

平成26年度 禁煙支援リーフレット効果検証結果

資料6

リーフレット送付希望者612名にリーフレット及び効果検証調査を配布。
回収数:233(回収率37.5%)
分析対象サンプル数:216(無効票:17)

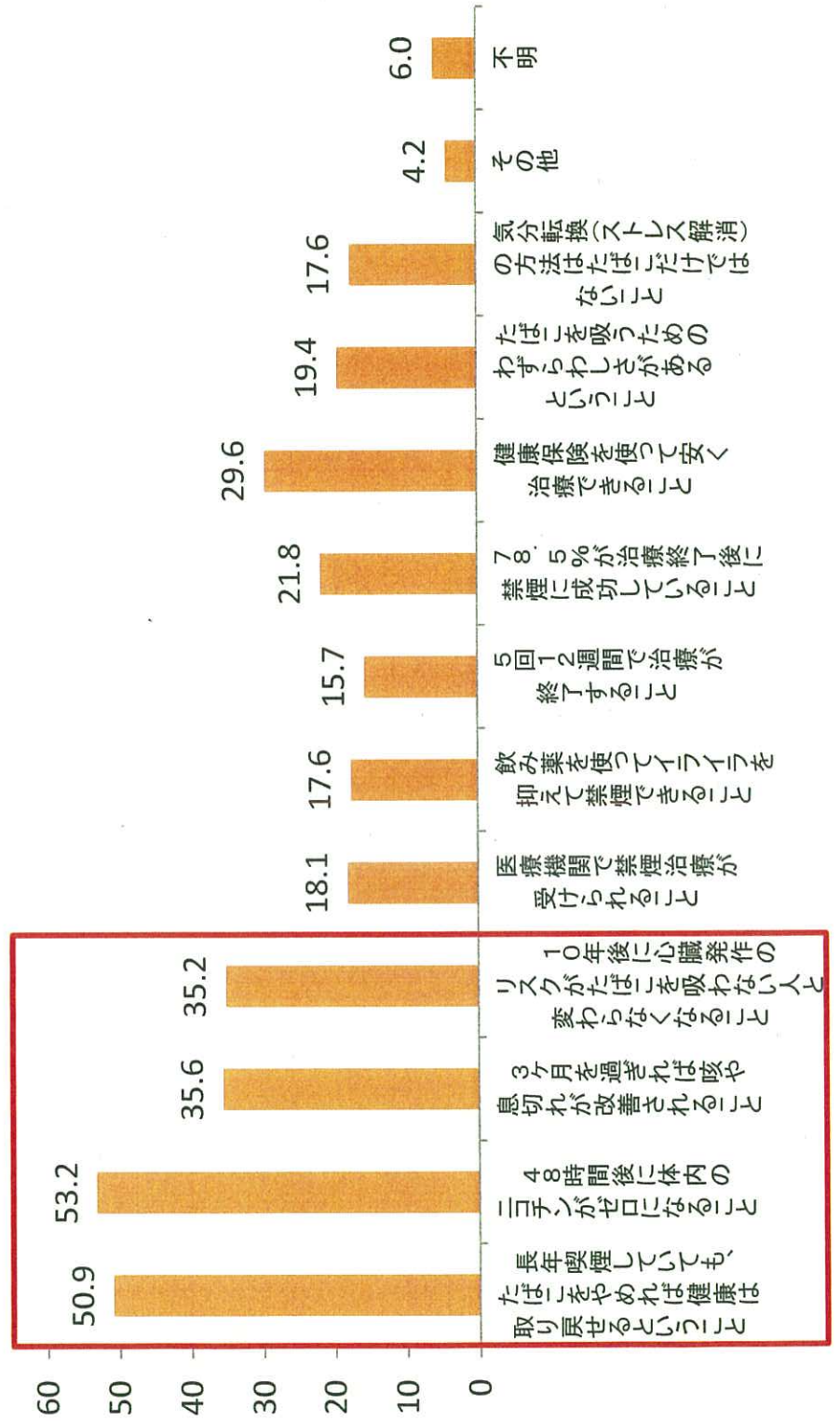
事業成果

- リーフレットを閲覧後、禁煙した人:26人(12.0%)
- 医療機関で禁煙治療を受けようと思っている人の割合
:34人(23.0%、うち8名は既に治療開始)
- 禁煙しようと思っている人の割合:55.4%⇒68.5%

