

15:40～16:08

事務局より

禁煙推進におけるノウハウ共有



禁煙推進企業コンソーシアム
事務局長 米田哲郎

当イベントは、東京都医師会と禁煙推進企業コンソーシアムの共同主催でお送りしております

禁煙推進企業コンソーシアムとは

2019年4月18日に発足発表会にて23の団体／企業にてスタート



禁煙推進企業コンソーシアム

発足発表会

日時 2019年4月18日(木) 14時～15時

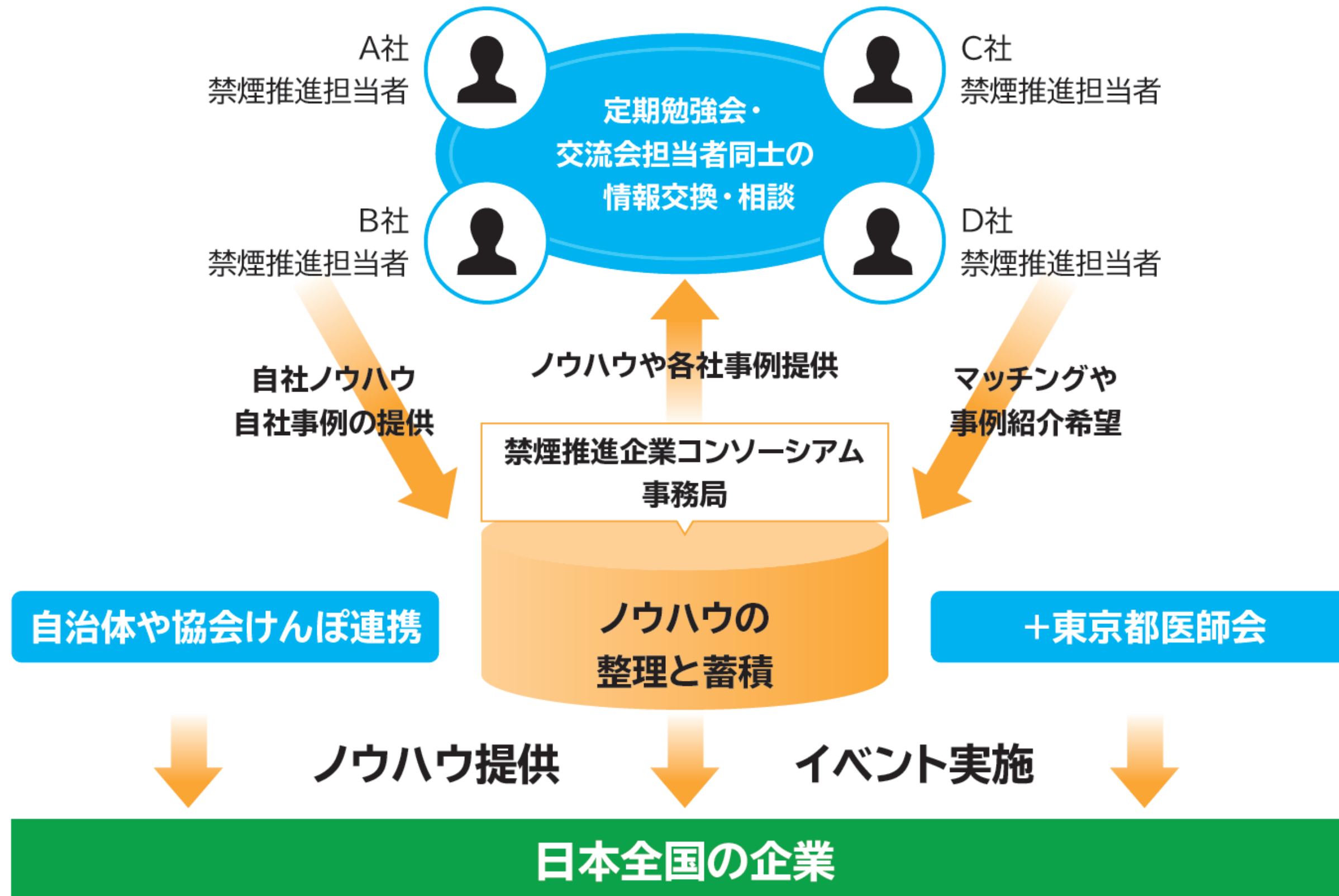
場所 東京都医師会館

主催 禁煙推進企業コンソーシアム
東京都医師会

後援 東京都



禁煙推進企業コンソーシアムとは？



2019年

- ・会員共有会
- ・外部向けノウハウ発表会



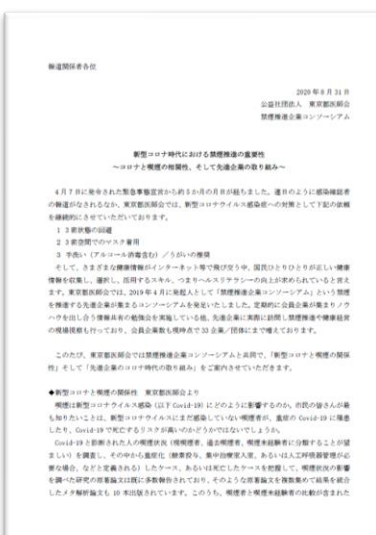
【入会条件】
・経営者の禁煙宣言
・喫煙率の目標設定

2020年

- ・東京都医師会とプレスリリース
- ・禁煙ノウハウ集



コミュニケーションデザイン



企業内禁煙を前に進めるノウハウ集
～時代は禁煙推進～
A manual of know-how progression steps on ceasing smoking in a company



禁煙推進企業コンソーシアムは経営者の禁煙宣言を必須としています

2021年

- ・会員共有会／各種勉強会
- ・禁煙白書2021



ロート製薬



ファイザー



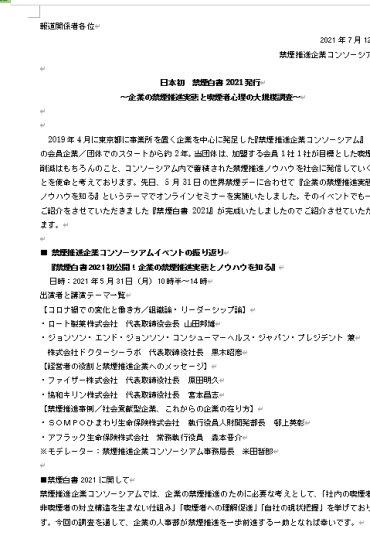
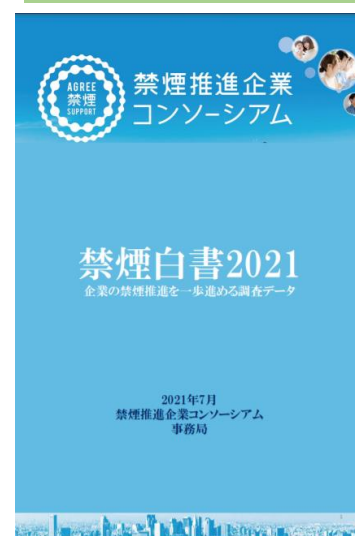
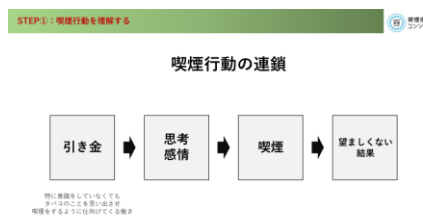
J&J



協和キリン

健康行動とは？習慣化とは？

働き方に合わせた制度設計



2022-2023年

- ・会員共有会／各種勉強会
- ・禁煙事例集／卒煙のミカタ
- ・無料相談会



J&J



禁煙風土作り

禁煙応援と健康教育



会員アンケート調査



事例



担当者向けツール



禁煙推進の「絶対的な成功の方法」は無い

ただし、様々な企業が禁煙推進の軌跡を見ると
見えてくるものがあります

経営層立ち位置

体制・制度・施策

声掛け

今回、お話をさせていただく話は
「禁煙推進」これから力を入れていく企業
を対象にしたお話です

喫煙率：20%～35% ぐらいの企業

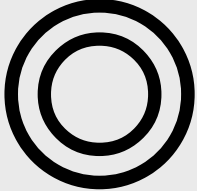
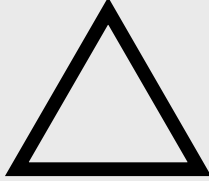
感謝

