報は、必ず、含める。
- 禁煙外来で用いる薬について、親に説明できるレベルの知識を伝える
- 子どもに懇願されて、禁煙する親は必ずいるので、「お父さん大好きだから」と必ず言うように指導する。

スライド例



家族に禁煙を勧めよう

禁煙できた家族

- 素晴らしい！ 家に帰ったら褒めよう！！！！
- 禁煙成功は30人に1人。

タバコを吸っている家族

- 「お父さんの体がとても心配。長生きして欲しいから、禁煙して！！！！」
- 「お父さんが大好き」を必ず伝えよう
- 「将来、自分がタバコを吸うのを勧める？」 聞いてみよう
- タバコを吸い終わった後のタイミングで説得すること。



11. 体験型授業へ挑戦

- 2時間枠で、講義＋体験授業を試してみる
- NPO所有の標本を見たり、調べたり、実験に参加したり、禁煙グッズでのゲーム、肺年齢測定、COPD体験などの出店を出してスタンプラリー形式で。
- ゲストの先生を集めて大人数で。



12. タバコによる加齢シミュレーション

スマホアプリを積極利用

Smoking Time Machine



Smokerface



Smokerface - Quit Smoking

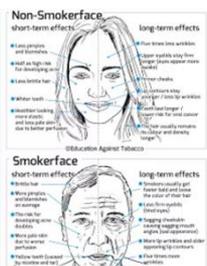
Titus J. Brinker 健康&フィットネス



アプリ内購入あり

● このアプリはお使いの一部の端末に対応しています。

🔖 ウィッシュリストに追加



黒髪もカラー、ボーソフビューティオ、ボソフビューティオアゲインツ、デジタルビューティ



画像にマウスを合わせると拡大されます

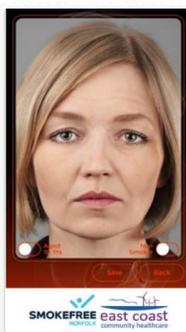
プロジェクト接続ケーブル

- タバコによる加齢シミュレーションの無料アプリ 二種類
- 大学生を含め、興味を持って見てくれるので積極的に利用する
- 時間短縮のために、数名の画像を事前に撮る
- 「浦島太郎」の加齢の話に繋げる

タバコによる加齢シュミレーション

無料ですがiphoneではOSバージョンアップで動作が不安定な時があるようです

Smoking Time Machine



iphone



Android

- タバコによる加齢シュミレーション
 - 無料アプリ 二種類
- インストールを勧め、みんなで体験させる
- 大学生には授業中にインストールしてもらって隣の人と遊んでもらえます

Smokerface



Smokerface - Quit Smoking

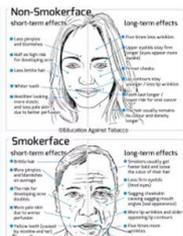
Titus J. Brinker 健康&フィットネス



アプリ内購入あり

● このアプリはお使いの一部の端末に対応しています。

🔍 ウィッシュリストに追加



iphone

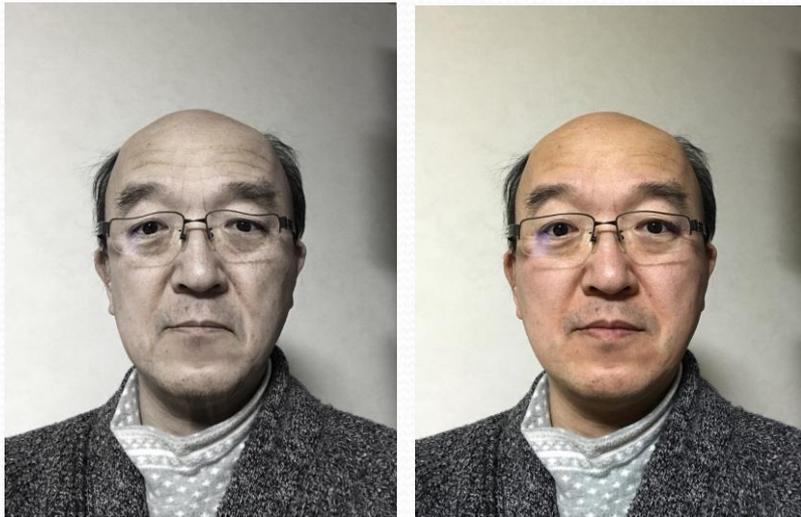


Android

- 加齢の話から、「浦島太郎」のタマテバコの話に繋げるて、タバコCMの本当の狙いを教えよう

実際のシュミレーション

Smoking timemachine



20年後の顔シュミレーション

20本喫煙 **非喫煙者**

顔色不良、シワ、皮膚のたるみ

● Smokerface



非喫煙者：喫煙者

顔色不良で、シワが深く、煙の中にいる様子がわかります。大きいくしゃみをしたり、ゴホゴホ咳をしたり、顔が動いて、動的に見えます

スマホ内の写真フォルダに保存してまとめて見せることができます。



13. 「タバコは毒の玉手箱」

たまたばこ > たばこまで

浦島太郎の真実？！



タバコは毒の玉手箱

橋本秀樹先生のスライド

なぜ、たばこ協会が？



禁じれるほど、興味がわく「20歳になったら吸いましょう」

- 浦島太郎の玉手箱の煙はタバコの煙だったという話？！
- 「たまたばこ」が、「たばこ待て」となる落ち。
- 「絶対にダメ」と言われると、人は、かえって、やりたくなる。
- タバコ協会が、「未成年は絶対にタバコだめ」とわざわざ広告するのはの理由を考えさせる。

「たまたてばこ」の煙はタバコ煙？

「たまたてばこ」は、「たばこまで」のメッセージ

浦島太郎の真実？！



タバコは毒の玉手箱

橋本秀樹先生のスライド

橋本秀樹先生からいただいたスライド

なぜ、たばこ協会が？



禁じれるほど、興味がわく
「20歳になったら吸いましょう」

タバコの煙は加齢を勧める

浦島太郎の玉手箱はタバコの煙？！！

「たまたてばこ」が、「たばこ待て」となる落ち。

「絶対にダメ」と言われると、人は、かえって、やりたくなる。

タバコ会社が、「未成年は絶対に吸ってはダメ」「喫煙禁止」とわざわざ広告する真の理由。

スライド例：

吸うなと言われると吸いたくなる事を宣伝で使っていること、中高生がターゲットであることを理解させる

カリギュラ効果というそうです



浦島太郎の真実？！



タバコの煙！

タバコは毒の**玉手箱**



たまたまはこ



たまたまはこ



たまたまはこ
まて



たばこ

待て!



