
令和6年度 第1回

ICTを用いた禁煙支援事業有識者会議

広報について（追加資料）

令和6年5月7日
大阪市健康局

本市での周知啓発の状況

- 1 チラシ・ポスター(掲示・設置)関係
地下鉄、図書館、外郭団体、民間企業、官公庁など
- 2 ホームページ・SNS関係
本市、健康局、こども青少年局HP、X、LINE
- 3 紙面・映像関係
市政だより、PTA協議会だより、まみたん、すこやか通信、YouTube、デジタルサイネージ、インターネットTV
- 4 イベント関係
がん・食育イベント、クリーン活動、22スワンスワンなど
- 5 企業関係
本市連携協定企業、すこやかパートナー会員等への周知など
- 6 官公庁関係
府・市職員通知など
- 7 その他
師会などへの周知、協会けんぽ、けんぽ連など

広報について(1)

・市のX



・市のLINE



※市のXとLINEは、
毎月22日に
配信要請予定

・まみたんWEB



広報について(3)

・大阪市特定健康診査結果通知 資料

大阪市国保の健診を受けていただき、
(特定健診・1日人間ドック・健康づくり支援事業)

／ ありがとうございます ／

健診結果を確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。
今回の結果を、みなさんの健康維持に活かしていただけるよう

- ・医療機関受診が必要な検査数値の目安
- ・生活習慣改善のポイント

などを載せていますので、ぜひご覧ください。
また健康状態は刻々と変化しますので、毎年健診を受けて自分の健康状態の変化を把握しましょう。

特定保健指導利用券が同封されている方

特定保健指導を受けましょう。
詳しくは、同封の「特定保健指導のご案内」をご覧ください。

現在治療中・通院中の方

受診を継続してください。
かかりつけ医以外で健診を受けた場合は、健診結果を主治医に見せてください。

要医療・要精密検査の方

まだ医療機関を受診していない場合は、**すぐに！必ず！受診してください。**

※ 同封の健診結果は、参考として添付しており、再送付はいたしません。必要に応じて保管ください。
(医療機関から受け取った健診結果は大切に保管してください)
※ 特定保健指導の対象となった方へ別途案内の送付や、健診結果により各区保健福祉センターの保健師が電話等で体調や治療状況をお尋ねする場合があります。

大阪市福祉局 生活福祉部 保険年金課

健康のために今日からできること

適度な運動

肥満の解消

積極的な野菜の摂取

節酒

減塩

禁煙

★ おおさか チャチャッと 卒煙 ★

たばこは、脳卒中など多くの病気の原因となります。
様々な禁煙方法や、禁煙のコツをホームページで紹介しています。あなたにあった方法を選びましょう。

禁煙や禁酒で費用が
アプリで0円減額
高断り！

生活習慣病や骨粗しょう症などの病気を放置して重症化すると、
体への負担が大きくなるだけでなく医療費も高くなり、
ひいては保険料の増加の一因となります。
健康のため、将来の安心のために、今自分ができるところから取組みましょう。

Good	Not Good
健診・検診を定期的に受ける 治療・通院の継続	健診・検診を受けない 治療・通院の自己中断
↓ 病気の早期発見 重症化予防 ↓	↓ 病気の放置 重症化 ↓
😊 医療費の抑制 保険料の抑制	😞 医療費の増加 保険料の増加

健診結果についての問合せ

医療の健診についての問合せ

ご自身が健診を受けた医療機関・健診機関へお問合せください。

大阪市福祉局 生活福祉部 保険年金課(保健事業グループ)
TEL:06-6208-9876 受付時間/9:00~17:30

こちら

広報について(4)

・大阪市肺がん検診 要精密検査通知資料



肺にイイこと
するなら
禁煙!