4. 効果検証調査

「禁煙のきっかけ」になる内容

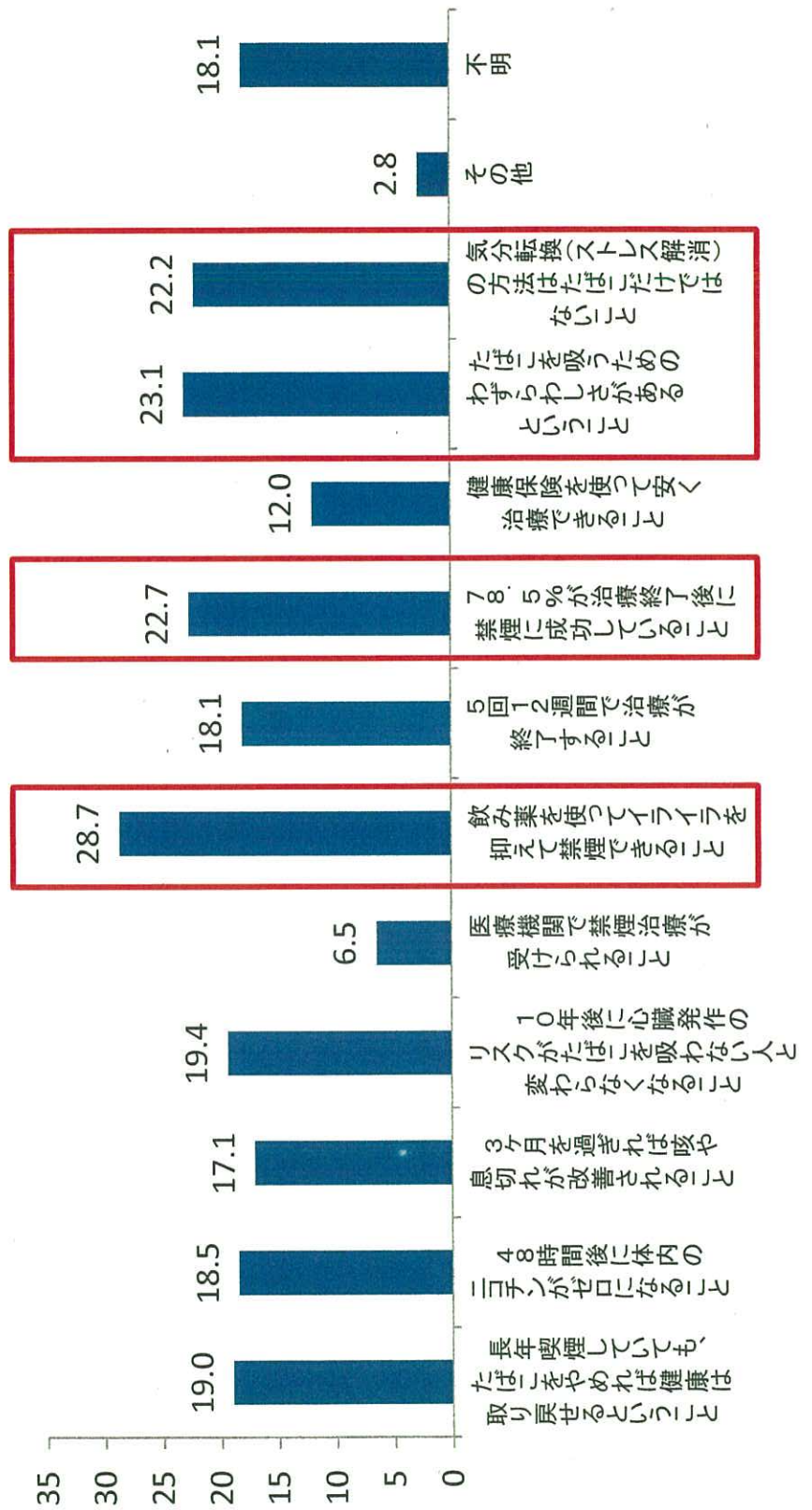
Q.リーフレットを読んで、禁煙のきっかけになりそうなものを選んでください
(n=394, 複数回答)