なぜ、たばこ協会がダメと言うのか？



吸わないのが、
かっこいいと思う。

吸わない意志を、
吸わせない勇気を。



未成年者喫煙禁止キャンペーン



吸わないって
当たり前のこと、
でもゼッタイ大切。

吸わない意志を、
吸わせない勇気を。



未成年者喫煙禁止キャンペーン



未成年者喫煙禁止キャンペーン

禁じれるほど、興味がわく
「20歳になったら吸いましょう」



**20歳まで吸わない人は
一生吸わない**

タバコはガキのおモチャ



どうやって、未成年に吸ってもらおうか？

タバコ会社の社長の立場で考えてみよう
ターゲットは、未成年です

未成年＝穴埋め要員

14. 足踏みダッシュ でストレッチ

① ストローを準備します。



② 45秒間、その場で立って足踏みダッシュを行います。



③ 片手でストローを口にくわえ、もう片方の手で鼻をつまみ、ストローだけで1分間呼吸します。



④ 苦しくなったら無理をせずに、途中でやめましょう。



COPDの体験

- COPDの体験コーナー
- ストローの準備だけで容易
- 授業の雰囲気、姿勢をかえてストレッチ。気分をリフレッシュするために。
- COPD患者の呼吸の苦しさ、一生続く苦労があることを理解させる



スライド例



COPDの苦しさ 陸でおぼれる苦しさ 死ぬまで続く

鼻をつままれて、
ずっと息している感じ。
寝ていても息苦しい感じ。



COPDの原因の約90%*は、たばこの煙。
(慢性閉塞性肺疾患)

歌丸さん

「入院前は息ができなくなっちゃって。
あんな苦しい思いはもういや。52年間
60本、吸い続けてきたタバコはやめました。」

COPD : 「陸でおぼれる」を体験しよう

ストローはなくても、
鼻を軽くつまんだ
だけで十分な体
験ができます。
足踏みダッシュは
楽しいので、全力
でやらせましょう。

① ストローを準備します。



② 45秒間、その場で立って
足踏みダッシュを行います。



③ 片手でストローを口にくわえ、
もう片方の手で鼻をつまみ、
ストローだけで1分間呼吸
します。



④ 苦しくなったら無理をせずに、
途中でやめましょう。



15. 体験コーナー



肺年齢測定



電気式人工喉頭

- 手持ちの資材で、やれる実験、体験を授業に持ち込む。
- 味覚実験(塩水0.5%。0.3%の区別ができるか)や、香水を使った煙の拡散実験など(分煙無効の実験)などもある。
- タバコの毒「クロスワードパズル」も有効。



COPD簡易チェック

16. タバコを吸わないメリット

イギリス:英国

タバコをやめて家をたてよう

- 一月 5万円 1700円×30
- 一年 62万円
- 60年 3720万円



タバコを吸うと就職できない! ?

喫煙者を採用しない会社

山形 NDソフト

帝国データバンク
星野リゾート
ロート製菓株式会社
テルモ株式会社
ジャパネットグループ
岐阜セラック製造所
ソーゴ-印刷株式会社
エムエスシー
紅屋商事株式会社
株式会社ライブレソリューション
ソフィアコンサルティング
日本経営システム研究所

星野リゾート メッセージ 会社を知る 仕事を知る キャリヤ情報 FAQ

あなたの方にはごめんなさい

喫煙者は採用しません

大変申し訳ございませんが、星野リゾートグループでは喫煙者は採用いたしておりません。それが企業競争力に直結している課題であるからです。

社員の禁煙は、以下の3つの要素において競争力を高めることとなります。

作業効率

喫煙者は血中のニコチン濃度の低下により集中力を維持することが難しくなります。私のチーム業界の経験の中で、ニコチン濃度の低下は生産性を低下させることが多く見られます。また、喫煙者の生産性は喫煙者の喫煙回数や喫煙のペースによって大きく変動します。喫煙者の生産性は喫煙者の喫煙回数や喫煙のペースによって大きく変動します。

施設効率

喫煙者の生産性は喫煙者の喫煙回数や喫煙のペースによって大きく変動します。喫煙者の生産性は喫煙者の喫煙回数や喫煙のペースによって大きく変動します。

- お金は分かりやすい話なので、必ず伝える
- タバコ代で大きい家が建つほどの高額な費用を使うことを教えた
- 喫煙者を採用しない会社、全館禁煙のホテルが珍しくないなど、時代の流れを教えた
- 一度吸い始めると、メリットは失われ、後戻りが効かない。

講演スライドの一例

吸わないメリットを上手に伝えよう



今まで生きて
講師が感じている

禁煙を勧めたい理由

今、禁煙を強く勧めたい理由

1. お金がもったいない
2. 禁煙化の流れ
3. 就職先がない

10月に 50円値上げ さらに・・・

たばこは数年かけて増税 ※写真は各社提供

	種類	1箱の 小売価格 (税込み)	現行たばこ 税額(紙巻 きたばこ比)	2022年10月 以降のたばこ 税額イメージ	
加熱式たばこ	 「アイコス」 フィリップモリス	460円	192.23円 (78.5%)	5年かけて 段階的に増税 →	270円 程度
	 「グロー アメリ カン・タ バコ」	420円	119.99円 (49.0%)		240円 程度
	 「プルームテック」 JT	460円	34.28円 (14.0%)	4年かけて 1本3円増税 →	210円 程度
紙巻き	一般的な商品 (20本)	440円	244.88円		304.88円

