

“Withコロナ”長期戦に向けた禁煙のすすめ —啓発用のポスターと動画教材の紹介—

公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター
川畑 輝子、阪本 康子、中村 正和

新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）の感染拡大「第三波」が押し寄せている。これから気温や湿度が下がり感染症にかかりやすい季節に向かう上に、年末年始の人の移動も予測され、Withコロナは長期戦になると見込まれる。

そのような中、地域医療振興協会のヘルスプロモーション研究センターでは、感染予防対策と生活習慣病やフレイルの発症・重症化予防を両立させ、心身ともに健康に過ごすための啓発教材「新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり（ポスター・動画）」を作成した。「働く世代版」「シニア世代版」と対象別にそれぞれ2種類作成した。

働く世代版のテーマは「運動」「食事」「お酒」「心の健康」「たばこ」の5つ。それぞれの要点を3ポイントずつ、合計15ポイントに

しぼって示した。シニア世代版では、盛り込む要素を絞る必要があったため「たばこ」は含めなかったが、働く世代版では「禁煙して感染症の流行に備える：喫煙は感染症のリスクがアップ」「受動喫煙を防ぐことも大切」と、Withコロナでの禁煙の重要性と効果を解説し、最後は「決め手は禁煙外来」と確実な禁煙につながる情報を提供する構成にした。

動画は、それぞれナビゲーターを設定し、テーマごとに登場するキャラクターの悩みを解決すべく健康法を提案するストーリー仕立てにした。コロナ禍で沈みがちな心が少しでも明るくなるよう、軽快な音楽と笑いを誘うコミカルなやりとりを盛り込んだ。

すでに新聞各紙やニュースなどのネット記事にも取り上げられ、個人や組織団体で活用していただいている。

●コロナに負けない！ポスター2種



働く世代・ポスター



シニア・ポスター



●コロナに負けない！「働く世代版」動画より



働く世代・動画



シニア・動画





加熱式たばこ・ポスター



加熱式たばこ・動画

近年流行している「加熱式たばこ」について、正しい情報を提供するための啓発ポスターも作成した。ポスターは、使用しているたばこの種類別に健康影響をチャート式に解説し、最終的にニコチン依存症から離脱するために禁煙をすすめる構成とした。

紙巻たばこと加熱式たばこの併用者には、紙巻たばこの併用により有害物質の体への取り込みは減らない可能性が高く、病気のリスクも減らない可能性が高いことをメッセージとして盛り込んだ。加熱式たばこ単独使用者には、紙巻たばこに比べてニコチン以外の有害物質の体への取り込みは減少するも、それに見合う分病気のリスクが減る保証がないことを示した。加熱式たばこの健康影響等については、日本公衆衛生学会の総説を参照されたい¹⁾。

動画版は喫煙している海賊たちが、たばこのクイズに挑戦する3分のアニメーションで、加熱式たばこの有害性について楽しく学べる構成とした。喫煙者が「脅し」と受け取りやすいメッセージを、喫煙する海賊が害について学ぶというストーリーとすることで、過度な抵抗感なく伝えられるよう工夫した。子供向けの防煙教材としても、ぜひ活用いただきたい。

最後に、禁煙治療や禁煙支援の方法を学ぶことができる恒例のeラーニング (J-STOP) が開講したので情報提供する。このeラーニングは、日本禁煙推進医師歯科医師連盟と公益社団法人地域医療振興協会が共同開催しており、今年度の学習期間は2020年12月1日から2021年2月28日までの3ヵ月間、受講料は無料である。申込みは12月1日から学習期間中随時可能で、J-STOPのWebサイト (<https://www.j-stop.jp>) から行う。申込み時には、団体名「日本禁煙推進医師歯科医師連盟」を選択、団体会員IDは「医師連2020」と入力する。eラーニングにより、禁煙治療・禁煙

支援に関する知識、態度、自信、行動がトレーニング前より向上・改善することが確認されている²⁾。

- 1) 中村正和ら：加熱式たばこ製品の使用実態、健康影響、たばこ規制への影響とそれを踏まえた政策提言. 日本公衆衛生雑誌 2020; 67(1):3-14.
- 2) 中村正和ら：eラーニングを活用した禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの有用性. 日本健康教育学会誌 2017; 25(3):180-194.