たばこに含まれる粒子は、PM2.5の一種で非常に小さく、肺の奥深くへ入り込んでしまいます。長年喫煙していると、日常生活に支障をきたすほどの息苦しさを覚えることがあるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を発症したり、肺がんのリスクが**4.4倍**高くなったりします。さらに、家族など周りにいる人も、受動喫煙により、肺がんになるリスクが高くなることがわかっています。

身体にイイ

病気のリスクが減るだけでなく、食事をおいしく食べられるようになる、息苦しさが改善するなど、日常生活でのイイこともたくさんあります。



20分 1日 数日 2週間~3ヶ月 1~9か月 1年 2~4年 5~9年 10~15年

血圧・脈拍が正常値に戻る
心臓発作のリスクが減少
感覚や嗅覚が改善
機能の改善
心臓などの病気のリスクが減少
咳やスタミナが改善
肺機能の改善
虚血性心疾患のリスクが35%減少
肺がんのリスクが明らかに減少
様々な病気になるリスクは非喫煙者と同等レベルに改善

お財布にイイ

毎日1箱（550円）吸った場合、たばこ代は…3か月で **¥45,900**
さらに、生涯医療費額や、保険料など、様々な面でイイ!



禁煙のポイント

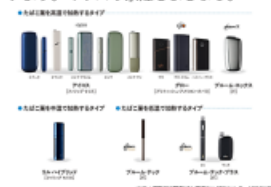
身体の新しさを軽減
禁煙から2~3日目は、最もしんどい!
禁煙補助薬（パッチやガム等）でより楽に乗り越えることができます。

習慣を変える
食事や休憩の時につい1本…
かわりに、散歩する、氷をなめるなど対処方法を事前に考えておきましょう。

周囲の応援
やっぱり吸いたい…
気持ちが揺れる時に頼りになるのは周りの人です!
飲みの席を控える、話をきいてもらうなど応援してもらいましょう。



加熱式たばこに変更しない
加熱式たばこにも有害物質が含まれています。キツバリ禁煙しましょう。



こちら

禁煙方法を選ぼう

おおさか
チャチャッと**卒煙**



様々な禁煙方法や、
たばこに関する情報を発信しています

自力で禁煙
水を飲んで吸いたい気持ちを抑えたり、薬局で禁煙補助薬を購入したりする

アプリで禁煙
専用の卒煙カウンセラーとオンライン面談 × アプリ × 禁煙補助薬
〈対象者〉
①20歳未満と同居している人
②妊婦と同居している人
③喫煙している妊婦



大阪市健康局健康推進部健康づくり課 令和6年2月改訂

広報について(5)

・大阪市国民健康保険 特定保健指導用 健康づくり応援ノート

大阪市国民健康保険
特定保健指導用

健康づくり応援ノート

あなたがこのノートを受けとった時から、
健康づくりのための支援が始まります。
さあ、生活習慣改善に取り組みましょう。

初回面接日	年	月	日
実施機関名			
電話番号			

大阪市福祉局生活福祉部保険年金課 ☎ 06 (6208) 9876
〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20
令和6年3月改訂

禁煙 **今がチャンス！禁煙チャレンジ！** ✨

禁煙した日から確実にイイことだらけ！
禁煙すると確実に健康に良い影響が現れます。50歳で禁煙すると**6年寿命が伸びる**ことが分かっています。

禁煙の効果

24時間後	1か月以降	1年後	2～4年後	5年後以降	10～15年後
心臓発作のリスク低下	咳や痰が改善 免疫力も改善し、感染症にかかりにくくなる	肺機能の改善	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが 1/3減少	肺がんのリスク低下	様々な病気のリスクが 非喫煙者と同等レベルになる

禁煙のポイント...

01 禁断症状を抑える
禁煙**2～3日目**は最も禁断症状が出やすいと言われています。禁煙補助薬等をうまく使い、より楽に禁煙しましょう。

02 習慣を変える
食事や休憩のタイミングでつい1本...と習慣になっていることがあります。たばこ以外の方法を考えておきましょう。

大阪・関西万博までにみんなで禁煙しよう！

おおさか チヤチャッと 卒煙

自力で禁煙
水を飲んで吸いたい気持ちを抑えたり、薬局で禁煙補助薬を購入したりする

アプリで禁煙
専属の卒煙カウンセラーとオンライン面談 × アプリ × 禁煙補助薬 (対象者)
①20歳未満と同居している人
②妊娠と同居している人
③喫煙している妊婦

外来で禁煙
3か月間で計5回、医師の診察を受け、禁煙補助薬等 (医療用) を処方してもらう

様々な禁煙方法や、たばこに関する情報を発信しています！

こちら

広報状況について(6)

・すこやか手帳(大阪市 健康手帳)