※現在の小売価格の値上げなどを考慮しない前提で試算

タバコ代 2.5万円 /月

- iQOS 550円
 - マルボロ 570円
- +
- 器具、コンビニ飲食代



タバコ代 2万
 その他 5千

積立 40年

最終積立金額を計算する

目標金額達成のための毎月積立額を計算する

目標金額達成のための積立期間を計算する

目標金額達成のためのリターンを計算する

基本条件

空欄の「毎月積立額」「積立期間」「リターン」をご入力ください。「積立期間」が終了した時点の、運用成績(=最終積立金額)を計算します。

毎月積立額

25000

円

積立期間

40

年

ヶ月

リターン

3

%

☰ 計算

クリア

左の条件で積立した場合、最終積立金額は

23,151,488

円

です。

万円

積立年数と金額の推移

万円

投資元本と運用収益

タバコ代で家が建つ

モデルプラン Model Plan

UNITE HOUSE 3060 S-0タイプ

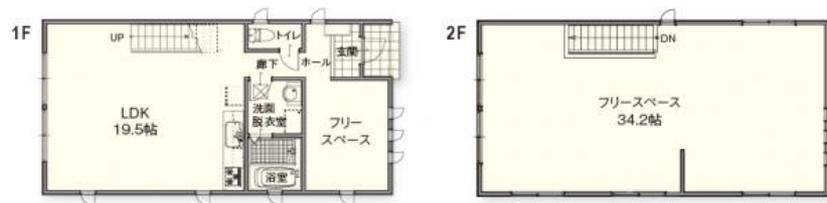
建物本体価格

¥11,000,000 (税別)

※上記価格は建物本体価格のみで、その他に付帯工事等は別途費用がかかります。

間取りの変更は可能です。別途追加費用がかかります

DATA 1階面積/18坪 2階面積/18坪 延床面積/36坪



センチュリータウン / 月々6万円台でマイホームが実現!! / Century 21

山形市平清水1丁目

この場所にユニテハウスを建ててみると?

YAMAGATA SHI HIRASHIMIZU

土地 山形市平清水1丁目 1,200万円

山形市平清水1丁目 1,200万円

195.16㎡ (28.04坪)

滝山小・第六中

■学区: 山形市立平清水小学校、山形市立第六中学校

■交通: 山形駅より車で約15分、平清水バス停徒歩約5分

■環境: 閑静な住宅街にあり、自然豊かな環境

■その他: 24時間セキュリティ、防犯カメラ、防音壁付

建物 UNITE 1,000万円

3060 S-0タイプ

18坪 27.00坪 18坪 27.00坪

ユニテハウスのコゴがポイント!

■3Dモデルで確認できる

■2D/3Dの最新鋭の組合わせが得意!

■お住まいでも個性が湧く

■お好みのデザイン・カラーに合わせたお見積り

■お見積り・お見積り・お見積り

詳しくはWebへ ユニテハウス

土地・建物 <参考プラン> お住まいの家賃と比較して下さい!

土地 山形市平清水1丁目 1,200万円

建物 UNITE 3060 S-0タイプ 1,000万円

合計 **2,200万円** + 80万円 = **2,280万円**

お住まいの家賃 **68,000円** / 月

年間家賃 **280万円**

週末(土・日)は展示場で見学会開催!

ぜひ一度ご覧ください!

