



令和6年度
若年者の喫煙習慣化防止ワークショップ

報告書

INDEX

事業の概要.....	3
【新潟青陵大学ワークショップ】	
当日プログラム.....	5
当日のワークショップ風景（スナップ写真）.....	6
新潟県のたばこ対策・受動喫煙対策についての解説スライド.....	7
テーマ1で意見交換中のメモ（円卓上）.....	11
テーマ1での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文.....	12
テーマ2で意見交換中のメモ（円卓上）.....	20
テーマ2での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文.....	21
テーマ3で意見交換中のメモ（円卓上）.....	25
テーマ3での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文.....	26
各班が全体を通じて重要だと思った項目とそれをまとめた集類文.....	29
【長岡崇徳大学ワークショップ】	
当日プログラム.....	31
当日のワークショップ風景（スナップ写真）.....	32
新潟県のたばこ対策・受動喫煙対策についての解説スライド.....	33
テーマ1で意見交換中のメモ（円卓上）.....	37
テーマ1での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文.....	38
テーマ2で意見交換中のメモ（円卓上）.....	44
テーマ2での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文.....	45
各班が全体を通じて重要だと思った項目とそれをまとめた集類文.....	49
奥付.....	50

〈1〉事業の名称

令和6年度 若年者の喫煙習慣化防止ワークショップ

〈2〉事業の目的

- 県内の高校生の喫煙経験者割合は1%未満であるのに対し、20代になると20%超と喫煙率が大幅に上昇することから、進学や就職等を機に喫煙を始める層が一定すると考えられる。
- 若年者の喫煙習慣化を防止するため、大学生等を対象とするワークショップを通じ、喫煙に関する知識（受動喫煙対策、健康への影響等）の普及啓発を図るとともに、喫煙習慣化防止に向けた取組のアイデアについて、若年者自身にも考えてもらうための場とする。

〈3〉開催日程、開催時間、会場、対象者

【新潟青陵大学】

- (1) 日 時：令和6年11月13日（水）10:30～12:00（90分）
- (2) 会 場：新潟青陵大学（新潟市中央区水道町1-5939）
- (3) 対象者：看護学部看護学科3年生 40名（「産業看護学」履修者）

【長岡崇徳大学】

- (1) 日 時：令和6年12月13日（木）9:00～10:30（90分）
- (2) 会 場：長岡崇徳大学（長岡市深沢町2278番地8）
- (3) 対象者：看護学部看護学科1年生 46名（「公衆衛生看護学概論」履修者）

〈4〉ワークショップの基本的なプログラム ※詳細については各大学の当日プログラムを参照

- オープニング
- 新潟県のたばこ対策・受動喫煙対策についての解説
- ワールドカフェスタイルの意見交換会～各グループの発表
- 講評、まとめ
- クロージング

〈5〉意見交換会のテーマ

【新潟青陵大学】

- ラウンド1のテーマ：たばこに対するイメージや、身の周りの喫煙状況・環境についてどう思うか
- ラウンド2のテーマ：若者がたばこを吸い始めないようにするには何が必要か
- ラウンド3のテーマ：同年代の学生がたばこを吸い始めないようにするため、自分ならどのような活動ができるか

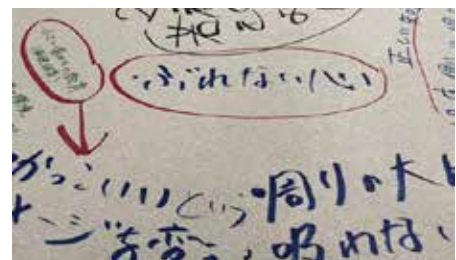
【長岡崇徳大学】

- ラウンド1のテーマ：たばこに対するイメージや、身の周りの喫煙状況・環境についてどう思うか
- ラウンド2のテーマ：若者がたばこを吸い始めないようにするには何が必要か
※一般論に加え、「自分なら何が出来るか」を考える