まずは・・・

禁煙推進

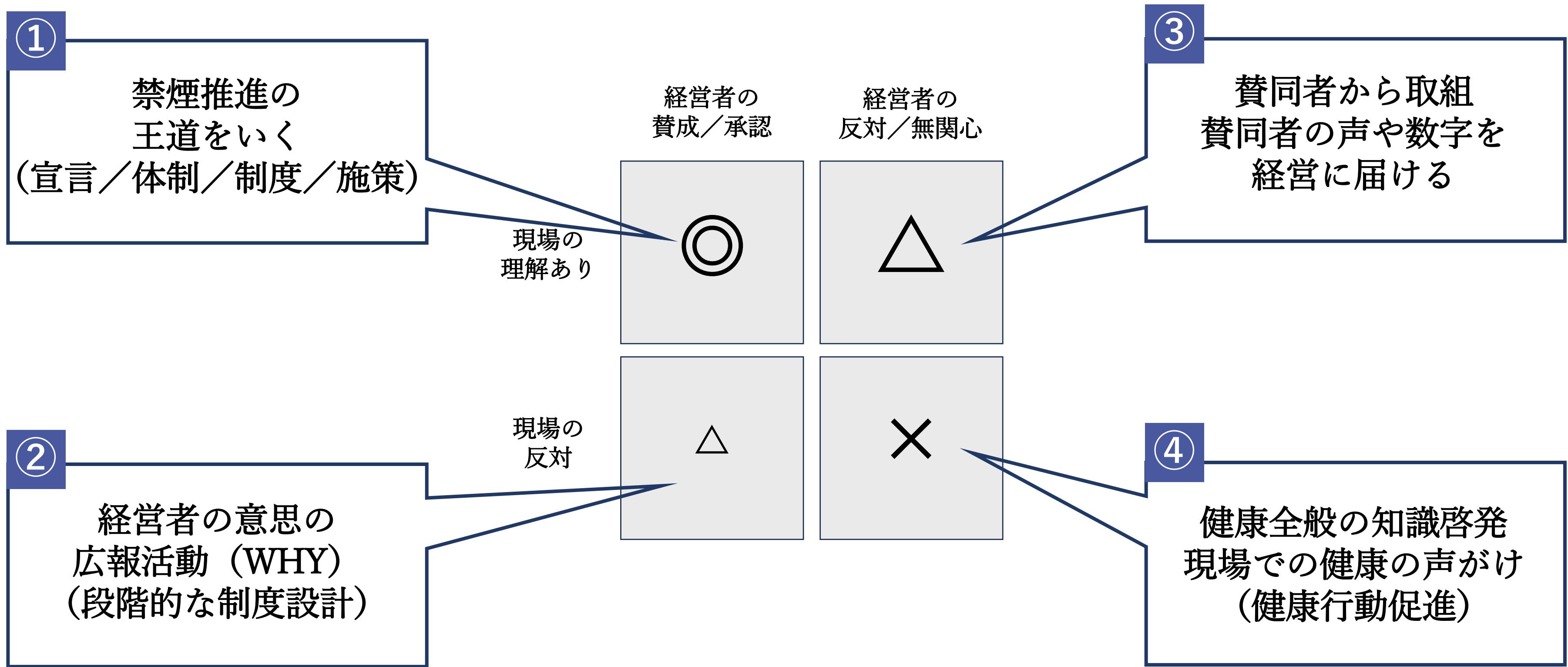
『ありがとうございます』

「禁煙推進」のパターン

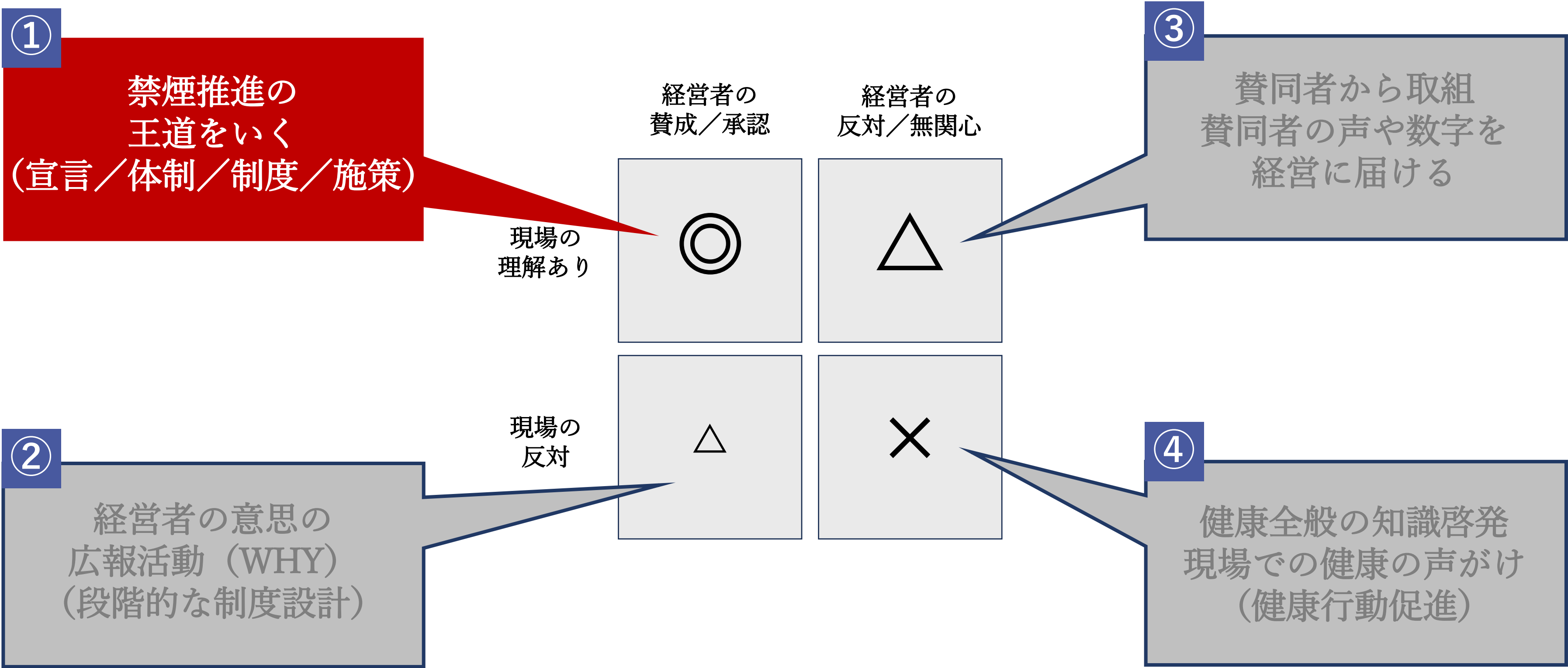
	経営者の 賛成／承認	経営者の 反対／無関心
現場の 理解あり		
現場の 反対		