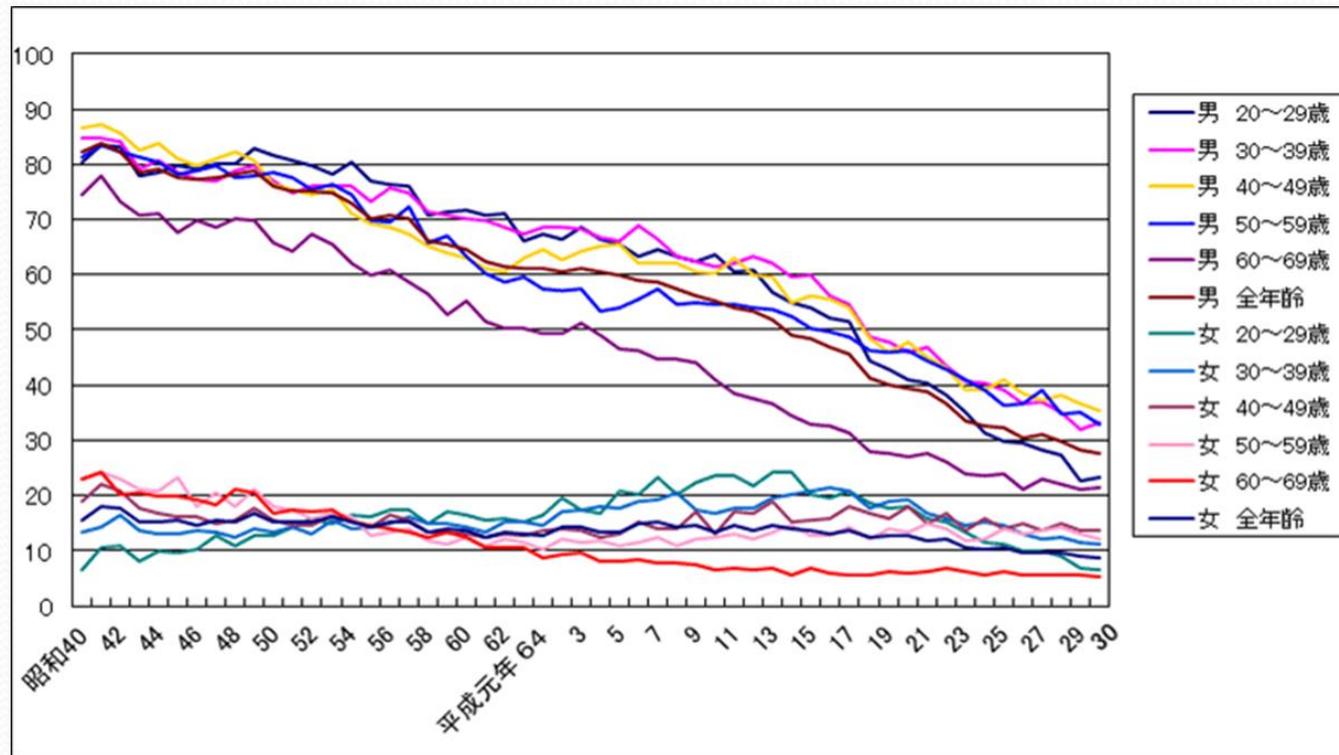
今、禁煙を強く勧めたい理由

1. お金をもったいない
2. 禁煙化の流れ
3. 就職先がない

喫煙率2018

男性 27.8%
女性 8.7%

JT調べ



喫煙率 16.7% 史上最低に

タバコを吸う人は
珍しい人へ

2020/10/28 NHK



喫煙率 男女合わせて16.7% 調査開始以降最低に

2020年10月28日 4時51分

去年、たばこを習慣的に吸っていた人の割合は16.7%で、これまでで最も低かったことが厚生労働省の調査で分かりました。

厚生労働省は去年11月、全国の20歳以上の男女およそ5700人を対象に、生活習慣などを調査しました。

このうち、たばこを習慣的に吸っている人の割合は、男性が27.1%、女性が7.6%で、10年間で男性は11.1ポイント、女性は3.3ポイント、それぞれ低下しました。

男女を合わせた喫煙率は16.7%で、前の年から1.1ポイント下がり、調査を始めた昭和61年以降で最も低くなっています。また、火を使わない「加熱式たばこ」を使っている人の割合は、男性が27.2%、女性は25.2%でした。 66

厚生労働省によりますと、加熱式たばこの煙には、ニコチンや発がん性物質が一定量含まれていますが、発売からまもないため、受動喫煙による健康への影響などは分か

改正健康増進法

× 禁止場所で喫煙

× 禁止場所に灰皿設置



都道府県知事指導

↓ 勧告・命令

↓ 罰則(過料)
最大50万円



2020年4月1日から、

屋内は**原則禁煙**です

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例



決められた場所以外では、
喫煙はできません

※違反した場合、法・条例により過料等の対象となる場合があります

たばこを吸うときは、周囲の方に配慮してください



健康ファースト大使
高橋尚子さん

お問合せは下記まで

受動喫煙防止対策相談窓口 0570-069690

もくもくゼロ



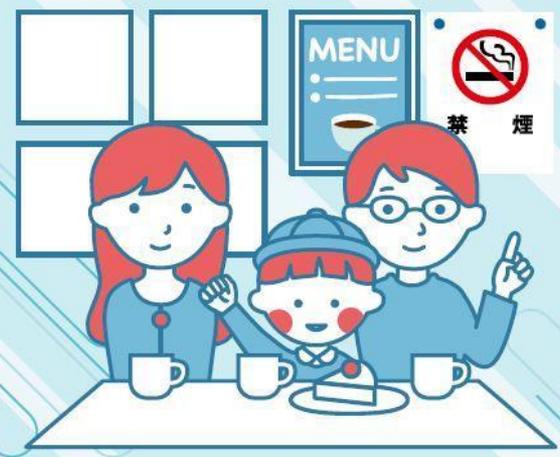
東京都福祉保健局

改正健康増進法

罰則付き！



2020年4月1日から、
屋内は**原則禁煙**です
改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例



決められた場所以外では、
喫煙はできません
※違反した場合、法・条例により過料等の対象となる場合があります

たばこを吸うときは、周囲の方に配慮してください

お問合せは下記まで

東京都福祉保健局 受動喫煙防止対策相談窓口 0570-069690

東京都福祉保健局

高橋尚子 さん

QR code



COCO'S
RESTAURANT

本当のおいし”差”を
お届けいたします。

ココス 全席禁煙のお知らせ

平素より、ココスをご愛顧いただき誠にありがとうございます。
弊社ではこれまで分煙の対策に取り組んでまいりましたが、多くのお客様からのご要望と受動喫煙防止の観点から 2018年5月7日(月)より ㈱ココスジャパン直営のココス全店にて一部時間帯を全席禁煙とさせていただきます。また、2019年9月末日を目途に全店終日全席禁煙とするよう順次変更させていただきます。

2018年5月7日(月)より

平日 開店～17時

※24時間営業店舗は6時～17時

土日祝 終日

全席禁煙

※一部店舗は平日も終日禁煙とさせていただきます。
詳しくは、別紙店舗リストをご参照ください。



2019年9月1日よりグループ全店舗で敷地内禁煙実施

2019年03月20日

株式会社すかいらーくホールディングス

お客様と従業員の健康を守り、
受動喫煙防止を徹底するため店舗外の灰皿も撤去

株式会社すかいらーくホールディングス（本社・東京都武蔵野市、代表取締役会長兼社長・谷真、東証一部：証券コード3197、以下、すかいらーく）は、2019年9月1日より、すかいらーくグループ全店で敷地内禁煙を実施します。また、お客様の健康のみならず、従業員の健康増進および受動喫煙防止についても重要視しており、勤務時間中は全面禁煙といたします。



イタリアンワイン&カフェレストラン

サイゼリヤ



ホテル温泉も、全室、禁煙室に

The screenshot shows the website for Utsunomiya Ryokan. At the top left is the logo and name '有馬館' (Utsunomiya Ryokan) with the tagline '5つの温泉貸切風呂が楽しめる宿'. To the right is the phone number '0120-72-2511' and reservation hours '予約受付 8:00~20:00'. Below this are navigation tabs: '有馬館の魅力 About us', 'お部屋 Rooms', 'お料理 Meals', 'お風呂 Onsen', and '館内案 Facilities'. A reservation form is visible with the date '2019/11/19', a calendar icon, '日程未定', '1泊', and '1室'. At the bottom of the page are links for 'プラン一覧', '会員登録', '予約変更・取消', and 'お客様'.

