

200905023A

厚生労働科学研究費補助金

厚生労働科学特別研究事業

たばこ対策における普及啓発・情報発信のあり方と評価に関する研究

平成21年度 総括・分担研究報告書

研究代表者 吉見逸郎

平成22(2010)年3月

厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）
総括・分担研究報告書
たばこ対策における普及啓発・情報発信のあり方と評価に関する研究

研究代表者 吉見逸郎
（国立保健医療科学院研究情報センターたばこ政策情報室）

研究要旨

目的：厚生労働省におけるたばこ対策は、健康日本 21 のもと普及啓発を中心に行われてきた。一定の成果はあったものの、喫煙者は、たばこの健康被害について一定の知識を持ちながら、喫煙を続けていると考えられる状況がある。

厚生労働省では平成 21 年 3 月に若年女性に禁煙を促すポスターを作成したが、対象となるべきグループが十分に曝露されておらず、情報のデリバリーに問題があることが浮き彫りになった。

こうした現状のもと、たばこに寛容な社会環境を変化させていくために、現状分析と今後の方向提示がただちに必要である。

方法：本年度作成の「ポスター」に関して評価する。また、対象となる若年女性から、その生活習慣や趣味嗜好などを聴取する（質的調査）ことで、「ポスター」の認知度を上げるため、厚生労働省が行うべき方法を探索する。

結果：たばこ対策に関する情報の所在や、現場での情報利活用・ニーズの状況等に関する知見が得られたとともに、20 代喫煙女性への調査データの詳細な検討により、若年女性における喫煙行動の背景等に関する知見を得た。

研究分担者（50 音順）

山本精一郎 国立がんセンター

研究協力者

溝田 友里 国立がんセンター

A. 研究目的

厚生労働省におけるたばこ対策は、健康日本 21 のもと普及啓発を中心に行われてきた。その結果健康日本 21 の中間評価において一定の成果はあったものの、喫煙者は、たばこの健康被害について一定の知識を持ちながら、喫煙を続けていると考えられる

状況がある。

厚生労働省では平成 21 年 3 月に若年女性に禁煙を促す「ポスター」を作成したが、街頭調査の結果、対象となるべきグループが十分に曝露されておらず、情報のデリバリーに問題があることが浮き彫りになった。

こうした現状のもと、たばこに寛容な社会環境を変化させていくには、これまでの普及啓発や情報提供のあり方では不十分であり、現状分析と今後の方向提示がただちに必要である。

B. 研究方法

本年度作成の「ポスター」に関して、その配布・設置状況について、配布を受けた施設をヒアリングすることで確認する。また、対象となる若年女性 20 名程度から、「ポスター」の印象に加えて、その生活習慣や趣味嗜好などを聴取する（質的調査）ことで、「ポスター」の認知度を上げるため、厚生労働省が行うべき方法を探索する。

「ポスター」の評価や一般ユーザー側の潜在的ニーズの把握や認知度、印象等の事項は、フォーカスグループインタビュー等の質的調査の手法を用いる。

ニーズ等を探索することで、より興味を引くコンテンツの開発や、ホームページのデザインや並べ方等を検討する。

また、親サイトである e-ヘルスネット情報提供（厚生労働省の最新たばこ情報）に関しても、アクセス状況だけでなく、性・年齢や喫煙状況、禁煙意思を加味したグループを想定し、いろいろな背景や経路でサイトにたどり着いた人が、認知を高め動機付けにつながりうる情報提供ページとなるよう、検討する。既存サイトの現状の評価・

総括については、地方自治体、関連分野の研究者、専門家のニーズを踏まえ、場合によっては合意形成の手法等も用いて既存の民間の情報提供と国・公的提供の位置づけと役割を明確にしながら進める。

その上で、たばこ対策の背景や健康影響に関する知識、また禁煙方法についての情報、およびそれらの入手経路や信頼性、新しいツールや携帯等の機器の利活用について、たばこに関する情報提供の中での位置づけや方向性や効果についても検討・評価を行う。