みなさんの会社は、どのパターンでしょうか？

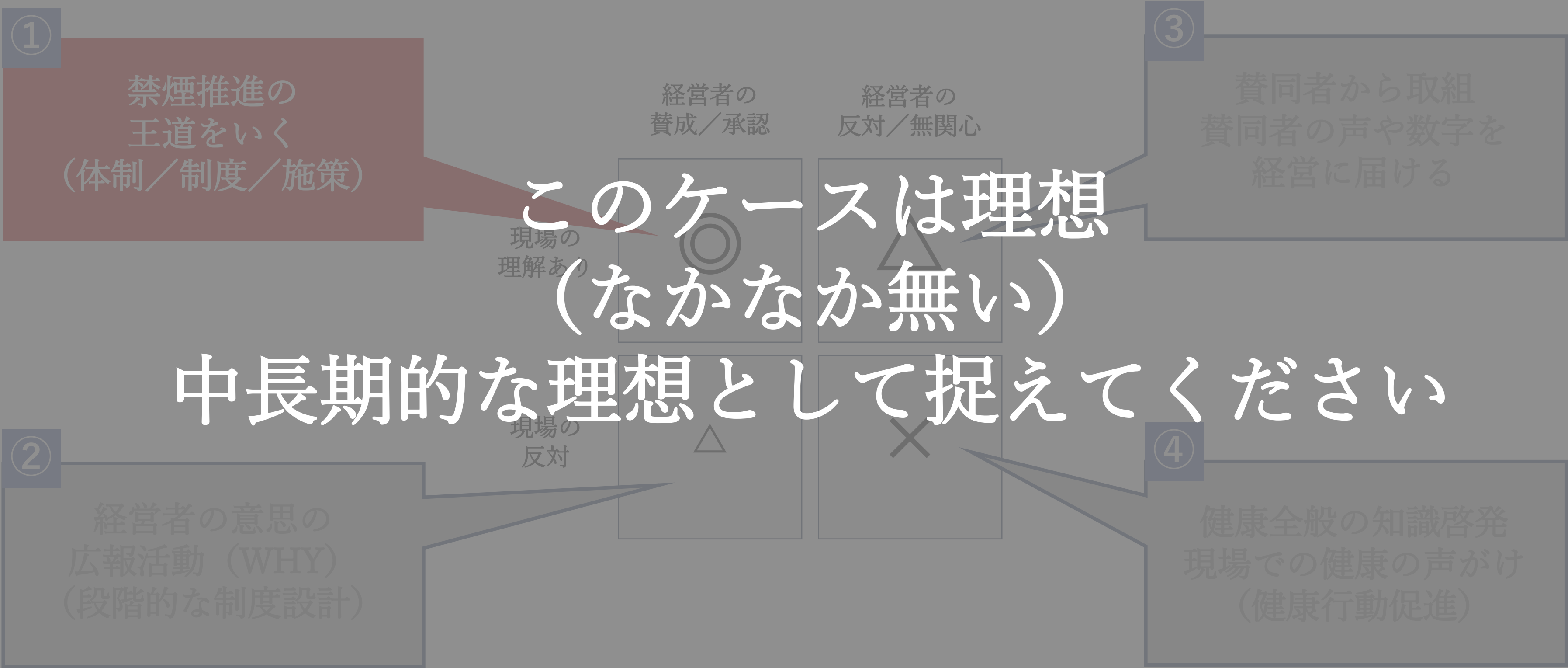
禁煙推進の取組みの初動



禁煙推進の取組



禁煙推進の取組



「体制作り」で推奨すること

よくあること

推奨

喫煙経験者ゼロ



喫煙経験者を入れる

声がけにも
重要

何をやるかを決める



何故やるかを決める

体制を作る



体制を認知させる

やらされメンバー



本気度伝わるメンバー

禁煙推進の制度設計とは？

	制限すること	推奨すること
場所	・喫煙所の撤廃 ・工場内禁煙 ・職場内禁煙 ・社用車内禁煙	制度の徹底（徹底体制）
時間	・世界禁煙デー ・禁煙デー（22日） ・就業時間内禁煙 ・会社いる時間全て禁煙	段階的な実施／早めの広報 全体像の広報 喫煙者ストレス対応
採用昇格	・新入社員 喫煙者禁止 ・中途社員 喫煙者禁止 ・役員昇格時 喫煙者禁止 ・部長昇格時 喫煙者禁止	反対者の声を聞く（WHYの徹底）

施策

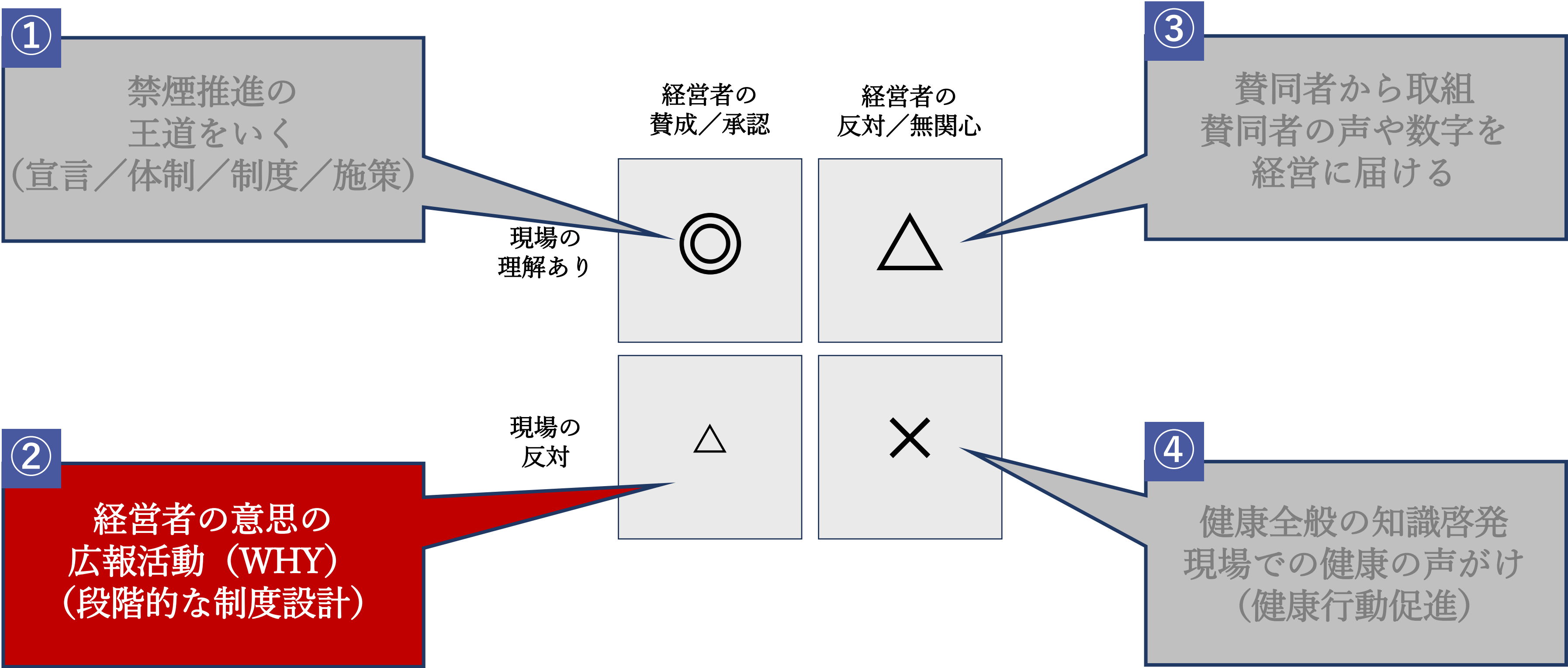
初期は「制度と禁煙チャレンジの広報」でOK



(参考) 人気施策

- 1位：禁煙外来の補助
- 2位：禁煙ガム、禁煙パッチの配布
- 3位：禁煙成功インセンティブ
- 3位：専門職やカウンセラーアドバイス

禁煙推進の取組



オートバックス様事例



ファイザー様事例

従業員の皆様へ

2017年7月
ファイザー株式会社 代表取締役社長
梅田 一 郎

改めて禁煙支援へのお願い

皆さんが日々業務に邁進し、会社の発展に尽力いただいていることに心から感謝いたします。先日の2017年度下期全社キックオフミーティングでも申し上げましたように、厳しい社内外的環境の中、販促会社ランキングで長く一位を維持できていることは、一重に皆さんの日々の努力の積み重ねの結果です。

ファイザー・ジャパンは、「より健康な世界の実現のために」をスローガンに、「日本で最も信頼され、最も価値あるヘルスケア企業になる」ことをビジョンに掲げています。これらは、単なる掛け声ではなく、私たちが存在意義そのものを謳っており、私たちの行動の指針になっていま

昨年から企業文化として、コンプライアンス違反ゼロ、恒常的残業ゼロ、喫煙ゼロの3つの“ゼロ”カルチャーも掲げています。これらは、

私たちがいかんしてビジョンを実現していけるか、その具体的方策を例示したものです。これらが全てではありませんが、ヘルスケア企業として必要は取り組みであると考えています。

しかし、この3つのうち、最初の2つはさておき、喫煙ゼロには違和感がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

喫煙は個人の嗜好の問題。誰にもストレス解消の方法はあり、喫煙はその一つ。喫煙のTPOには配慮しており、誰にも迷惑をかけていない。会社が就業時間外の事に口を出すのはおかしい。そうした考え方があることは理解しており、全く否定いたしません。ただ、ここでは、健康に関する私の思いとNO1ヘルスケア企業の社員である私たちの責任について少しお話ししたいと思います。

皆さんご存じの通り、今、国の経済財政諮問会議や、中経協では薬価制度の抜本的改革が議論されています。高齢化や技術進歩によって医療費が増加する状況で、インバウンドを評価しつつも薬剤費を少しでも抑えたい、という議論です。この議論について、私自身は様々なステークホルダーの皆さんに次のようにお話をさせていただいています。