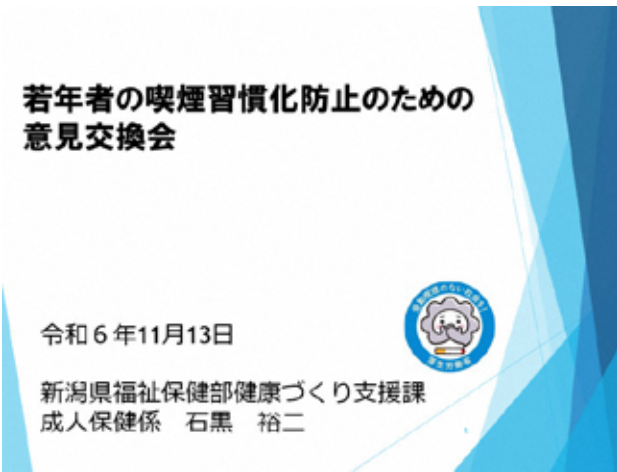
2024.11.13

新潟青陵大学 ワークショップ

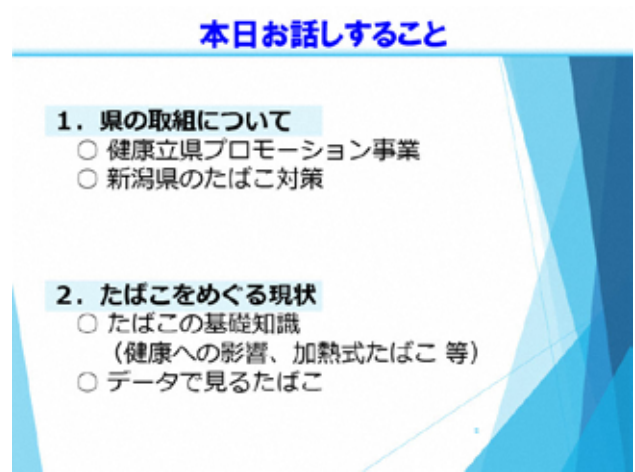
■当日のワークショップ風景（スナップ写真）



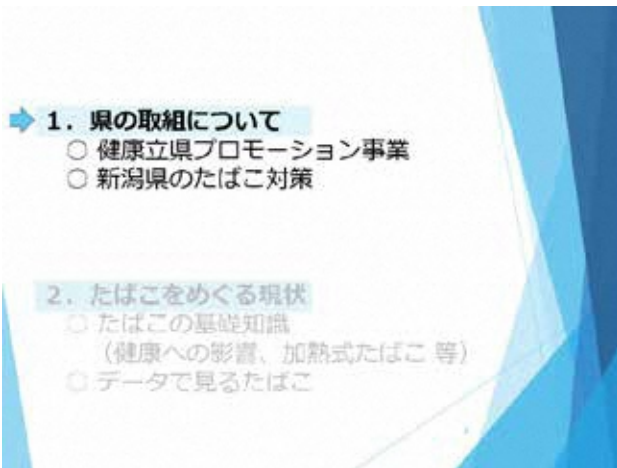
■新潟県のたばこ対策・受動喫煙対策についての解説スライド



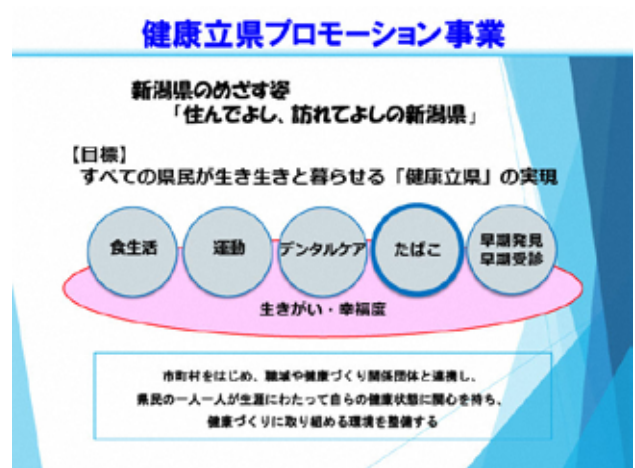
01



02



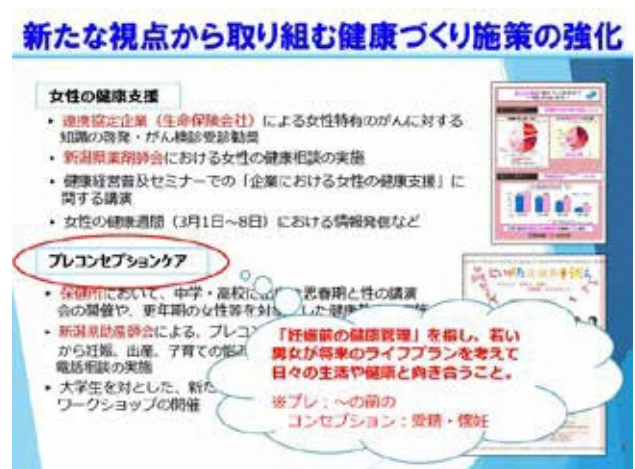
03



04



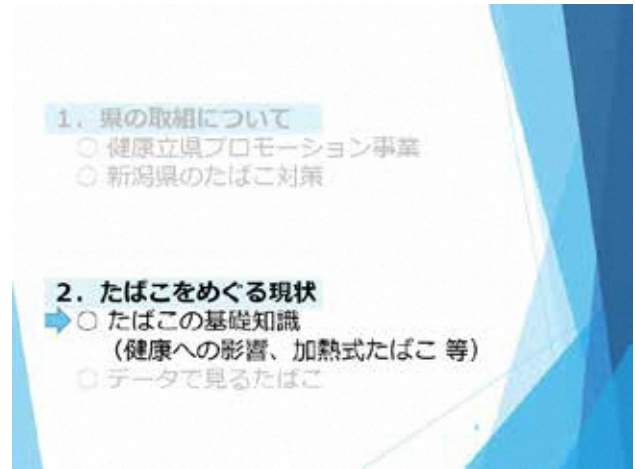
05



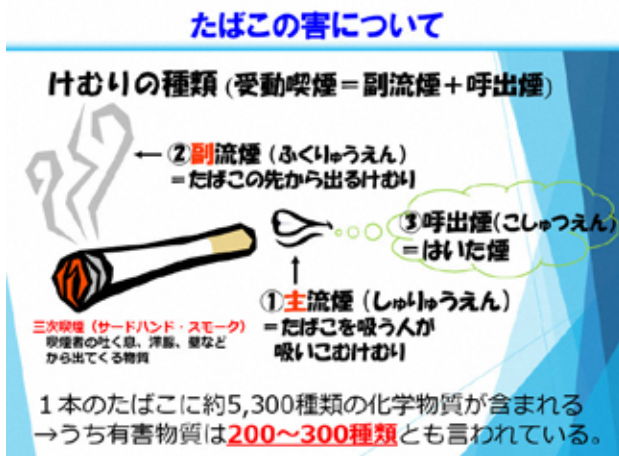
06



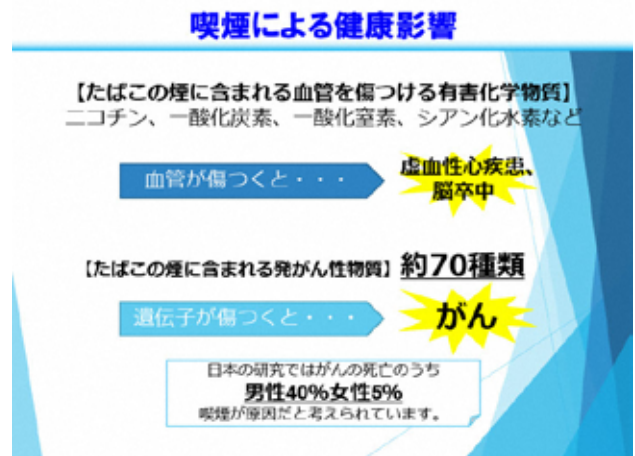
07



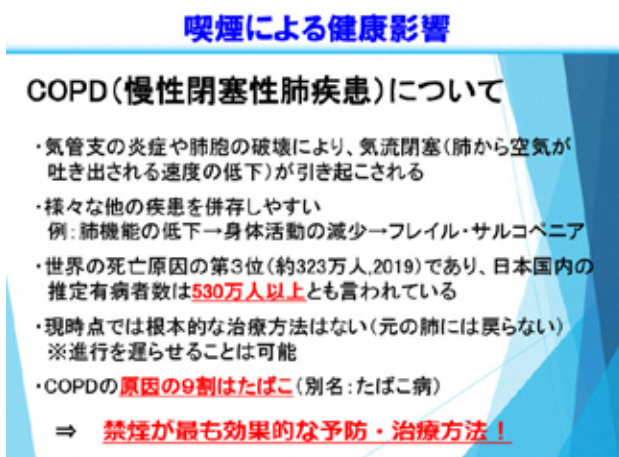
08



09



10



11



12

知っていますか？屋内は全面禁煙です！

病院や学校・行政機関などは
2019年7月より原則**敷地内禁煙**

飲食店やオフィスなどは
2020年4月より原則**屋内禁煙**

2020年4月、様々な施設でスタート！

→喫煙可能な施設は**標識の掲示**が必要に！

施設の出入口に掲示が必要



喫煙可能施設あり
Smoking permitted
available