緊急的な調査であり時間や対象者確保などに制約があるが、調査の客観性や結果の代表性についての限界があるが、今後のフォローにつながる成果を目指す。

（倫理面への配慮）

基本的には、医学的調査ではなく、特段調査協力者に負担のかからない調査である。いずれにしても、調査の目的など説明の上、同意を得て実施するなど指針に準拠する。

C. 研究結果

吉見は、関係資料の収集や地方自治体等との意見交換により、情報の所在や、現場での情報利活用・ニーズの状況等に関する知見を得た。

山本らは、20 代喫煙女性への調査を実施したが、そのデータを改めて詳細に検討することにより、若年女性における喫煙行動の背景等に関する知見を得た。

D. 考察

まずたばこ対策の情報の所在については、たばこ規制枠組条約に関する情報、

とくにガイドラインの情報が限られており、条約の存在そのものの周知と合わせて、平易に知られるようにすることが重要であると考えられた。

また現場での情報は、インターネットでの情報や研修講師からの情報によるところが大きい一方で、喫煙・受動喫煙の健康影響などについては国際的にはかなりまとめられていることが多いため、情報の内容、という段階から、情報の伝え方、という段階へ目を向けていく必要性がある。そのためにも、国内でもヘルス/リスク・コミュニケーションが一層重視されると考えられた。

なお、若年女性における喫煙の背景についても、喫煙のメリットや、周囲からの影響等が浮き彫りとなっており、「喫煙のメリット」という誤解を解きほぐすことや逆に禁煙のメリットなど、知識の普及方策があらためて重要であることが明らかとなった。

また、若年女性の喫煙対策においては、環境へのアプローチ、共感を呼ぶメディア・メッセージ、という、今日的なコミュニケーション、マーケティング手法についてもより一層重要であることが示唆された。

E. 結論

今後、日本におけるたばこ対策を一層推進するためには、

1) ポピュレーションアプローチ、ハイリスクアプローチなどこれまで重視されてきた方策だけでなく、ヘルス/リスク・コミュニケーションという「伝え方」「伝わり方」を意識した施策が重要であること、

2) 環境へのはたらきかけという「マス」を意識したものというより、共感をベースに広げていくような、むしろ「個」にも焦点を当てるような働きかけ、マーケティング手法を用いた普及啓発活動が重要であること、

が示唆された。

禁煙デー等の普及啓発については、ポスター等の媒体もさることながら、イベントやイベントを含めた一連のキャンペーンの中で、以上2つの視点を意識して推進することが重要である。

F. 健康危険情報

なし。

G. 研究発表

各分担研究報告に記載。

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし。

厚生労働科学研究費補助金（厚生労働科学特別研究事業）分担研究報告書
たばこ対策における普及啓発・情報発信のあり方と評価に関する研究
（分担する研究項目：情報への曝露、認知、動機付けの各段階の評価）

女子大学生喫煙者における禁煙の普及啓発・情報発信のあり方に関する研究

研究分担者：山本精一郎（国立がんセンターがん対策情報センター）

研究協力者：溝田友里（国立がんセンターがん対策情報センター）

1. 背景

1.1 がん対策と喫煙

高齢化の進展等に伴い、がん対策をより充実させることの重要性が増大していたことに加え、患者や家族の声に強く後押しされ、2006年にがん対策基本法が成立した。翌2007年には、がん対策基本法に基づき、がん対策推進基本計画が策定された。この計画は、2007年から2011年までの5年間を対象として、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策の基本的方向について定めるとともに、「都道府県がん対策推進計画」の基本となるものである。全体目標として、「がんによる死亡者の減少」と「すべてのがん患者およびその家族の苦痛の軽減並びに療養生活の質の維持向上」を掲げ、それらの達成に向け、7つの分野別施策を総合的かつ計画的に推進していくことを内容としている。がんの予防はこの7つの分野のうちの1つであり、我が国のがん対策に必須である。

がん予防に大きく寄与し得るのが喫煙対策である。しかし、いまだ日本の男性の喫煙率は40%弱であり、諸外国に比べて高い。また、女性の喫煙率に関しても、過去10年間減少しておらず、また、20代30代女性においては喫煙率が上昇する傾向がある。