トップ > 最新情報

2019.04.25 5月より有馬館は全室禁煙になります

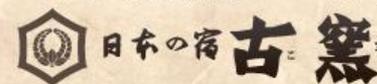
いつも有馬館のHPをご覧ください誠にありがとうございます。

以前よりお客様からのご要望が多かった禁煙対応ですが、有馬館も令和元年5月より全室禁煙とさせていただきます事になりました。

喫煙される場合は1階の中庭をお願いいたします。

喫煙される方にはご迷惑をおかけしますが何卒ご理解の程よろしくお願い致します。

44年間 プロが選ぶ旅館百選TOP10 かみのやま温泉 古窯



2019/3/01 全客室禁煙化のご案内

当館では2019年4月1日よりすべての客室を『禁煙』とさせていただきますこととなりました。なお、喫煙所は1Fのフロアにございます。(24時間喫煙可) 愛煙家の皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。 ※会食場等、一部含まれない場所もございます。

「つかず離れず」が心地よい  森の湯 山形県 赤湯温泉

▶ 森の湯は「全室禁煙」の宿です。

2018年4月1日より全室禁煙にさせていただきます。

山形県庁など 敷地内禁煙

山形) 受動喫煙防げ、県庁で喫煙所撤去 県条例一部施行

🔒 有料会員限定記事

2019年7月2日03時00分

f シェア

🐦 ツイート

B!ブックマーク

✉ メール

🖨 印刷

[list](#)

0



山形県庁では喫煙所が閉鎖され、「敷地内禁煙」のポスターが貼られた=2019年7月1日午前、山形県庁



山形県 受動喫煙 防止条例が1日、一部施行され、学校、病院などに対し、敷地内からの喫煙所撤去の努力義務が課せられた。同日に一部施行された国の改正健康増進法では、屋外の喫煙所の設置は認められており、屋外にも設置しないよう求める県の条例は、一歩踏み込んだ内容だ。

条例に伴う指針に基づき、県庁と県の出先機関の各施設は、69カ所すべてが敷地内禁煙になった。県庁では、敷地内に1カ所あった屋外喫煙所を閉鎖。灰皿が撤去され、ドアには「敷地内禁煙」と書かれたポスターが貼られた。県は「受動喫煙防止は県民挙げての運動。県が率先して防止に取り組みたい」としている。

大分大「喫煙者採用せぬ」 無煙環境を推進

2019/04/24 03:01

おすすめ 337

ツイート

大分大は23日、喫煙者を原則として採用しない方針を明らかにした。2007年から推進している「無煙環境づくり」の一環。学生や教職員の健康増進、快適に学び働ける環境を整備し、教育・事務の効率化を図るとしている。

大分大によると、非喫煙者の優先採用などを盛り込んだ選考方針を3月に定めた。喫煙習慣の有無を試験時の面接で聞き取って確認する。採用後に喫煙者と判明しても罰則などはないが、産業医による禁煙指導を受けさせる。

現時点で選考方針に基づいて採用したケースはなく今後、適用する。「方針の導入は全国の大学で最も早いのではないか」（北野正剛学長）という。長崎大も同様の採用方針を明らかにしている。

大分大は07年から禁煙を推進。11年までに大分、由布両市内のキャンパス（計3カ所）の屋内外を全面禁煙とし、喫煙所を撤去した。14年からは学生と教職員を対象に無料の禁煙治療をしており、今年3月末までに延べ計459人が受診している。

県庁での定例会見で北野学長は「勉強においても仕事においても健康が一番。無煙環境をつくり、健康意識の高い学生を育てることが、地域社会に役立つ人材を育てることになる」と話した。



喫煙者を教職員に原則採用しない方針の大分大。学内は2011年から全面禁煙となっている＝大分市の旦野原キャンパス



子どもを 受動喫煙から守る条例

IT'S ILLEGAL TO SMOKE IN A
VEHICLE WITH ANYONE
UNDER 18



2015～ 英国

子どもの乗る自動車の中での喫煙禁止
罰金12万円

東京都 子どもを受動喫煙から守る条例



1. 子どもの生命及び健康を喫煙喫煙の影響から守るための環境整備に関する事項を定めています。
2. 受動喫煙による健康への悪影響に関する理解を深めるとともに、いかなる場所においても、子どもに受動喫煙をさせることのないよう努めるなど、都民の責務に関する規定を附けています。

条例の全文、その他情報に関することについて以下のホームページに掲載しています。

[とうきょう健康ステーション](http://www.tokushoken.metro.tokyo.lg.jp/kansu/)

