

| | | |
|--|--|---|
| 平成16年8月27日 経営戦略局政策促進チーム 担当:宮津雅則 百瀬 潔 026-235-7250 (直) 026-232-0111 内線3531 3546 Email seisaku@pref.nagano.jp | 平成16年8月27日 総務部職員サポート課 担当:白田 正夫 小川 喜陽 026-235-7034 (直) 026-232-0111 内線2181 2183 Email:syokuin@pref.nagano.jp | 平成16年8月27日 衛生部保健予防課 担当:小松 仁 林 康子 026-235-7151 (直) 026-232-0111 内線2631 2633 Email hokenyob@pref.nagano.jp |
|--|--|---|

敷地内禁煙の実施に向けて

カウントダウンプログラム

スモーキング・クリーンデイの実施

「たばこの害のない信州」を実現する第一歩として、平成16年12月1日から県有施設の敷地内禁煙を実施します。

スムーズに敷地内禁煙に移行できるよう、12月1日にむけたカウントダウンプログラムとして、スモーキング・クリーンデイ(敷地内禁煙試行日)を実施します。

| 日 程 | | 禁煙サポートの取り組み等 | 禁煙サポート実施職員サポート課、保健厚生課、厚生課(県警) |
|-----|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 8月 | | 敷地内禁煙お知らせの掲示(来庁者への周知) | |
| | | 禁煙チャレンジ事業2回目募集締切(知事部局)8/31 | |
| | | 禁煙マラソン(インターネットのメールによる)の募集開始 | |
| | | ↓ | |
| | スモーキング・クリーンデイ | | |
| 9月 | 1(水) 8(水) 15(水)~17(金) 22(水) 29(水) | 所属長との対話(知事部局、教育委員会) | |
| | | ↓ | |
| 10月 | 6(水) 13(水) 20(水)~22(金) 27(水) | 保健所での「卒煙クリニック」開始(県民対象) | |
| | | ↓ | |
| 11月 | 10(水) 17(水)~19(金) 24(水) | | |
| 12月 | 1(水)から | 敷地内禁煙の実施 | |

私たちが全力で応援します！！



職員健康管理担当課

総務部職員サポート課・教育委員会保健厚生課・警察本部厚生課

X day (X = 12月1日) に向け

禁煙にトライ！

してみませんか！

職員の健康管理担当課では、禁煙に取り組む皆さんを全力でサポートします。
こんな「応援メニュー」をご用意しています。ぜひご利用ください！

応援その1

カリスマDr 高橋裕子先生の全面的なご協力をいただき、いよいよ県職員向けインターネット「禁煙マラソン」募集開始！ 9月登録・支援開始となります。(無料でのご提供)・・・愛は喫煙者を救うのか？



禁煙 = 我慢大会？ 古い！古
い！ 今や情報化の時代です

詳しくは別紙をご覧ください・・・

(禁煙マラソン <http://kinen-marathon.jp>) 全国でも多くの方が挑戦していますよ！

応援その2

「禁煙を決意したあなた」を保健師が個別に支援します (^ - ^)

知事部局では：第2期「禁煙チャレンジャー」募集中 〆切り8月31日

第1期応募者21名只今がんばっています・・・

教育委員会では：随時受け付け中&所属へ出向く「出張禁煙サポート」実施中！

警察本部では：「禁煙サポート事業」実施中！今年度42名応募。只今追加募集中です！



応援その3

禁煙補助剤(ニコチンガム)のあっせんをします！(知事部局、教育委員会)(警察本部は、禁煙サポート事業でニコチンガムの支援)

ニコチンガムは、禁煙時のイライラ・集中困難などの症状を緩和し、あなたを無理のない禁煙へ導きます。(メーカーの、使用の手引きより)

禁煙に取り組む方にあっせんします。一括発注及び共済組合の助成により低価格でのあっせんとなります(知事部局、教育委員会)

あっせん予定価格 48個入り 2045円





応援その4 一緒に考えましょう！・・愛援対話&相談&etc.・・・

知事部局では：健康調査（問診）で喫煙者（1996人）のうち64%（1271人）の方が禁煙したいと回答 敷地内禁煙に向けた所属長との対話（愛援対話）を通じてサポート
教育委員会では：所属で相談を気軽に行えるようにしています。養護教諭や学校医等も相談に応じています・・・・・

警察本部では：巡回健康相談による禁煙の個別相談に応じています。喫煙者アンケート結果で禁煙希望者は294人（全体の21.2%）でした・・・・・

応援その5 禁煙に関する情報（メルマガ&情報紙）発信！ ご覧ください！！

メールマガジンにより随時情報をご提供します。（知事部局、教育委員会）

情報紙で随時情報をご提供します。（教育委員会）

掲示板、厚生情報紙で随時情報をご提供します。（警察本部）

応援その6 効果絶大！？ 阿部真弓Dr 著 「99%禁煙ができる本」

好評貸し出し中。ポロポロにならないうちにご利用を！！（知事部局）

禁煙は苦しいものではなく、自分の可能性を広げることのできる**楽しい**ものなのです。あなたに**幸福感**と**自信**をもたらすことができるとそれが禁煙です。