1.2 若年者の喫煙に関する介入研究

喫煙に関する介入は、若年者を対象とした喫煙防止、および中高年を対象とした禁煙の2つに大別される。我が国では、中高年の禁煙については、2006年にニコチン依存症管理料が保険適用となったのを契機として、製薬企業などが主導する比較的大規模な介入研究が実施されている。一方、前者の若年者の喫煙防止については、小中学校および高等学校において学習指導要領に基づいて教育が行われている他、研究者や自治体の保健担当者が主導する比較的小規模な介入研究が多く行われている。しかし、高校卒業後の若年者については、介入研究はほとんど行われていない。

そこで、高校卒業後の若年者を対象とした喫煙防止の介入研究について、潜在的な対象集団の大きさおよび介入の効果について文献的評価を行った¹⁾。結果として、若年者の喫煙防止の対象年齢には、保育園や幼稚園などの幼児期から高校卒業後の青年期まで、幅広い選択肢があるが、特に高校卒業後の若年者を対象とする介入が不足していること、調査方法は異なるものの高校3年生と20歳以上との喫煙率には大きな乖離があったため、成人の喫煙者の大部分は高校卒業後に習慣的な喫煙を開始していることが示唆され、日本人男性の喫煙率は減少傾向にあるが、20歳代、30歳代の男性喫煙率は依然として50%近く、女性でも20%弱と他の年齢層に比べて高い

こと²⁾などが明らかになった。また、禁煙治療であるニコチン依存症管理料は、保険適用にブリンクマン指数（1日喫煙本数×喫煙年数）200以上の要件があり、1日1箱の喫煙者の場合10年以上の喫煙年数を要するため、高校卒業後の若年者は対象とならない。このようなことから、高校卒業後20歳代前半にかけて年齢層は、介入対象の集団規模が大きいにもかかわらず、たばこ対策の主要なターゲットになってこなかったと考えられ、介入の必要性が示唆された。

そのなかでも特に、若年女性喫煙者に関しては、喫煙率がいまだ上昇しているにも関わらず、男性に比較し喫煙率が低いため、禁煙介入のメインターゲットにはされてこなかった。

1.3 本研究の目的

以上のような現状を背景に、厚生労働省では平成21年4月に若年女性に禁煙を促すポスターを作成（有効期限平成22年3月、以下「ポスター」）した。しかし、街頭調査の結果³⁾、対象となるべき若年女性にポスターが十分に曝露されておらず、情報のデリバリーに問題があることが浮き彫りになった。また、内容に関しても、非喫煙女性には一定の評価が得られているものの、喫煙女性においては、禁煙を促すメッセージ性が弱いことが示唆された。

そこで、本研究では、若年喫煙女性の禁煙を促す介入方法の検討の基礎資料とするため、若年喫煙女性の喫煙に関する意識を明らかにすることとした。

2. 方法

本研究では、大学生男女2000人を対象に、喫煙行動の発現プロセスおよび関連要因を明らかにする目的で、2009年に実施された調査データを利用し、二次分析を行った。

2.1 調査概要

本研究で利用する調査データは以下のように収集された。

1) 目的

大学生を対象とし、喫煙行動の発現プロセスおよび関連要因を社会的・心理的・行動科学的諸概念に基づき、体系的に分析し、モデルを構築することを目的とする。

2) 対象

首都圏および関西大都市在住の大学生2000人を対象とした。ネットリサーチ会社に登録されているモニターに対し、対象者の性、喫煙状況をもとに抽出を行い、研究への参加を依頼した。

3) 調査方法

モニタープールからの抽出により選定された対象者に電子メールで調査への協力を依頼し、web上に作成された質問票にアクセスしてもらい、回答を得た。

主な質問項目は、基本属性、喫煙に関する知識・認識、信念、情報収集行動、大学生生活、周囲との関係、価値観など。先行研究および調査に先駆けて行った面接調査の結果から質問項目を作成した。

4) 対象者

調査対象者の喫煙状況ごとの目標数と回答数を表1に示した。男女とも過去喫煙者（100本以上）と非喫煙者で喫煙意図のある者（「吸ったことがないが今後吸うかもしれない」）が目標数を満たなかったため、現在喫煙者を増やし、全体として男性1000人、女性1000人から回答を得た。