<http://www.tokushoken.metro.tokyo.lg.jp/kansu/>

東京都福祉保健局

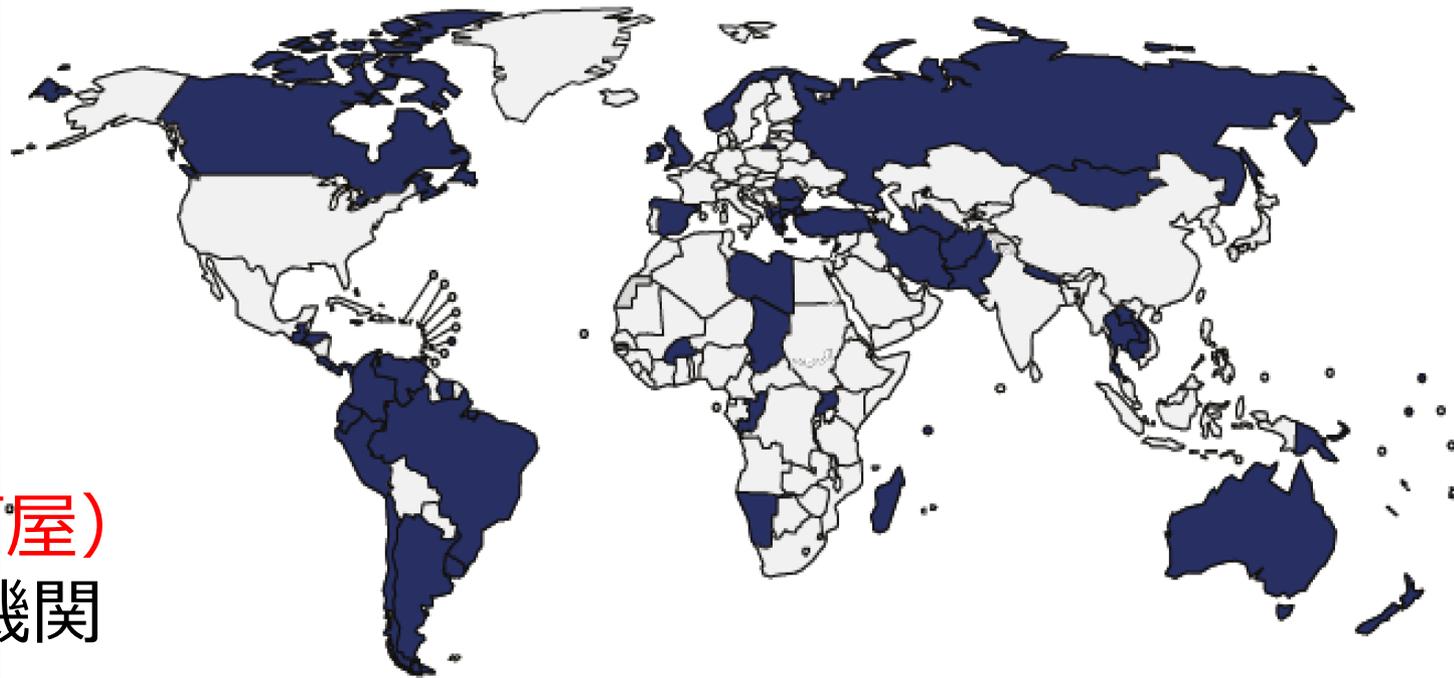


山形市も
始まります！

The screenshot shows the Yamagata City Official Home Page. At the top left is the city logo and name '山形市公式ホームページ' with the slogan 'ちよこすまがた'. To the right is a search bar with 'キーワード入力' and a '検索' button. Below the search bar are links for '注目ワード 入札 職員採用試験 ごみ', 'サイトマップ', and 'Other Language'. On the right side, there are language selection options ('言語を選択'), background color options ('背景色 標準 青 黒'), and font size options ('文字の大きさ 標準 拡大'). A navigation bar contains buttons for '市民の皆さんへ', '事業者の皆さんへ', '観光客の皆さんへ', '市政情報', and '人生のできごと'. Below this is a breadcrumb trail: '現在の位置 : ホーム > 山形市議会 > 会議結果 > 議会・議員提案による政策条例 > 山形市子どもの受動喫煙防止条例'. The main content area has a green header for '山形市子どもの受動喫煙防止条例' with page ID '111336'. Below it is a yellow header for '議会提案による政策条例' with the text '令和2年9月定例会において、議会提案による政策条例が可決されました。'. A red header for '条例可決までの経緯' follows, with the text: '「山形市子どもの受動喫煙防止条例」は、議会運営委員会が提出委員会となり、令和2年9月定例会に議案として上程され、本会議最終日である令和2年10月2日に採決した結果、全会一致で可決され条例が成立しました。'. On the left side of the page, there is a sidebar with a yellow header '山形市議会' and a green header '会議結果'. Under '会議結果' are links for '定例会', '臨時会', and '議会・議員提案による政策条例'. Below that is a green header 'よくある質問' and a yellow header '各課案内'.

すべて全面禁煙の55カ国 (2016年)

- ① 医療施設
- ② 学校
- ③ 大学
- ④ 行政機関
- ⑤ 事業所
- ⑥ レストラン
- ⑦ バー（居酒屋）
- ⑧ 公共交通機関



今、禁煙を強く勧めたい理由

1. お金がもったいない
2. 禁煙化の流れ
3. 就職先がない

NDソフト 社内完全禁煙 喫煙者はお断り

社内完全禁煙化

当社が完全禁煙に踏み切った理由

「誰もがすやかに暮らせる社会の実現のために」これが当社の企業理念です。
受動喫煙（※）は人に不快感を与えるだけでなく、健康に大きな被害をも与えます。当社では企業理念の実現に向け、社員やお客様など当社にかかわる全ての方々の健康を考えた結果、完全禁煙以外に受動喫煙を防ぐ方法は無いという結論に達しました。

完全禁煙化の内容

1. 勤務時間内の禁煙
2. 駐車場を含む、敷地内の全面禁煙
3. 社用車内の禁煙
4. 会社主催の社外イベント（忘年会等）での禁煙

喫煙者お断り！

当社の採用活動は、完全禁煙の職場環境を受け入れていただき、健康で長く勤務して頂けるように非喫煙者の方を対象とさせていただきます。喫煙されている方に関しては、入社までに禁煙して頂くという事を採用内定の際の条件とさせていただきます。

当社お越しの際は、ご協力よろしくお願いいたします。

敷地内完全禁煙化に伴い、社内だけではなく駐車場も含め敷地内は終日禁煙となります。喫煙可能スペースは一切ございませんので、当社お越しの際はご協力よろしくお願いいたします。