医薬品は命や健康に直結するものであり、そのイノベーションを後退させるような事があってはならない。日本は、優れた医薬品が世界で一番早く、適正な価格で使える国であって欲しい。出来るだけ諸外国より安い価格に設定する。売

※「何で自社で禁煙が重要なのか」を社長自らが発信

(参考) 経営者の発信方法

MUST (強い意思)

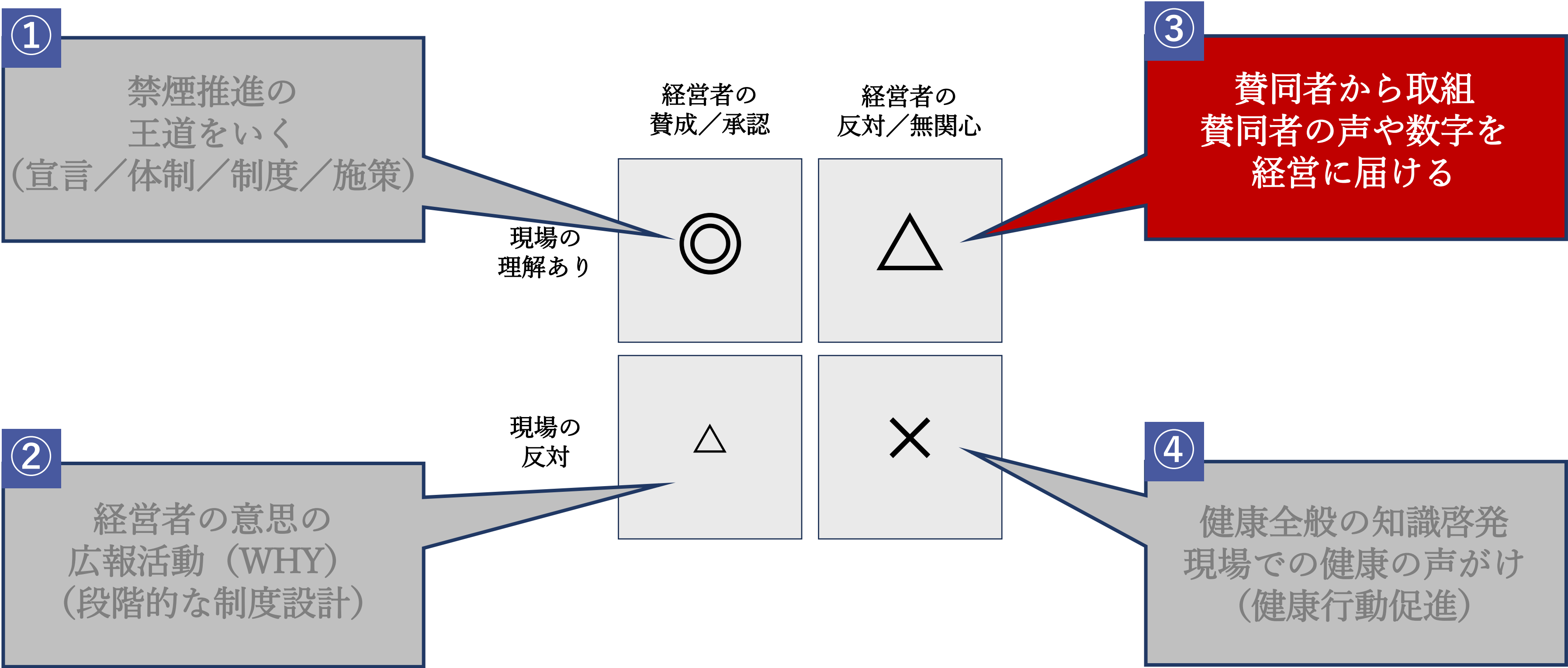


WANT (お願いごと)



CAN (みんな出来る！)

禁煙推進の取組





経営者が
喫煙者？

経営者に何を伝えていくべきか？

経営者にとってのメリットを伝える

- ・退職者が減る
- ・生産性が上がる
- ・従業員が喜んでいる
- ・顧客へのイメージ向上
- ・業界での先進企業
- ・経営層へのこだわりとのリンク



『経営層喫煙者 言い訳あるある』

- ・ 仕事には支障が無い！
- ・ 社員とのコミュニケーションになっている
- ・ お客さんとの関係でタバコは重要だ！
- ・ 禁煙してストレスたまって売上下がってもいいのか！
- ・ 自分のことは自分で決める！

禁煙できた人からすると・・・



- やって良かった
- 応援してくれてありがとう
- 早くやっていたらよかった
- 何でタバコ吸っていたんだろう

禁煙推進は「現場の良かった」を集める活動

(経営層に「良かった」を届ける活動)