5) 調査期間

調査は2009年10月に実施した。

6) 調査実施主体

調査は平成20年度厚生労働科学研究費補助金がん臨床研究事業(研究課題名「エビデンスに基づいたがん予防知識・行動の普及および普及方法の評価(H20-がん臨床-一般-003)」研究代表者:山本精一郎)で実施された。本研究は、その調査データの二次分析である。

2.2 本研究の解析対象

本研究では、若年女性喫煙者の禁煙のための介入方法の示唆を得るために、若年女性喫煙者の喫煙および禁煙意図に関連する要因を明らかにすることを目的としている。

そこで、2.1に示した調査データから、女性現在喫煙者387人、女性過去喫煙者(100本以上)113人の計500人のデータを抽出し、喫煙および禁煙意図に関連する項目について、解析を行った。

表1 調査全体 回答者の喫煙状況

	目標数	回収数
【男性】現在喫煙者	300	428
【男性】過去喫煙者(100本以上)	200	72
【男性】過去に吸ったことがあるが(100本未満)、現在は吸っていない	200	223
【男性】吸ったことがないが、今後は吸うかもしれない	100	46
【男性】吸ったことがないし、今後たぶん吸わない	200	231
【女性】現在喫煙者	300	387
【女性】過去喫煙者(100本以上)	200	113
【女性】過去に吸ったことがあるが(100本未満)、現在は吸っていない	200	194
【女性】吸ったことがないが、今後は吸うかもしれない	100	70
【女性】吸ったことがないし、今後たぶん吸わない	200	236
合計	1000	1000

3. 結果

3.1 回答者の属性

回答者は全員女性で4年生大学に所属している。年齢の分布は20~22歳が7割で、19歳以下の未成年喫煙者は11.3%だった(表2)。

表2 分析対象者の年齢の分布(N=500)

	n	%
18歳	32	3.2
19歳	81	8.1
20歳	185	18.5
21歳	282	28.2
22歳	251	25.1
23歳	90	9
24歳	44	4.4
25-28歳	35	3.5

3.2 喫煙の開始・継続に関連する要因

タバコを吸うようになったきっかけについては、「ひどく落ち込んだり、ストレスを感じたときに」が最も多く 48.4%、次いで「周りの友人・知人がタバコを吸っていたときに」が 40.6%、「周りの友人・知人にタバコをすすめられたのをきっかけに」が 20.6%だった（表 3）。

タバコを吸う（吸っていた）理由として最も多かったのは「なんとなく・習慣だから」の 60.8%、次いで「自分にとってタバコを吸うよさがあるから」43.2%、「タバコをやめたいけどやめられないから」20.0%だった（表 4）。また、その他の自由記載として、いらいらすると吸いたくなる、お酒を飲むと吸いたくなる、彼氏が喫煙者だから、周りが吸っているから、ダイエットのためなどがあげられた。

表3 タバコを吸うようになったきっかけ (N=500)

	%
ひどく落ち込んだり、ストレスを感じたときに	48.4
周りの友人・知人がタバコを吸っていたときに	40.6
周りの友人・知人にタバコをすすめられたのをきっかけに	20.6
タバコを吸える年齢になったときに	18.8
大学生になったのをきっかけに	12.6
家族がタバコを吸っていたときに	7.6
大学の受験勉強をきっかけに	5.6
テレビや映画などでタバコを吸っている場面などを見たときに	2.6
高校の部活等を引退したのをきっかけに	2.2
家族にタバコをすすめられたのをきっかけに	0.6
大学の部活等を引退したのをきっかけに	0.2
その他	6.4

*複数回答

表4 タバコを吸う(吸っていた)理由 (N=500)

	%
なんとなく・習慣だから	60.8
自分にとってタバコを吸うよさがあるから	43.2
タバコをやめたいけどやめられないから	20.0
その他	11.0

*複数回答

3.3 禁煙に関する意図

現在喫煙者 387 人に「今後タバコをやめるつもりがありますか」と禁煙意図を尋ねたところ、「やめるつもりがある」回答したのは 25.6%で、「どちらかと言えばやめるつもりがある」は 33.9%だった。禁煙意図がないのは 2 割のみだった（表 5）。