…各種検診の記録・健康保持増進に必要な事項を市民が記載し、制度や施設の情報に掲載している。

[illegible]

広報について(7)

・すこやかPARTNERつうしん

第38号 すこやかPARTNERつうしん 令和5年(2024)3月

すこやかPARTNERつうしん vol.38

（令和5年3月発行）

大阪市民の健康づくりを応援する「すこやかパートナー」の活動を紹介する「すこやかPARTNERつうしん」(第38号)を作成しました「すこやかパートナー」の活動や、健康づくりに関する情報を掲載していますので、皆さんの健康づくりにお役立てください。

すこやかパートナーのご協力で実施した大阪市のイベント紹介

※一部の写真は、大阪市のホームページ、すこやかパートナーの活動報告から引用しています。

9/16 「直しと字のOsaka cityフェスタ」
～おさがやフェスタなどを楽しもう～

※大塚がん予防啓発イベント※
大塚がん予防啓発イベント(大塚市)と大塚市健康増進センター

※おさがやフェスタ(大塚市)と大塚市健康増進センター

※大塚がん予防啓発イベント(大塚市)と大塚市健康増進センター

10/23 香のmamiマルシェ開催！
～香のmamiマルシェ開催！～

※香のmamiマルシェ開催！※
香のmamiマルシェ開催！(大塚市)と大塚市健康増進センター

※香のmamiマルシェ開催！(大塚市)と大塚市健康増進センター

※香のmamiマルシェ開催！(大塚市)と大塚市健康増進センター

それぞれの施設や団体と連携し、健康づくりの推進に努めています。健康づくりの推進に努めています。健康づくりの推進に努めています。

すこやかPARTNERつうしんに関するお問い合わせ、要望、ご意見等については、
大阪市健康増進センター健康づくり課まで TEL 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967
Email sukoyaka21@city.osaka.lg.jp
すこやかパートナーHP <http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000026640.html>

目次

- ・すこやかパートナーのご協力で実施した大阪市のイベント紹介 P1
- ・4月9日は子どもの日 子供の日について知ろう！、少しの時間でムリなく運動をしよう！ P2
- ・おさがやフェスタと健康 P3
- ・パートナー活動の紹介 P4～6
- ・パートナー団体の紹介 P7
- ・大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（R03）」及び第4次大塚市健康増進計画がスタートします！ P8

令和5年(2024)3月 すこやかPARTNERつうしん (2) 第38号

加熱式たばこも有害です

加熱式たばこは……
タバコ葉を燃やさず、加熱で温めて蒸気を出るタイプのたばこ製品です。

特 徴

20・30代を中心に利用者が増えていますが、加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。たばこに含まれる有害物質は少量でも体に入ることによって、健康被害があると考えられています。

図イメージ

有害物質の量が減少したとしても…… 健康被害は減少しない可能性があります？！

加熱式たばこ 加熱式たばこ 加熱式たばこ

加熱式たばこ 加熱式たばこ 加熱式たばこ

STOP! 子どもの前で吸わないで!

子どもは自分の意思で煙を吸うことはできません。子どもは大人よりも受動喫煙による影響を受けやすいとされており、中耳炎やぜん息、おたふく病などの原因になります。加熱式たばこを吸った後の吐き気にも、たばこの有害物質が含まれています。

電子たばこも有害??

電子たばこは、タバコ葉を原料とせず、ニコチンを含みますが、発がん性物質は含まれているものがあります。同様に注意が必要な製品です。

同 告 白

大阪市受動喫煙防止対策コールセンター
TEL:06-6226-8471 FAX:06-6226-8476

たばこについてはコチラ

広報について(8)

・大阪市PTAだより

こちら

子どもの受動喫煙を
なくしましょう
今こそ禁煙！



・妊婦や20歳未満と同居する喫煙者
・喫煙している妊婦
【参加費】
無料（大阪・関西万博前の今だけ！）
〈詳細はこちら〉
◆受動喫煙の影響

おおさか
チャチャと
卒煙 アプリ
大阪府 × CureApp

大阪市では子どもの受動喫煙をなくすことを目的に、アプリを用いた禁煙支援を開始しています。

【3つの特徴】

①禁煙補助薬を送付

②専属のカウンセラーが6か月間サポート

③24時間アプリでチャット相談が可能

たばこは、日々の「喫煙習慣」や、「ニコチンによる依存」が絡み合い、やめたくてもやめられないことがあります。禁煙補助薬の活用で、ニコチン切れのしんどさを軽減することが出来ます。

