



区職員の禁煙体験談を紹介！

「男たちの禁煙論」をパネル展示

と き 5月24日(土)～6月6日(金)(最終日は正午まで)

展示場所 練馬区役所本庁舎2階通路(豊玉北6-12-1) 区内各保健相談所

区では6日まで、禁煙に成功した区職員4名と、禁煙を支援した区職員1名の体験を取材・分析した「男たちの禁煙論」をパネル展示している。これは、5月31日の「世界禁煙デー」と、6月1日から6日までの「禁煙週間」に関する取り組みの一環。

禁煙には、本人の努力はもちろん、周りの協力や理解も大切である。そのため、非喫煙者でも、喫煙者の習慣やたばこへの思い、禁煙中の心理を分かりやすく、共感しやすい内容にするよう企画した。パネルには、それぞれの禁煙をしたきっかけや方法、禁煙に成功した感想などのインタビューを掲載。また、パネルに掲載しきれなかった部分も含めて、インタビュー内容を全て掲載した小冊子を300部作成し、展示場所で配布している。

区担当者は「冊子を家族や友人と一緒に読んで、禁煙を話題とするきっかけとしてもらえば」と話している。



〔パネル展示の様子〕



〔インタビュー記事を掲載した小冊子〕

【パネル展示・概要について】

たばこが喫煙者だけでなく、周囲にも受動喫煙として害を及ぼすことは、広く知られている。そこで、今回の展示は、たばこの害を訴える内容ではなく、取材に基づく禁煙体験を中心としたものとした。

パネルの概要 ～禁煙には、物語がある！～

全員の禁煙のきっかけを作るのは、一人の男性係長の存在。彼自身は、父親がなかなか禁煙できず苦しむ姿を見て自分は非喫煙者となるが、仲間や部下の喫煙を無視できず、明るく禁煙を勧める。

その受け止め方は、人それぞれだが、「大切な人から言われたから」「タバコは嫌いじゃないけど、『吸い貯め』して以来、吸わないことを選んでいる」「怪我をしてタバコのない環境になったから」など、自分が禁煙する理由やきっかけを見つけて、たばこのない生き方に踏み出していく。

結びには、「体験談から見える男ごろの傾向と対策」を掲載。「大義名分は大事」「言われたい人は決まっている」「(禁煙を楽しむ)遊びごろ」など、インタビューから得た禁煙の際のコツをまとめている。

【喫煙率の変遷】

練馬区民の喫煙率は、17.3%(平成21年度)から15.2%(平成25年度)と減少傾向にある(練馬区健康実態調査より)。しかし、国は平成31年までに喫煙率を12%にすることを目標としている(健康日本21(第2次)より引用。喫煙をやめたい人がやめた場合の目標値)。

【区が行う、その他の禁煙支援事業】

妊婦・乳児と同居する喫煙者の禁煙チャレンジをお手伝い

6月1日から、妊婦と乳児(1歳未満)と同居する喫煙者に、禁煙支援パンフレットと禁煙スタート券(6000円:ニコチンパッチ2週間分に相当)を配布する。禁煙スタート券は、練馬区薬剤師会の協力で、区内42の禁煙支援薬局での禁煙相談と禁煙補助剤購入の際に使用できる。

この事業は、禁煙スタート券2000円相当で実施していた同事業を充実させたもの。新しい家族の誕生をきっかけとした禁煙チャレンジを側面からサポートする。