禁煙を実際に行えるかについて尋ねたところ、『タバコをやめようと思ったらいつでもやめられる』に対して「そう思う」は 34.2%、「どちらかと言えばそう思う」が 25.2%だった。『タバコを吸う本数や回数をコントロールできる』については、「そう思う」が 41.4%、「どちらかと言えばそう思う」が 29.8%だった（表 6）。

喫煙の開始には周囲の人との関係が深く関わっているため、禁煙と周囲の人との関係についても尋ねた。「禁煙しようとしているときに、周囲の人がみんなタバコを吸っていたら、自分も吸い

たくなってしまいうだろう」は「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」を合わせると 67.4%にのぼったが、「禁煙しようとしているときに、周囲の人がみんなタバコを吸っていたら、自分も周りに合わせようと思う」、「禁煙しようとしているときに、周囲の人にタバコを勧められたら、断れないだろう」はそれぞれ 24.6%、32.6%だった（表 7）。

表5 現在喫煙者の禁煙意図 (N=387)

	n	%
やめるつもりがある	99	25.6
どちらかと言えばやめるつもりがある	131	33.9
どちらとも言えない	84	21.7
どちらかと言えばやめるつもりがない	30	7.8
やめるつもりはない	43	11.1

*現在喫煙者のみに「今後タバコをやめるつもりがありますか」と尋ねた

表6 禁煙行動に対する自己効力感 (%) (N=500)

	そう思う	どちらか 言えばそう 思う	どちらとも 言えない	どちらかと 言えばそう 思わない	そう思わな い
タバコをやめようと思ったらいつでもやめられる	34.2	25.2	14.2	15.8	10.6
タバコを吸う本数や回数をコントロールできる	41.4	29.8	13.8	9.2	5.8

表7 禁煙と周囲の人との関係 (%) (N=500)

	そう思う	どちらか 言えばそう 思う	どちらとも 言えない	どちらかと 言えばそう 思わない	そう思わな い
禁煙しようとしているときに、周囲の人がみんなタバコを吸っていたら、自分も吸いたくなくなってしまうだろう	34.4	33.0	11.2	8.2	13.2
禁煙しようとしているときに、周囲の人がみんなタバコを吸っていたら、自分も周りに合わせようと思う	8.0	16.6	18.4	23.0	34.0
禁煙しようとしているときに、周囲の人にタバコを勧められたら、断れないだろう	12.4	20.2	22.8	18.0	26.6

3.4 喫煙のメリット・デメリットの認知

喫煙のメリットおよびデメリットに関して、先行して行った面接調査でも多くあげられていた項目について、認知度、適合度、重大性をそれぞれ『一般的に言われることがあるのを知っているか』、『それが自分にもあてはまるか』、『そのメリットは自分にとって大きいのか』の3段階で尋ねた。

メリットについては、「タバコを吸うとストレス解消になる」「タバコを吸うとリラックスできる」「タバコを吸うことで、時間つぶしや手持ちぶさたの解消になる」など認知度、適合度、重大性ともに高く、全体として認知度、適合度、重大性に大きな違いはなかった（表 8）。

デメリットについては、いずれの項目も認知度は高く、「タバコを吸うと自分の健康を害する」

「タバコを吸うと周囲の人の健康も害する」「タバコを吸っていると肩身が狭い（喫煙スペースが少ない、いやな顔をされるなど）」「タバコを吸うと見た目（肌荒れ、歯にヤニがつくなど）が悪くなったり、臭いがつく」「タバコを吸うと経済的な負担がかかる」は9割前後の回答者がデメリットとして認知していた。一方、それらのデメリットが『自分にあてはまる』『自分にとってデメリットが大きい』と回答した人の割合は、認知度に比べ大きく減少していた（表9）。

表8 喫煙のメリットの認知(%)

(N=500)