（※）受動喫煙とは・・・？

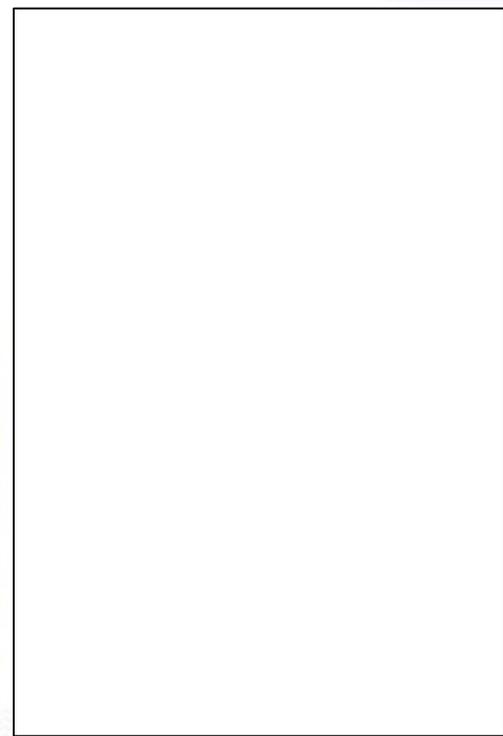
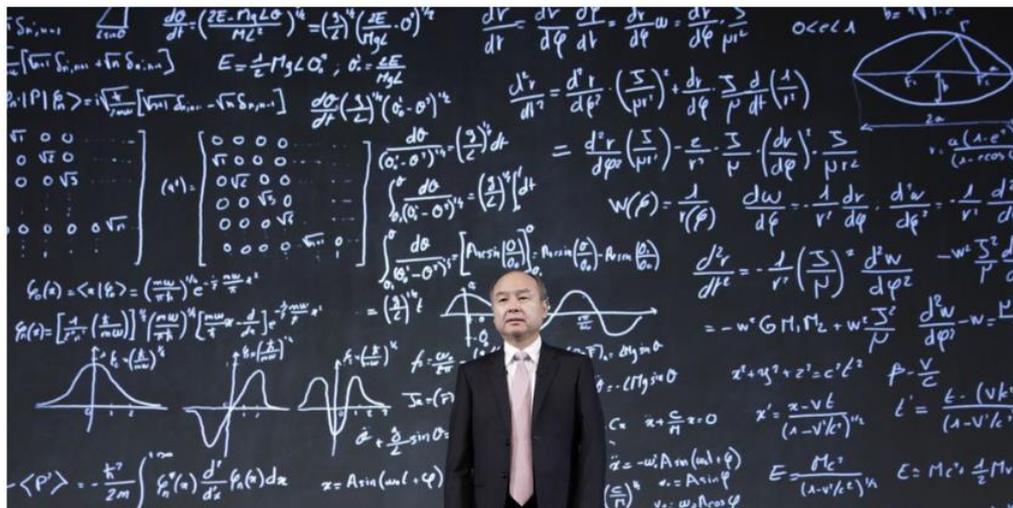
タバコの煙には、喫煙者が吸い込む”主流煙”と、火のついた部分から立ち上る”副流煙”とがあります。副流煙には発がん物質などが多く含まれており、周囲の非喫煙者に様々な健康被害を与えます。このように自分の意志とは関係なくタバコの煙を吸わされることを受動喫煙といい、健康増進法により企業には防止が義務付けられています。



ソフトバンクは社員のたばこ一服に「NO」、2020年完全禁煙へ

日向貴彦
2019年3月19日 11:28 JST

- 4月からプレミアムフライデーで実施、喫煙率低下狙う
- 勤務時間インターバル制度やがん治療休暇も設ける



KDDI オフィス 全面禁煙化

2020/04～

KDDIオフィスでの全面禁煙と、一律ドレスコードを廃止

ニュースリリース一覧

このページを印刷する

ツイート

いいね! 127

～健康経営と働き方改革をさらに推進～

KDDI株式会社

2019年11月6日

KDDIは、健康経営・働き方改革の一環として、2019年10月以降、オフィス内喫煙室の廃止による全面禁煙と、オフィス内での全社一律のドレスコードを廃止します。KDDIでは、人事戦略に「自律と責任」を掲げ、新しい発想・価値観・働き方を推進し、社員一人ひとりの主体性や生産性を高めることにより、会社の持続的成長の実現を目指します。



1. オフィス全面禁煙

喫煙率の低下による健康経営推進のために、2020年4月より全国106拠点のKDDIオフィスを全面禁煙とし、2021年3月までにKDDI社員の喫煙率18%以下を目指します。これに先立ち、2018年度には禁煙外来の受診促進、KDDI社員向けの健康ポイントプログラム（※注1）における禁煙成功者へのポイント付与など、禁煙推進の取り組みを開始しています。

2. 全社一律ドレスコードの廃止

従来の固定観念にとらわれず、新しい発想・新しい価値観での業務遂行を浸透させるために、2019年10月より「スーツとネクタイ」という従来型で全社一律のドレスコードを廃止しました。特定の装いを強制することなく、社員一人ひとりが自律的に考え柔軟な働き方をする中で、よりイノベーティブなワークスタイルへの変革を目指します（※注2）。

KDDIは、「通信とライフデザインの融合」を推進し、「ワクワクを提案し続ける会社」として、一人ひとりのお客さまや社員の多様な生き方・考え



太陽生命

TAIYO-LIFE

NEWS RELEASE



平成30年7月13日

各 位

太陽生命保険株式会社
代表取締役社長 田中 勝英
東京都中央区日本橋2丁目7番1号



太陽生命、全社員による社内完全禁煙を達成！

～健康経営を推進する生命保険会社としての全社的な取り組み～

T&D保険グループの太陽生命保険株式会社（社長 田中勝英）は、全事業所において従業員の社内完全禁煙を達成しましたことをお知らせいたします。

当社は、本格的な超高齢社会、「人生100歳時代」の到来に向け、「健康寿命の延伸」すなわち“元気に長生きする”という社会的課題にこたえるため、平成28年6月より、「従業員」「お客様」「社会」のすべてを元気にする取り組み、「太陽の元気プロジェクト」を推進し、様々な施策を展開してまいりました。そして、平成29年10月、健康経営を推進する企業としての使命を果たし、従業員の健康増進を一層推進することを目的として、『全社禁煙運動』をスタートしました。

タバコに含まれる有害物質は、がん・脳卒中・心筋梗塞などにかかるリスクを高め、また、非喫煙者に対する受動喫煙の健康被害は、喫煙者同様、深刻な状況にあると言われています。現在、禁煙への取り組みは社会の大きな流れとなっており、日本政府も健康増進法にもとづき受動喫煙が完全にない環境を

喫煙者 お断り 企業

星野リゾートだけじゃない。喫煙者を採用しない企業



出典: www.pfizer.jp

製薬会社 大手 ファイザーも！
ファイザー株式会社（NYSE: PFE）
「製薬会社」の自己申告履歴も登録済み。本社募集2期
卒業者のアンケートより
— 2011年6月より就業期間中禁煙を就業規則へ追
加 —