禁煙推進の鉄則＝「禁煙頑固層に力を入れない」



タバコをやめたいと
心では思っている喫煙者を減らす

ニコチン中毒という病から逃れたいと思っている人を救う活動

経営者が反対しづらいこと

顧客／周囲の住民からのクレーム解除

- ・会社の評判・売上を落としたくない
- ・会社としてのモラル



受動喫煙対策（顧客受動喫煙含む）

- ・法令対応（ルール）
- ・世の中の流れ

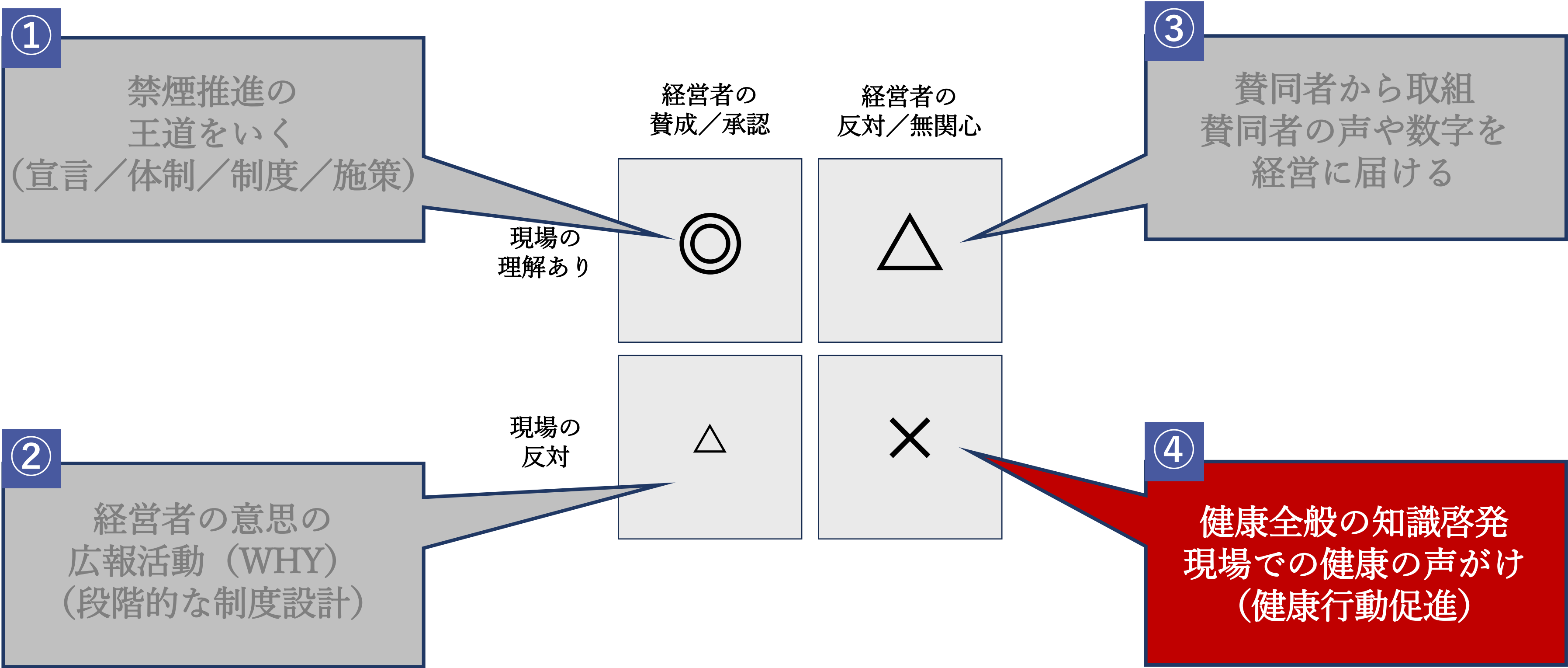
辞めたくても辞められない人を支援する

- ・従業員は大切にしたい

いずれにしても
少しずつ経営層に理解を求めていく必要あり

大変ですが一歩ずつ

禁煙推進の取組



このパターンは、一番大変です。

「自社で出来ることからやっていく」

どっかから突破口が必ずあり
ただ、少なくとも体制作りは出来るはず



体制作り：喫煙者への理解

必ず、下記は情報として必要

- 1) ニコチン中毒とは？
- 2) 禁煙時の禁断症状と3つの壁（※米田命名）

その上で、

「現場での喫煙状況と理由」を探っていく必要あり

最後の話は

『喫煙者への声がけ』



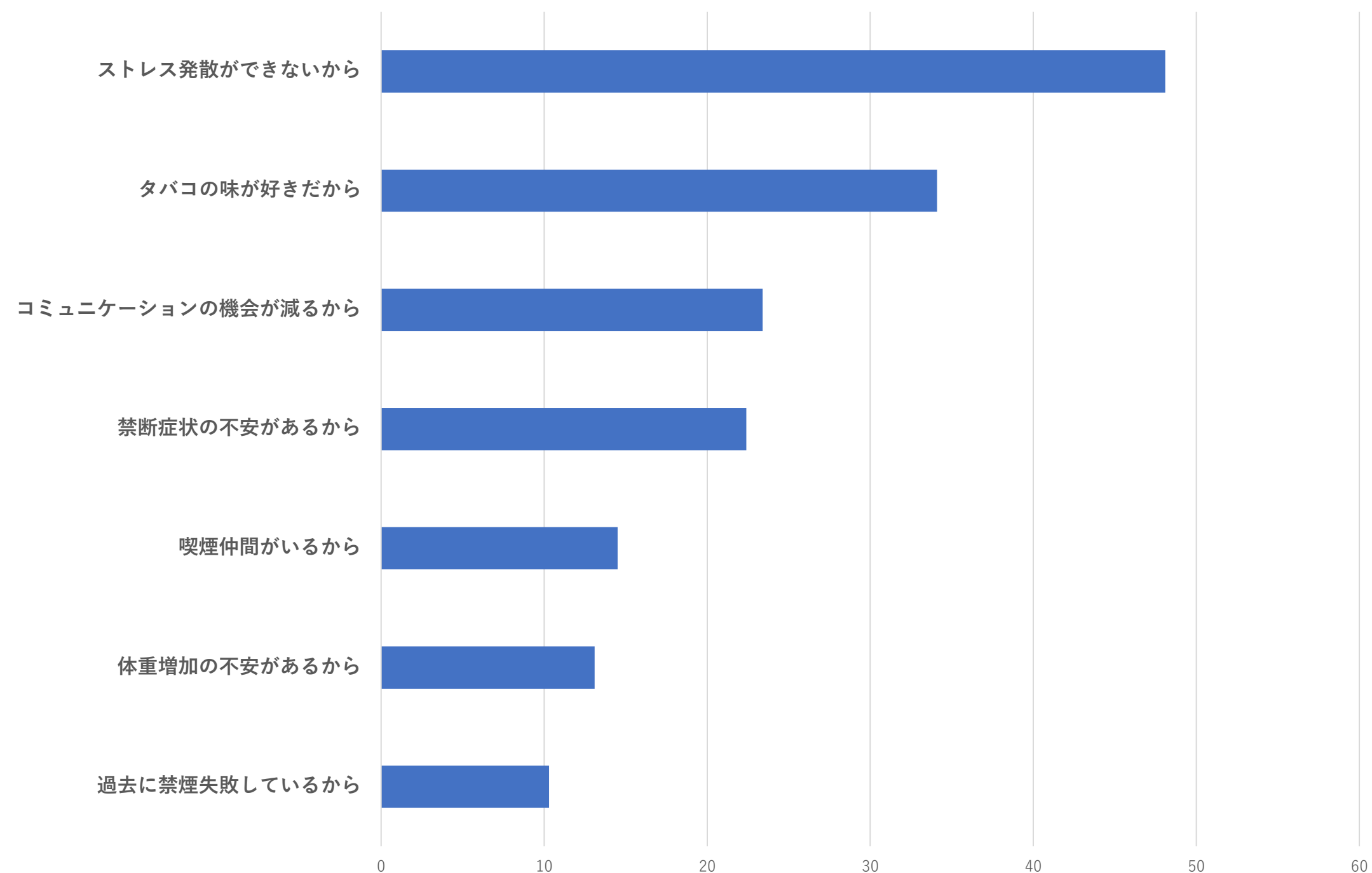
禁煙を勧めたい。でも、どうすればいいか分からない

禁煙をする理由は人によってバラバラ

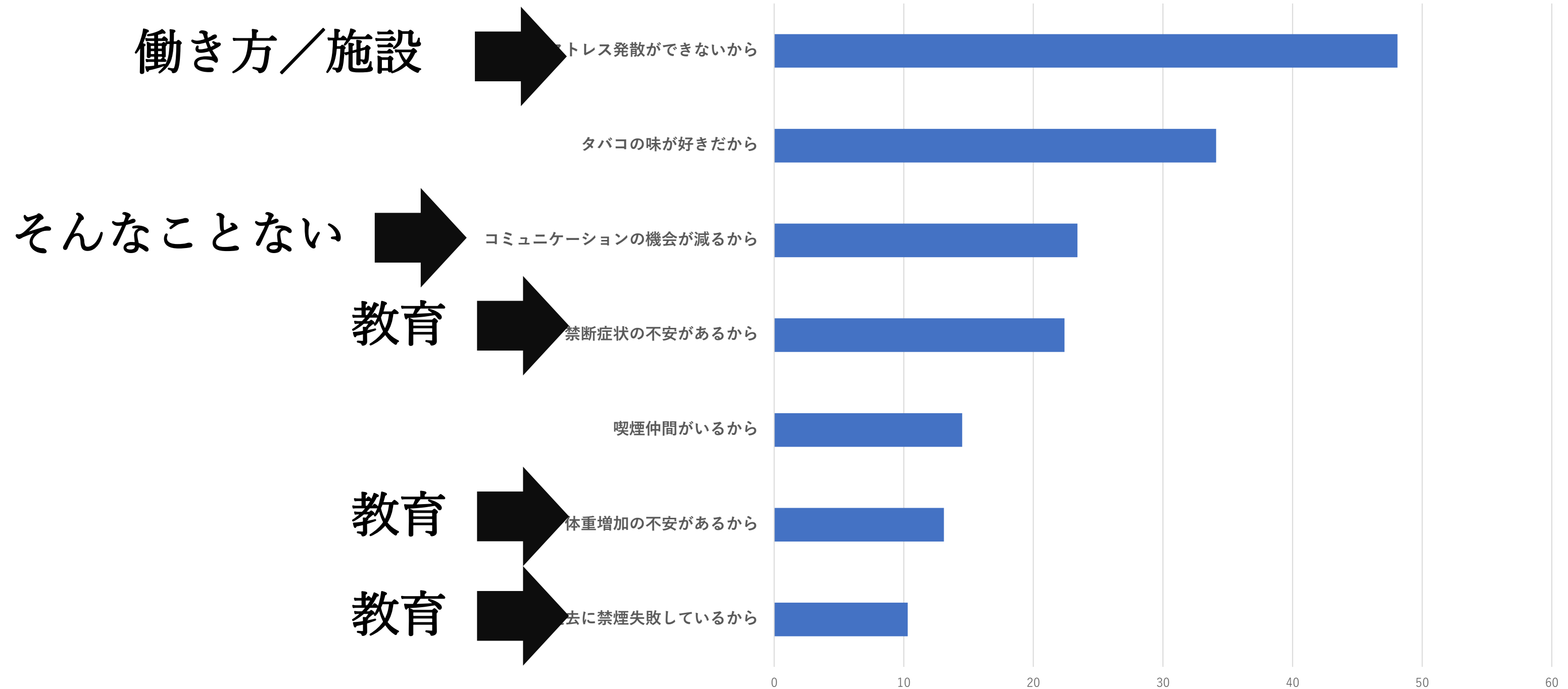
- ・ 禁煙に踏み切れない理由は何でしょうか？
- ・ 誰に言われたら禁煙を考えるのでしょうか？
- ・ 禁煙を考えるきっかけってどんなことでしょうか？