（まえがきから引用）

本は、地方事務所総務課、職員サポート課にあります。



応援その7 健康管理担当課保健師が随時禁煙相談をお受けしています。

保健所のスタッフ（保健師、管理栄養士、医師）も相談をお受けしています。

応援その8 保健所からも応援します！「卒煙クリニック」10月からスタート！

県民向けの禁煙支援メニューです。ご利用できます・・・・・



禁煙支援の流れ

呼気中CO測定、尿中ニコチン測定 | 医師による診察、測定結果説明、ニコチンパッチ処方

カウンセリング（禁煙行動について） | ニコチンパッチの使用説明、副作用についての説明

翌日、翌週：電話・メールで支援

2週間後：フォロークリニック（集団学習会＝笑顔で禁煙学習会）

1か月後：電話・メールで支援 | (^ - ^) で禁煙

総務部職員サポート課（相談専用電話 TEL 026-235-7034 内線 2194）

教育委員会保健厚生課（相談専用電話 TEL 026-235-7454 内線 4499）

警察本部厚生課（TEL 026-232-0111 内線 2765）

以上職員健康管理担当課

衛生部保健予防課（TEL 026-235-7151 内線 2633）

禁煙マラソンて・・・何だ！？

今回特別に長野県職員向けにご用意しました！！（無料）
8月下旬募集開始！ 募集〆切り9月17日



禁煙マラソンについて～「吸いたくなったらまずメール」～

禁煙＝我慢大会は昔の話。禁煙マラソンは、奈良女子大学教授で京都大学付属病院の担当医でもある高橋裕子医師が始めた、インターネットのメールを利用した科学的な方法による禁煙支援プログラムです。

禁煙マラソンはメーリングリストを活用することで、大勢の仲間のアドバイスや励ましを受けて、禁煙することができます。

また、医療相談窓口も設けられていますので、禁煙に関する相談に全国の専門医師から適切・迅速にアドバイスが受けられます。

禁煙マラソンの支援システム～禁煙マラソンの成果はこうして生まれる～

1. 多方面からの支援体制

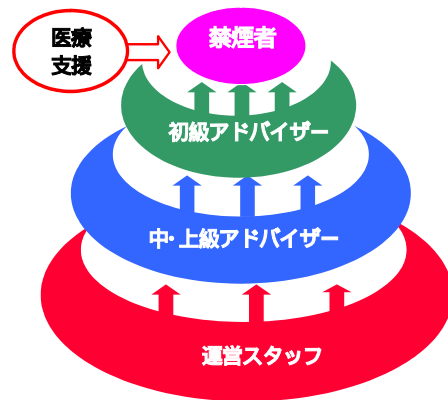
- ・ 階層化され万全を期した支援体制の構築
- ・ 全国の専門医師ボランティアによる医療相談窓口の提供

2. 24時間365日の対応

- ・ 喫煙欲求が深夜や休日に良く起きる
職域の担当者での支援体制構築が困難だが禁煙マラソンでは常時対応が可能

3. 徹底した匿名性と個人情報保護した環境の構築

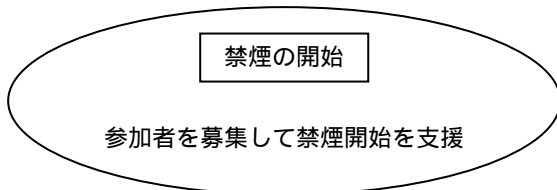
- ・ 禁煙にともなう感情の変化を気兼ねなく話せる環境
職域など顔見知りだとまうまいかないことも禁煙マラソンでは解決！！



禁煙マラソンの支援体制

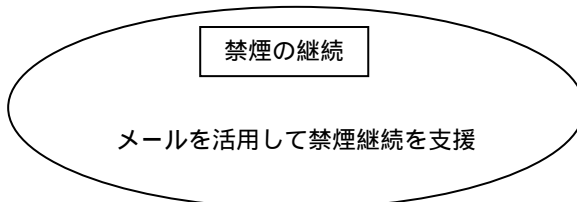
禁煙マラソンの仕組み～メールで禁煙をサポート～

職員サポート課（健康管理担当課）



禁煙マラソン参加意志を確認のうえ、参加者を取りまとめ、禁煙マラソンに登録。
禁煙開始には、ニコチンパッチという禁煙を楽にスタートできる貼薬があります。ニコチンパッチの処方を受けられる病院をご紹介します。

禁煙マラソン



禁煙マラソンが1年間の禁煙継続をフォロー。主催者からのアドバイスメールや大勢の仲間、先輩の励ましのメールが届きます。
禁煙マラソンはパソコンメールを使ったサポートですが、パソコンメールのない方には、携帯メールのコースもあります。

禁煙マラソン (<http://kinen-marathon.jp>) もご覧ください。