半導体大手のローム株式会社

ロームは禁煙推進と取り組んでいます。禁煙期間中は労務人、保
険給付、就業試験中に禁煙です。
禁煙の目標のある方は、入社後の就業試験と出勤記録上は社内
外に禁煙の方です。一切禁煙の就業規則に同意する必要があります。



出典: www.rohm.jp

精密情報管理企業、株式会社 ワンビシアーカイブス

2009年4月1日から、本社及び、国内にある各営業所、また会社
などの全ての場所、また、通勤途中での完全禁煙を実施してい
ました。
従業員がほとんど、近距離などの従業員が通勤社員、昇進企業
の方なども全て就業所内への喫煙禁止と禁煙の推進をしており
ます。



株式会社 ワンビシアーカイブス

- 星野リゾート
- ロート製薬
- Acroquest Technology
- ひまわり生命保険
- ソフィアコンサルティング
- 日本経営システム研究所
- セントラルスポーツ
- ローム株式会社
- 長崎大学、大分大学
- 帝国データバンク
- テルモ
- ジャパネットグループ
- NDソフト
- 岐阜セラック製造所
- ソーゴ印刷
- フローレンス
- 紅屋商事
- ファイザー
- ワンビシアーカイブス
- ゴールドウイン
- エムテックスマツムラ
- グローバルダイニング
- ウィルワン
- ライブレボリューション
- ハウスコム etc...

17. 最後の3分を大切に

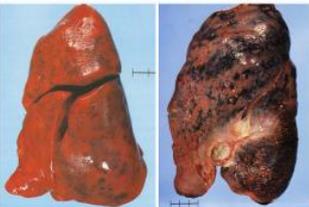
タバコと健康

ニコチン依存 なぜ、タバコを吸うのかな？
いぞん

タバコは、「毒」とく の玉手箱

受動喫煙のない社会を実現しよう
じゅうどうきつえん

タバコを吸わない自由



ものすごく大きい宝物

失なって始めて分かる自由の大切さ

- 授業時間は厳守
- 授業のポイント3項目を、みんなで読み上げ。簡易な解説をして、理解を定着。
- 「タバコを吸わない自由」は大きい宝物であること。
 - 吸い出すと自由の大切さがよく分かる。

講演スライドの1例

禁煙がポジティブなイメージを
「夢」のキーワードで
伝えたい



あなたの夢を イメージしよう

無限の可能性



夢の実現のための選択

健康
タバコ





タバコを吸わない = 本当の自由

失なって始めて分かる**自由**の大切さ



Feel Free to say NO!



18. 重宝するグッズ



USB接続 スピーカー

- ・ビデオ再生や音楽再生のために体育館でも利用可能。電源はUSBからも利用しやすい。



ポインタ

- ・スムーズな講義の展開に必須



スマホ接続 RGBケーブル

- ・スマホをプロジェクタに投影するために持っている则便利。手元の資料を投影することも可能。



RGB ケーブル

- ・学校所有のケーブルが断線していて投影できないことがこれまで数回あったので予備に持つ。



HDMI ケーブル

- ・電子黒板で講義を行う際に持っていた方が安心。プロジェクタ故障も時々起こる。



19. 時間配分

- 学校の授業は45分単位
- 挨拶や感想などの時間を考えると正味は40分
- 時間は厳守！
 - 発表者ツールを必ず使うこと



これをオンにすると
プロジェクタ投影で
有効になります



発表者ツール:ここだけは知っておきたい

The screenshot shows a presentation software interface. The main slide is titled "Trey 社のリサーチ チーム" (Trey Company Research Team) and lists several team members with their roles. A video thumbnail of a woman is visible on the right side of the slide. The interface includes a top navigation bar with icons for task bar, display settings, and slide show completion. The bottom navigation bar shows a play button, a slide indicator "スライド 3/8", and a next slide button. A right-hand panel shows a preview of the next slide, titled "学校給食栄養調査" (School Lunch Nutrition Survey), with a photo of children and a list of speakers: Cristina (CD), Lola (副 CD), and Peter (IT スペシャリスト).

タスク バーの表示 表示設定 スライドショーの終了

0:00:02 午後 1:35 次のスライド

Trey 社のリサーチ チーム

- Cristina Patra
・ 専務取締役
- Lola Jacobsen
・ ディスプレイドコンテンツ ディレクター
- Mark Hanson
・ コマンダー アクトリーチ
- Stefan Bessie
・ リサーチ スペシャリスト
- Holly Holt
・ リードプログラム マネージャー
- Peter Houston
・ IT スペシャリスト

学校給食栄養調査

Cristina: CD
子供の給食プログラムで 20 年の経験
学区を対象に活動 -
学校給食ディレクター 7 年間
連邦政府の栄養士
コンサルタント

Lola: 副 CD
学校給食専門栄養士修士号
学区の栄養コンサルタント

Office

スライドを飛ばす時に使うと
違和感なく時間厳守可能

観客からはスライドを早送り
でめくるのは最低です

「ニコチン依存」が講義の中核



ニコチン依存症

ニコチン依存症という立派な病気
ニコチンは「麻薬」

喫煙する大人を悪者にしない
「一度吸ったら逃げられない」

50%

20分

禁煙外来の紹介

加熱タバコ



タバコの害

体験型、実験



30%
15分

- 時間がないので、一つ～二つくらいで十分。なるべく体験型で。
 - 肺がん
 - COPD
 - 血管
 - 加齢



受動喫煙条例、世界の状況、加熱タバコ



10%

5分

オリンピックと受動喫煙条例

サードハンドスモーク

就職できない



20 学校へは背広で

- 服装は大事です
- カジュアルな服は避けて、ネクタイ、背広は、夏でも持参しましょう。
- 学校関係者は皆、背広を着ています
- 授業開始の30分前まで、遅れずに着くのが礼儀です



面白い = COOL、共感



- 感想文