【喫煙者アンケート】 あなたが今、禁煙に踏み込めない理由は何でしょうか？



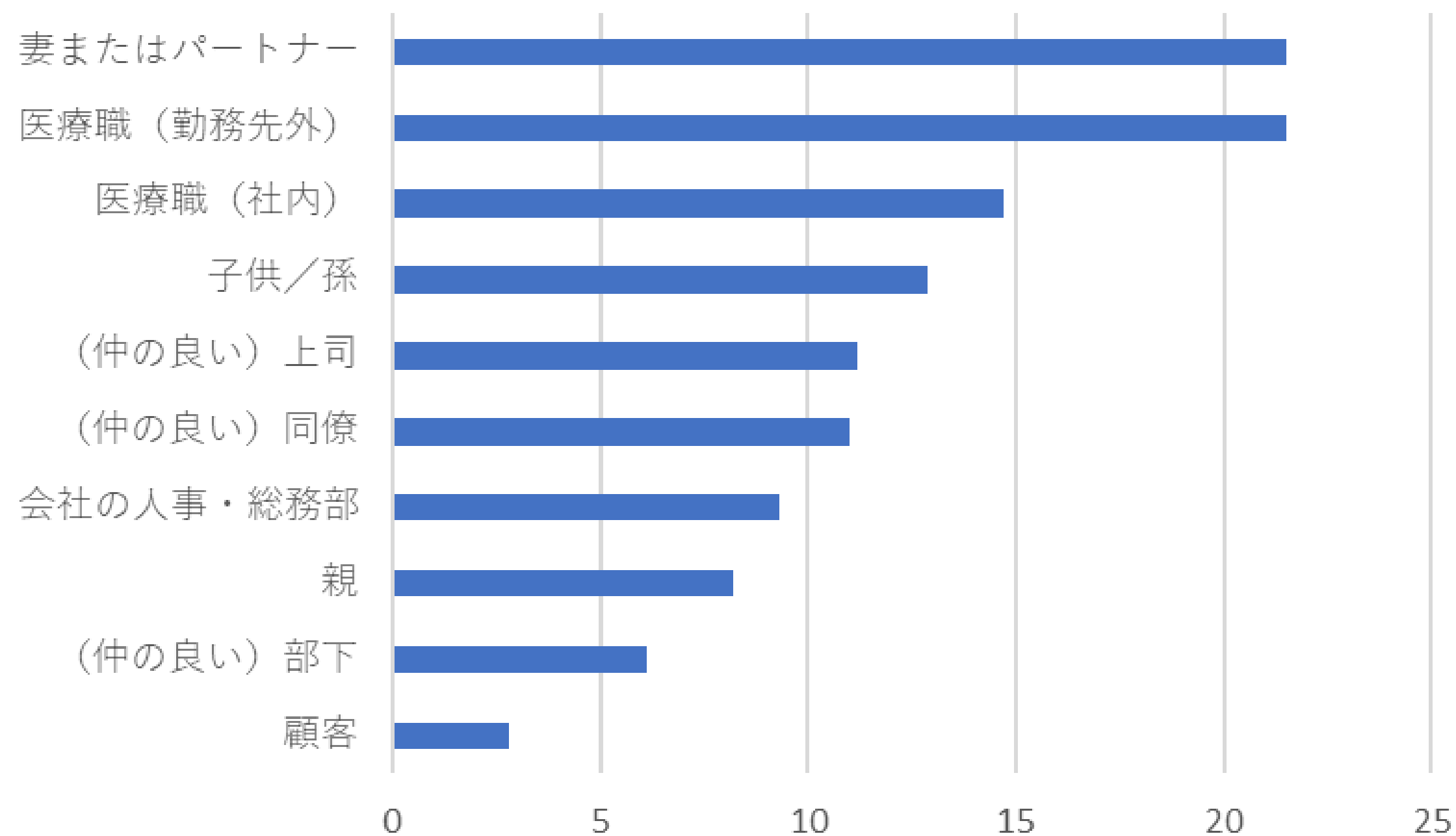
基本的には「その理由」は会社で解決できる



出来る理由を増やすより、出来ない理由を減らす必要あり



【喫煙者アンケート】 誰に勧められたら禁煙を検討しますか？



誰からの話を聞くかが一番重要

いつ

誰から

どうやって



行動

真面目な時

or

リラックス時

意見聞いてくれる人

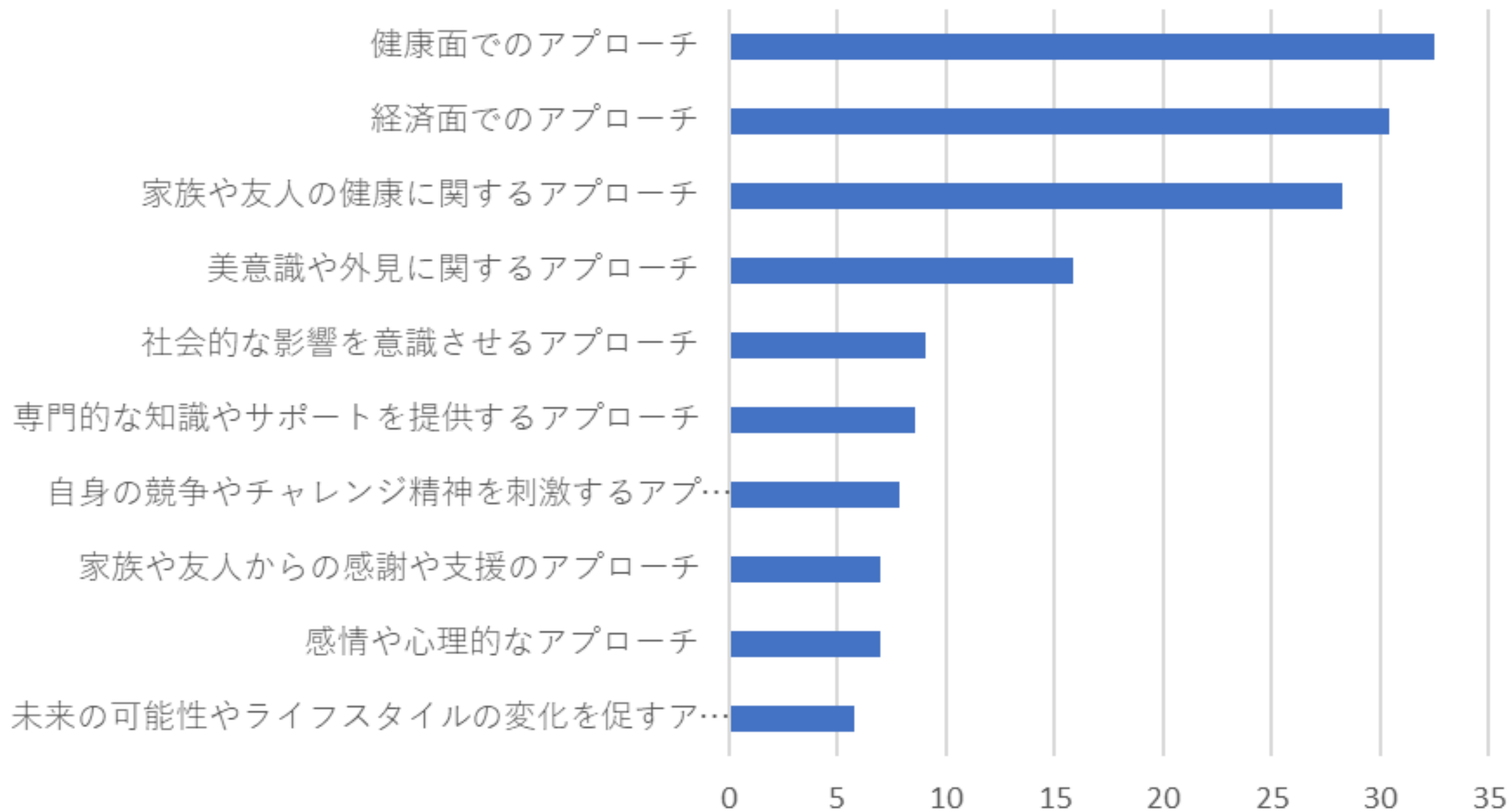
- ・喫煙者
- ・元喫煙者
- ・家族
- ・頭が上がらない人
- ・顧客

資料は？

話しかけ方は？



【喫煙者アンケート】 ご自身が考えるきっかけになる声かけはどんなものですか？



Q3 禁煙に対する意向度について、最もあてはまるものを教えてください。

		n	Q3							
			禁煙したい (期限を決めている)	いつか禁煙したい (ただし期限は決まっていない)	自分が病気等になったら禁煙を考える	転勤・転職など環境が変わった場合に禁煙を考える	これ以上、世の中・会社で吸いづらくなったら禁煙を考える	大切な人 (パートナー・子供・孫・親友)に言われたら禁煙を考える	周りが吸わなくなったら禁煙を考える	禁煙は多分しない
総数		445	7.4%	36.2%	17.3%	4.7%	6.1%	3.1%	3.1%	17.8%
性別	男性	333	7.2%	36.0%	16.8%	2.7%	6.0%	3.3%	3.0%	19.8%
	女性	112	8.0%	36.6%	18.8%	10.7%	6.2%	2.7%	3.6%	11.6%
年齢	20代	50	14.0%	36.0%	16.0%	16.0%	12.0%	2.0%	2.0%	2.0%
	30代	112	7.1%	31.2%	23.2%	2.7%	7.1%	7.1%	7.1%	11.6%
	40代	112	6.2%	34.8%	16.1%	6.2%	6.2%	2.7%	1.8%	21.4%
	50代	171	6.4%	40.4%	14.6%	1.8%	3.5%	1.2%	1.8%	24.0%
喫煙頻度	10本以上	269	5.6%	35.3%	18.2%	1.9%	5.2%	3.0%	3.3%	21.2%
	1～9本	159	6.9%	40.3%	15.7%	8.2%	8.2%	3.8%	3.1%	13.2%
タバコ種類	紙巻きのみ	125	12.0%	39.2%	11.2%	2.4%	4.0%	2.4%	0.8%	21.6%
	紙巻き以外	320	5.6%	35.0%	19.7%	5.6%	6.9%	3.4%	4.1%	16.2%
禁煙経験	禁煙あり	310	7.4%	40.3%	18.4%	4.8%	7.7%	4.5%	3.2%	11.3%
	禁煙無し	118	2.5%	28.8%	14.4%	2.5%	2.5%	0.0%	3.4%	36.4%

