



禁煙予報？天気予報形式でパネル展

～当たるか当たらないかはあなた次第～

と き 5月25日(月)～6月11日(木)(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)

25日、練馬区役所(豊玉北6丁目)で、5月31日からの禁煙週間に関する取り組みの一環として、禁煙を応援するパネル展「禁煙予報」が始まった。(6月11日まで。)

たばこの健康への影響については広く知られるようになったが、なかなか止められないという人も多い。今さら禁煙しても遅いと思っている人も少なくないが、禁煙は始めたその日から身体に良い変化が起きることで知られている。

今回のパネル展では、禁煙すると実際に身体や気持ちにどのような変化が起きるのか、どういった対応が良いのかを「天気予報」になぞらえて解説している。パネル展を企画した区の担当者は「禁煙について、気軽に読んでもらえるように作成した。いつか禁煙するきっかけになれば。」と話している。



【パネル展の様子】

【パネル展について】

たばこが喫煙者だけでなく、受動喫煙として周囲にも害を及ぼすことは広く知られているが、パネルの制作にあたっては、タバコの害の内容はあえて避けている。

パネルは、禁煙をした際の身体や心の変化と、禁煙へのワンポイントアドバイスの2つで構成し、天気予報になぞらえて作成。また、喫煙者から、実際にどういった言葉なら心に響くのかを確認しながら、言葉の表現や色遣いなども工夫した。

パネルを制作した区担当者は「禁煙を実行し継続するのは、まわりが思っている以上に簡単ではないと思います。喫煙者に対して、“禁煙”と言うと煙たがられてしまうので、まずは読んでもらうことが大切。気軽に読んでもらい、いつか禁煙をするきっかけになれば嬉しいです」と話している。

【練馬区民の喫煙率】

練馬区民の喫煙率は、17.3%(平成21年度)から15.2%(平成26年度)と減少傾向にある(練馬区健康実態調査より)。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)。

参考(練馬区禁煙支援薬局事業について)

練馬区では、妊婦の方または乳児(1歳未満)がいる家庭の喫煙者に対する禁煙支援を2年前から実施している。乳児がいる家庭への訪問の機会を利用して、禁煙支援パンフレットと禁煙スタート券(6,000円分：ニコチンパッチ2週間分に相当)を配布するというもの。禁煙スタート券は区内禁煙支援薬局(42か所)で、禁煙相談と禁煙補助剤購入の際に使用できる。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している。昨年の利用者数は32名。成功率は3割程度。