	知っているか					自分にあてはまるか					自分にとってメリットは大きいか					
	よ	少	ど	ほ	ま	お	あ	ど	あ	あ	メ	大	ど	ど	小	メ
	く	知	ち	と	っ	お	あ	ち	あ	て	リ	き	ち	ち	さ	リ
タバコを吸うとストレス解消になる	54.6	30.6	11.8	1.4	1.6	54.4	26.6	13.8	1.8	3.4	53.0	25.0	14.4	2.8	4.8	
タバコを吸うとリラックスできる	52.4	28.6	15.2	1.8	2.0	45.8	30.8	15.6	4.0	3.8	40.2	33.4	15.0	5.6	5.8	
タバコを吸うと頭が冴える	24.2	23.2	29.4	12.8	10.4	18.6	21.0	25.0	13.4	22.0	18.4	18.0	32.2	9.6	21.8	
タバコを吸うと周囲の人とのコミュニケーションがとりやすくなる(喫煙所など)	41.6	28.6	18.2	5.4	6.2	34.8	24.6	18.0	8.2	14.4	29.2	22.4	23.4	9.2	15.8	
タバコを吸うことで、時間つぶしや手持ちぶさたの解消になる	53.4	28.4	12.6	2.8	2.8	48.0	27.2	12.2	6.0	6.6	38.0	28.4	19.8	4.8	9.0	
タバコを吸うとコーヒーやお酒などがおいしく感じられる	38.2	23.4	18.6	9.4	10.4	32.2	20.4	19.0	9.0	19.4	25.0	22.2	22.6	8.0	22.2	

表9 喫煙のデメリットの認知(%)

(N=500)

	知っているか					自分にあてはまるか					自分にとってデメリットは大きいか					
	よ	少	ど	ほ	ま	お	あ	ど	あ	あ	デ	大	ど	ど	小	デ
	く	知	ち	と	っ	お	あ	ち	あ	て	メ	き	ち	ち	さ	メ
タバコを吸うと自分の健康を害する	85.8	9.4	4.0	0.2	0.6	47.2	30.0	15.6	3.2	4.0	45.4	24.6	17.8	6.4	5.8	
タバコを吸うと周囲の人の健康も害する	85.0	10.8	3.6	0.2	0.4	44.2	27.6	18.2	5.2	4.8	42.6	27.8	20.2	4.4	5.0	
タバコを吸っていると肩身が狭い(喫煙スペースが少ない、いやな顔をされるなど)	66.6	19.8	10.8	1.8	1.0	38.2	26.2	18.0	10.0	7.6	29.4	22.0	26.2	12.6	9.8	
タバコを吸うと見た目(肌荒れ、歯にヤニがつくなど)が悪くなったり、臭いがつく	79.6	14.6	5.2	0.2	0.4	51.0	25.4	15.6	4.0	4.0	53.8	24.2	15.4	3.4	3.2	
タバコを吸うと経済的な負担がかかる	78.0	14.6	5.4	1.0	1.0	52.4	23.0	16.8	3.4	4.4	47.8	22.8	17.0	7.2	5.2	
タバコを吸う人のイメージが悪い	52.8	17.6	22.2	5.0	2.4	29.0	24.8	25.8	9.6	10.8	28.4	20.8	27.0	10.4	13.4	

3.5 タバコのパッケージ・広告による警告文の評価

喫煙者に対し禁煙を促すための方法として、タバコのパッケージや広告に記載された警告文がある。これらの効果について以下のように尋ねた。

以下は、タバコのパッケージや広告に書かれている警告文です。このような警告文は、効果があると思いますか？ それぞれの場合について、あなたのお考えにあてはまるものを1つずつ選んでください。

- ・ 未成年の喫煙は健康に対する悪影響やタバコの依存をより強めます。周りの人からすすめられても決して吸ってはいけません。
- ・ 喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります。
- ・ 人によって程度は異なりますが、ニコチンにより喫煙への依存が生じます。
- ・ タバコの煙は、あなたの周りの人、特に乳幼児、子ども、お年寄りなどの健康に悪影響を及ぼします。喫煙の際には、周りの人の迷惑にならないように注意しましょう。
- ・ タバコは20歳になってから吸いましょう。