Q4 あなたが今、「禁煙」に踏み切れない理由は何でしょうか？

		n	Q4									
			ストレス発散が出来ないから	コミュニケーションの機会が減るから	タバコの味が好きだから	禁断症状の不安があるから	体重増加の不安があるから	喫煙者仲間がいるから	家族に喫煙者がいるから	（勤務先での）禁煙サポートが不足していると感じるから	禁煙に過去失敗しているから	
総数		428	48.1%	23.4%	34.1%	22.4%	13.1%	14.5%	5.8%	3.0%	10.3%	
性別	男性	322	50.6%	20.5%	34.8%	21.4%	10.9%	15.2%	4.7%	3.1%	10.6%	
	女性	106	40.6%	32.1%	32.1%	25.5%	19.8%	12.3%	9.4%	2.8%	9.4%	
年齢	20代	49	24.5%	42.9%	32.7%	22.4%	20.4%	20.4%	6.1%	2.0%	6.1%	
	30代	106	43.4%	34.0%	37.7%	24.5%	16.0%	19.8%	6.6%	4.7%	9.4%	
	40代	107	55.1%	20.6%	29.0%	20.6%	15.0%	13.1%	8.4%	3.7%	3.7%	
	50代	166	53.6%	12.7%	35.5%	22.3%	7.8%	10.2%	3.6%	1.8%	16.3%	
喫煙頻度	10本以上	269	55.4%	18.6%	38.3%	23.8%	13.4%	16.0%	5.9%	4.5%	14.1%	
	1～9本	159	35.8%	31.4%	27.0%	20.1%	12.6%	11.9%	5.7%	0.6%	3.8%	
タバコ種類	紙巻きのみ	123	48.8%	13.0%	33.3%	13.8%	6.5%	7.3%	1.6%	0.0%	10.6%	
	紙巻き以外	305	47.9%	27.5%	34.4%	25.9%	15.7%	17.4%	7.5%	4.3%	10.2%	
禁煙意向度	意向度あり	332	49.4%	25.9%	33.7%	26.2%	15.4%	15.1%	5.4%	3.3%	11.4%	
	意向度無し	96	43.8%	14.6%	35.4%	9.4%	5.2%	12.5%	7.3%	2.1%	6.2%	
禁煙経験	禁煙あり	310	48.1%	27.4%	36.1%	27.1%	15.5%	14.8%	6.1%	3.9%	14.2%	
	禁煙無し	118	48.3%	12.7%	28.8%	10.2%	6.8%	13.6%	5.1%	0.8%	0.0%	

喫煙者への声掛けアプローチ10選

健康面でのアプローチ

- 自分の健康に関する声掛け
喫煙者本人に直接的な健康被害を感じさせるようなメッセージ。
- 家族や友人の健康に関する声掛け
周囲への影響、特に受動喫煙や家族の健康を心配させるアプローチ。