また、アプリでの動画学習や禁煙日記などで、日々の習慣を振り返りつつ、専属のカウンセラーと、ご自身に合った方法を相談し、卒煙（再喫煙しない禁煙）を目指すことができます。

禁煙には、周囲からの励ましやサポートが大きな力となります。家族みんなで卒煙に向け一歩を踏み出しましょう。

【対象者】

たばこの煙には、喫煙者が吸いこむ主流煙の他に、たばこを燃やした先から発生する副流煙などがあります。受動喫煙とは、他人のたばこの煙にさらされることを指しますが、副流煙には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれており、ニコチンは2・8倍、タールは3・4倍です。

国内では、年間推定1万5000人が、受動喫煙が原因で亡くなっています。特に子どもは、自分の意思で煙を避けることが難しく、大人よりも健康への影響を受けやすいと言われています。受動喫煙によって、ぜん息の重症化や虫歯、中耳疾患などを引き起こす可能性があります。ベランダや換気扇の下、空気清浄機の使用、加熱式たばこに切り替える、などの対策では、受動喫煙を防ぐことはできません。たとえ家族の目の前で喫煙していても、有害物質は喫煙者の服やソファなどに付着・残留し、3次喫煙を引き起こすと考えられています。

◆加熱式たばこも注意

加熱式たばこは、たばこ葉を燃焼せずに加熱するため、臭い等を抑えられるとして、近年利用者が増えています。しかし、紙巻たばこと同程度のニコチンを含んでおり、同様

に依存の原因となります。また、「有害成分90%

チャブ保険はさまざまな危険からお子さまを24時間守ります。

こども総合保険：ケガ・育英費用・賠償責任を補償

※こども総合保険の加入対象者は、保険のご契約期間末日において、お子さまの年齢が満23歳未満、または、学校教育法に定める学校に在籍する幼児・児童・生徒・学生となります。

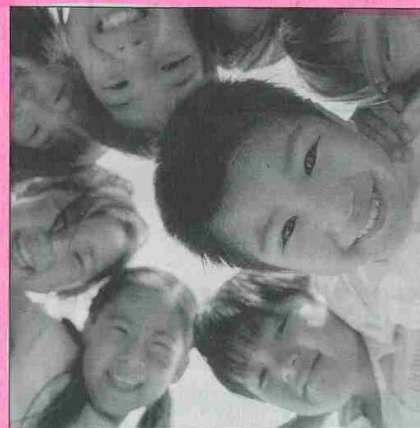
www.chubb.com/jp

Chubb損害保険株式会社（チャブ保険）

名古屋支店 〒461-0005 名古屋市中区東横1-13-3 NHK名古屋放送センタービル
TEL 052-747-7000（代） FAX 052-747-7100

大阪支店 〒530-0001 大阪市北区梅田2-5-25 ハービス大阪
TEL 06-6343-7591（代）

CHUBB®



減少」と広告されることありますが、病気の危険性が90%減少する」という意味ではありません。加熱式たばこは発売から年月が浅く、使用による健康影響はまだ明らかではありませんが、喫煙者にも周囲の人にも健康影響が生じうると考えられています。子どもへの受動喫煙を防ぐためには、加熱式たばこへの変更ではなく、完全に禁煙することが大切です。

◆子どもの喫煙ゼロに

身近な人の喫煙や喫煙シーンを目にする機会

多い子どもほど、喫煙を始めやすくなると言われています。成長期の身体は、大人よりもたばこの煙の有害物質の影響を受けやすいです。たばこを吸い始めた時期が早いほど肺がんになる確率が上がることや、ニコチン依存になりやすく、たばこを止めることが難しくなることが分かっています。

子どもの喫煙を防止するには、たばこに関する正しい知識と、たばこの煙のない環境づくりが大切です。

大阪市健康局

広報について(9)

- ・Osaka Metro主要駅での啓発資材配布
(モバイルクリーナーとリーフレット)



※初回4月22日実施済み(300部配布)。今年度、8回実施予定