タバコを吸っている人一般に対する効果については、『タバコを吸っていない人一般が喫煙を開始するのを防ぐために』「効果がある」と回答したのは26.2%であったが、『タバコを吸っている人一般が禁煙するために』「効果がある」は13.0%だった。また、『あなたご自身が禁煙するために』「効果がある」は11.8%で、「効果がない」「どちらかと言えば効果がない」を合わせると44.2%にのぼった（表10）。

表10 タバコの警告文の効果の評価(%) (N=500)

	効果がある	どちらかと言えば効果がある	どちらとも言えない	どちらかと言えば効果がない	効果がない
タバコを吸っている人一般が、禁煙するために	13.0	24.8	23.0	23.0	16.2
タバコを吸っている人一般が、タバコの量を減らすために	15.4	32.4	22.6	18.8	10.8
タバコを吸っていない人一般が、喫煙を開始するのを防ぐために	26.2	34.6	21.8	10.2	7.2
あなたご自身が、禁煙するために	11.8	19.0	25.0	20.6	23.6
あなたご自身が、タバコの量を減らすために	12.8	23.2	25.0	18.2	20.8

4. 考察

本研究の対象者はインターネットユーザーに限定されているが、インターネット調査における一般的な質問項目に関する回答結果の代表性は、先行研究によって示されており、本研究の結果についても、ある程度一般化が可能であると考えられる。

周囲の人との関係については、喫煙開始理由として4割以上が周りの友人・知人または家族の喫煙をあげていた。また、禁煙と周囲の人との関係にみるように、禁煙しようとしているときに周囲の人が喫煙していると、周りに合わせようと思ったり、断れないといった強制力を持つものではないが、7割近くが「自分も吸いたくなってしまう」と、喫煙の開始・継続には周囲の人から大きな影響を受けていることが示された。

現在喫煙者の6割が禁煙意図があると回答しており、禁煙意図がないと回答したのは2割のみで、回答者の多くが禁煙に関心があり、禁煙介入の重要なターゲットであると考えられた。禁煙に関する自己効力感については、回答者の6割が「いつでもやめられる」、7割が「本数や回数をコントロールできる」と回答しており、多くが喫煙は自分でコントロールできるものであると考えていたが、8割近くが現在喫煙を続けている。以上から、回答者の多くが禁煙に関心はあるが、禁煙しようと思えばいつでもやめられるから、「今は必要ない」として、実際に禁煙を開始するには至らない状態にあることがうかがわれた。

タバコを吸う理由として、「自分にとってのよさがあるから」と4割が答えており、メリットとして、多くの回答者が、ストレス解消やリラックス、時間つぶしや手持ちぶさたの解消などをあげていた。メリットについては、一般的な知識というよりも自分の経験として認知しており、そのメリットは大きいと感じられていた。逆に、デメリットについては、知識として知ってはいるものの、自分にはあてはまらない、重大なことではないと感じている人が少なくなく、喫煙者にとって自分事として捉えられていない現状が示された。

また、現在行われている警告文では、特に喫煙者にとっての禁煙を促す効果は小さいことが示された。

以上から、若年女性喫煙者に対する介入として、現在行われているものでは禁煙を促す効果は少なく、ストレス解消やリラックスに効果があるといった誤ったメリットを修正し、デメリットを自分事として認識することを促すこと、将来ではなく今禁煙を開始する必要があることを伝えることが重要であると考えられた。今後、新たなポスターなどの介入資材作成の際には、上記を考慮し、コンセプトを作成することが必要と考えられる。

5. 引用文献

- 1) 厚生労働省科学研究費補助金がん臨床研究事業「エビデンスに基づいたがん予防知識・行動の普及および普及方法の評価」H20年度総括・分担研究報告書. 2009.
- 2) 国民健康・栄養の現状—平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より、健康栄養情報研究会. 2008, 東京: 第一出版.
- 3) 溝田友里, 石川善樹, 山本精一郎. 秋葉原における世界禁煙デーキャンペーンの効果測定に関する研究. 第68回日本公衆衛生学会抄録集, p.85, 2009.