感情や心理的なアプローチ

- 不安や恐怖を和らげ、ポジティブな感情を引き出す声掛け
喫煙者が感じる不安やストレスに寄り添いながら、禁煙のメリットを伝えるアプローチ。

経済面でのアプローチ

- タバコによる金銭的な負担を強調する声掛け
喫煙による長期的な経済的負担や、タバコをやめた場合の節約効果に訴える。

専門的な知識やサポートを提供するアプローチ

- 禁煙外来やサポートサービスを紹介する声掛け
禁煙を助けるための専門家やサポートサービスを紹介し、利用を促すアプローチ。

美意識や外見に関するアプローチ

- 見た目や身体への影響を伝える声掛け
喫煙による肌や歯へのダメージ、老化などの外見の変化に焦点を当てる。

家族や友人からの感謝や支援のアプローチ

- 周囲の人々からの感謝の気持ちを想像させる声掛け
禁煙することで家族や友人がどれだけ喜ぶか、感謝されることを強調するアプローチ。

社会的な影響を意識させるアプローチ

- 社会的プレッシャーや周囲の禁煙トレンドを伝える声掛け
周りが禁煙していることや、タバコを吸う人への社会的な視線を感じさせるアプローチ。

競争やチャレンジ精神を刺激するアプローチ

- 競争心を刺激する声掛け
禁煙を一つのチャレンジとし、達成感や成功体験を提供するアプローチ。

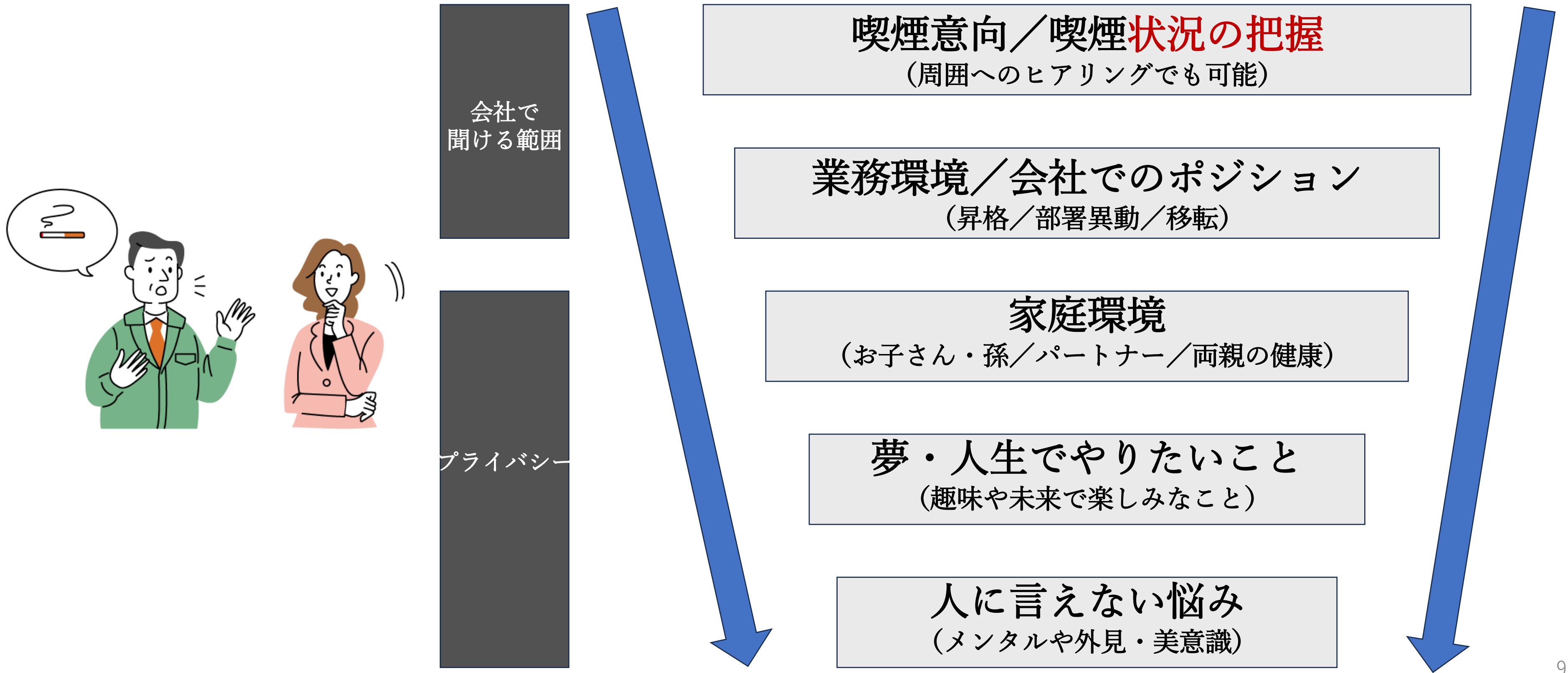
未来の可能性やライフスタイルの変化を促す

- 禁煙による生活の向上を想像させる声掛け
禁煙後の生活のポジティブな変化を描かせるアプローチ。

世間体を気にさせるアプローチ

- 世間体を刺激する声掛け
あなただけ禁煙していない、タバコを吸っている姿が周りからカッコ悪いと思う

喫煙者を知る＝喫煙以外を知る



基本の概念：喫煙者を知る

喫煙者を知る＝喫煙以外を知る

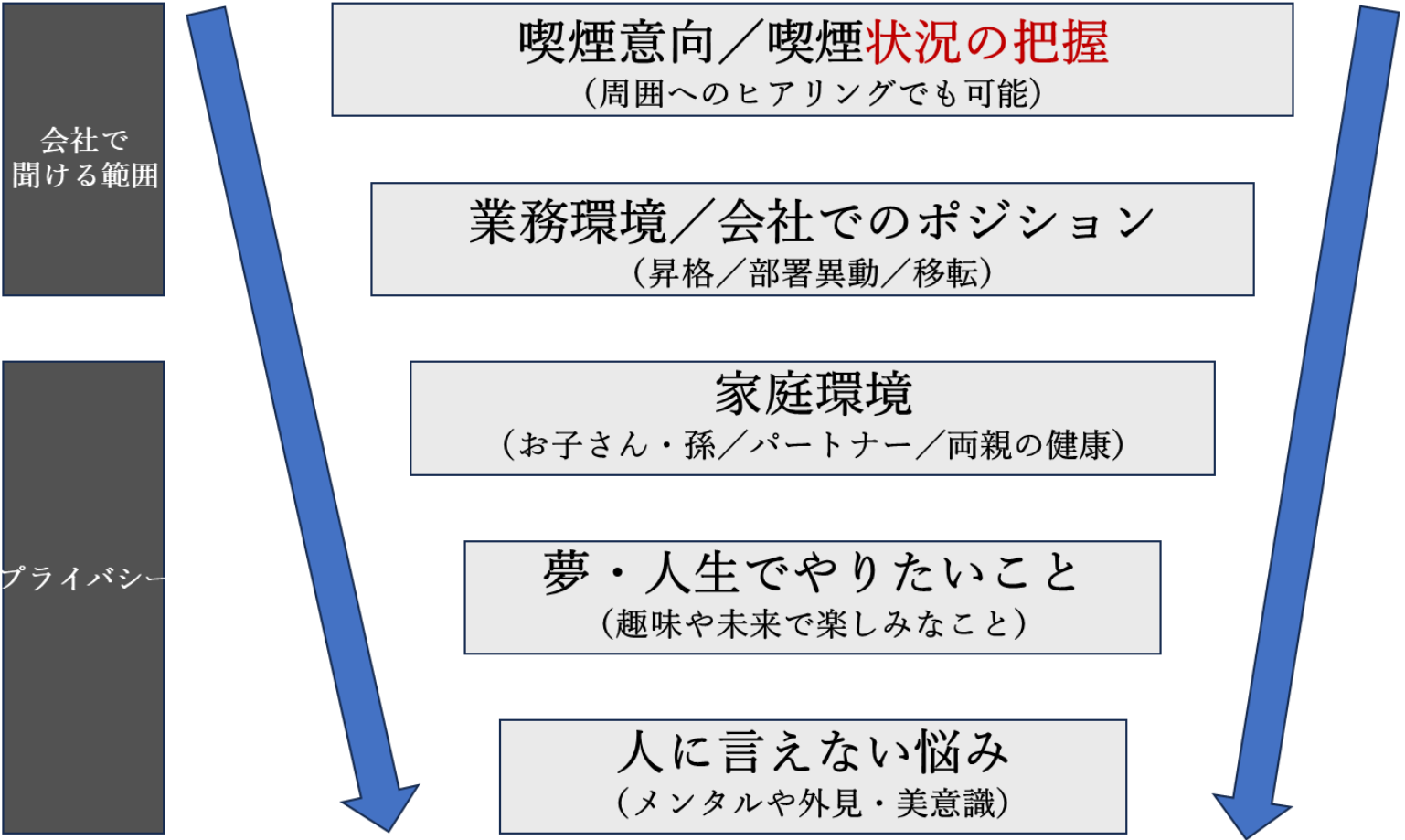
禁煙の声がけは一步間違えると
反発を呼ぶ

まずは「会社で聞ける範囲」で
健康行動への意向度を聞く



関係性が出来てきたら
自然と喫煙者が話してくれる
それまで待つ

喫煙者を知る＝喫煙以外を知る



組織の禁煙は「合わせ技」～1on1と組織から

仲の良い人から

個人に

人生の変わり目だね

その夢いいね！
応援している
(禁煙以外のこと)

上司から（会社から）

全体に

人生の変わり目は
健康に留意してください

禁煙をする
良いタイミングでもあります

様々なライフステージ



複合要因

よし！禁煙してみるか！

「喫煙への諦め」が最近の「禁煙チャレンジ」の兆候

外的変化

- ・タバコの値段も
- ・会社もそろそろ本気で
- ・喫煙所もどんどん減るし

内的変化

- ・やりたいことがあるし
- ・昇格するし
- ・新しい部署へ行くし

そろそろか・・・



禁煙チャレンジへの強い思いではなく
「喫煙への諦め」×「（別に）やりたいこと」のMIX感情が
チャレンジに繋がる

意外と「辞めたい」は多い

Q3 禁煙に対する意向度について、最もあてはまるものを教えてください。

	n	禁煙したい (期限を決めている)	いつか禁煙したい (ただし期限は決まっていない)	自分が病気等 になったら禁煙を考える	転勤・転職など環境が変わった場合に禁煙を考える	これ以上、世の中・会社で吸いづらくなったら禁煙を考える	大切な人（パートナー・子供・孫・親友）に言われたら禁煙を考える	周りが吸わなくなったら禁煙を考える	禁煙は多分しない	禁煙は絶対にしない	その他
総数	445	33	161	77	21	27	14	14	79	19	0
(%)	100.0%	7.4%	36.2%	17.3%	4.7%	6.1%	3.1%	3.1%	17.8%	4.3%	0.0%

組織の中でおススメしている「禁煙風土」

禁煙風土とは、従業員が「禁煙チャレンジ」をしやすい風土

チャレンジ風土

チャレンジしたいと
思うことを見つけ
自らの意思でチャレンジする
『明日と違う自分となる』

応援風土

チャレンジしようと思っている人を
応援する文化があり
チャレンジした人を
賞賛する文化
※失敗しても許容する文化

感謝しあう風土

応援する人に対して
感謝をし
チャレンジした人に対して
感謝をする
(相互の関係)

感謝

再掲

禁煙推進

『ありがとうございます』