4. 効果検証調査

納得しにくい内容

Q.リーフレットを読んで、納得しにくかったものを選んでください。
(n=394,複数回答)



効果検証結果を踏まえたりーフレットデザインの変更点

肯定的な表現に変えることで、受け入れやすい表現に！

たばこをやめてこんな
“わずらわしさ”と
さよならしましょう！

たばこを吸える
場所を探し回ら
なくてよくなる

家族に気を
遣いながら
たばこを吸わ
なくてよくなる

吸いたいの
吸えないときの
ストレスがなくなる

ただけが気分転換
(ストレス解消)の方法で
はありません。

あなたにも禁煙前とは
違う新しい生活が
待っているはずです！

一度や二度の失敗にくじけず、
何度でもチャレンジ！

さあ！お近くのお医者さんに
相談して禁煙治療をしましょう！
まずはご相談ください。

お近くの禁煙治療対応医療機関

お近くの禁煙治療対応医療機関については
別紙参照

奈良県では、インターネットを利用し、
無料で、禁煙の専門家への相談ができる
サービスも提供しています。
QRコードからご利用ください！



あなたの禁煙はご家族のためにもなります。
奈良県と連携しながらあなたの禁煙を応援しています。



奈良県

禁煙に 手遅れは ない！

いつまでも若々しく健康に…
家族もそう願っています。



医療機関受診のハードルとなる人
のため、禁煙相談等ができるウェブサービスの紹介

効果検証結果を踏まえたリーフレットデザインの変更点

禁煙治療の内容が伝わりやすいよう より具体的な内容に変更

「たばこをやめるのは大変だ」と思っていますか？

長年喫煙していても、たばこをやめれば健康は取り戻せます。

ステップ1！



48時間後に体内のニコチンがゼロになります。

ステップ2！！



3ヶ月を過ぎれば咳や息切れ等が改善されていきます。

ステップ3 !!!



10年後に心臓発作が起こるリスクがたばこを吸わない人と変わらなくなります。

「今さらやめようがない」と思っていますか？

薬を使って治療できます。

ニコチン切れのイライラもなく、薬に禁煙をはじめられます。

飲み薬（バレニクリン）

禁煙治療のスタートと同時にたばこをやめる必要はありません。薬が効くのは内服から8日ごろ。その日から禁煙しましょう。



貼り薬（ニコチンパッチ）

喫煙時より低い濃度のニコチンを貼り薬から補給して、禁煙を助けます。徐々にニコチン含量の少ない薬に変えていくことで自然に禁煙ができます。

※飲み薬やパッチの人も使い分けが、医師による診断が必要です。



一般的には禁煙治療は5回（12週間）の診察で完了します。

禁煙治療を完了した方の

78.5%が、治療完了時に

禁煙に成功しています。



※参考：中央社会保健機構禁煙協会。禁煙薬は処方箋が必要で、ある特定の期間（12週間）に1日1回服用し、12週間後には禁煙成功が確認されることが多い。

健康保険が適用されます。

一定の条件を満たせば禁煙治療には健康保険が適用されます。負担する金額は、12週間1日1箱吸った場合のたばこ代で充分おつりがきます。

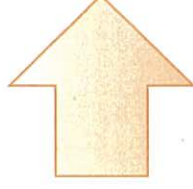


禁煙治療へのハードルを下げるため、
治療に要する金額の記載を削除

禁煙支援リーフレットの活用運営について

健康づくり推進課

- 禁煙支援リーフレットの作成
- リーフレットを配布した県民に対する効果検証調査・分析



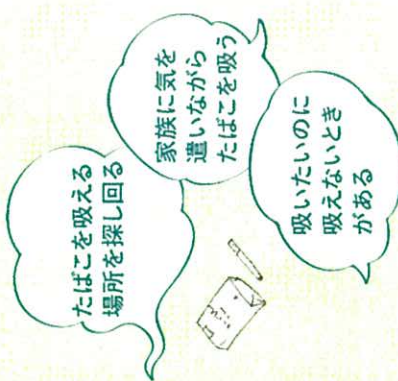
市町村

- 既存事業（特定健診やがん検診等）やCOPD対策事業において、リーフレット配布
- 市町村職員による、禁煙相談・禁煙支援の実施。

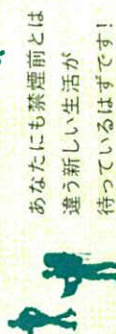
【中間報告】

- 10市町村**がリーフレット使用申込
御所市、香芝市、宇陀市、斑鳩町、川西町、三宅町、上牧町、広陵町、大淀町、下北山村
- リーフレット配布予定数：**2,500部**（平成27年9月末時点）
- 平成27年度についても、1月～2月頃に**効果検証調査を実施予定**。

たばこをやめてこんな
“わづらわしさ”と
さよならしましょう!



たばこだけが気分転換
(ストレス解消)の方法で
はありません。



一度や二度の失敗にくじけず、
何度でもチャレンジ!



お近くの禁煙治療対応医療機関

お近くの禁煙治療対応医療機関については
別紙参照

あなたの禁煙はご家族のためにもなります
奈良県と他県もあなたの禁煙を応援しています



奈良県

禁煙に 手遅れは ない!

いつまでも若々しく健康に…
家族もそう願っています。



(参考)修正前の禁煙支援リーフレットデザイン

「今さらやめてもしょうがない」と思いませんか？

長年喫煙していても、たばこをやめれば健康は取り戻せます。

ステップ1！



48時間後に体内のニコチンがゼロになります。

ステップ2！！



3ヶ月を過ぎれば咳や息切れ等が改善されていきます。

ステップ3！！！！



10年後に心臓発作が起るリスクがたばこを吸わない人と変わらなくなります。

「たばこをやめるのは大変だ」と思いませんか？

お医者さんによる禁煙治療が受けられます。

たばこによるニコチン依存症はれっきとした病気なのです。お医者さんの診察やお薬を使った禁煙治療が広まっています。



飲み薬を使って治療できます。

禁煙治療のスタートと同時にたばこをやめる必要はありません。お薬を飲みながら徐々にたばこを吸いたいという気持ちを抑えていきます。ニコチン切れのイライラもなく、楽に禁煙を始められます。



※飲み薬ではなく貼り薬(ニコチンパッチ)による治療もあります。※飲み薬は、医師による処方が必要で

一般的には禁煙治療は5回(12週間)の診察で完了します。

禁煙治療を完了された方の78.5%が、治療完了に禁煙に成功しています。



※参考：中央社会保険医療協議会「禁煙薬は改良医薬品検査に合格する特別承認(平成21年度調査)ニコチン依存症管理科認定医師監修機関における禁煙成功者の実態調査報告書

健康保険が適用されます。

一定の条件で禁煙治療には健康保険が適用されます。ご自身が負担する金額は5回12週間で2万円程度、12週間1日1箱吸った場合のたばこ代で充分おつりがきます。