喫煙室の出入口に掲示が必要



喫煙可能施設
Smoking room
available

13

たばこの依存性

体の依存

習慣依存

心の依存

ニコチンの依存度の強さは麻薬と同程度

悪循環

ニコチン依存のメカニズム

- ① 喫煙により肺からニコチンが取り込まれる
- ② 脳に到達しドーパミンを放出 → **強い快楽**
- ③ 時間とともに血液中のニコチン濃度が低下するとイライラ、頭痛、倦怠感などの**離脱症状**が発生
- ④ 離脱症状を解消するため再び喫煙

14

加熱式たばこなら大丈夫!?

【加熱式たばこ】たばこ葉を使用した「たばこ」

電子タバコ (E-cigarette)

液体・ニコチン入りリキッドを加熱、霧化、エアロゾルを吸入
日本・医薬品医療機器等法(薬機法)により、ニコチン入りは不許可

加熱式タバコ (Heated tobacco products: HTPs)
「たばこ事業法」で認可された「製品たばこ」

産業医科大学 大分地区医療連携センター より

高温加熱 200~350°C

IQOS (アイコス) フィリッパックス
2014年11月 全米発売
2014年 4月 全国発売
2017年 1月 2009 2.4 発売
2018年11月 IQOS 3.02S 3.02S II 発売

グロ・ブロー・アディティブ・テクノロジー
2014年 12月 240°C
2016年12月 200°C
2017年12月 200°C

PULZE (パルズ) 2.0 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
2018年 1月 発売開始

Plum (プラム) 2.0 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
2018年 2月 発売開始

Plum (プラム) 2.0 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
2018年 2月 発売開始

Plum (プラム) 2.0 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
2018年 2月 発売開始

Plum (プラム) 2.0 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5
2018年 2月 発売開始

15

加熱式たばこの有害性成分

IQOSのたばこパイパーは発生する有害性成分の量を大幅にカット。

国際がん研究機関が提示する9つの有害性成分の量の低減率(平均)



約90%低減

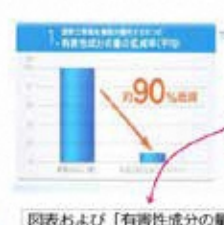
9つの有害性成分 約90%低減

たばこの煙に含まれる有害性成分は、**200~300種類以上**。
→それ以外は？

16

加熱式たばこのパンフレットには…

1. 国際がん研究機関が提示する9つの有害性成分の量の低減率(平均)



約90%低減

図表および「有害性成分の量を約90%カット」の表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。

2. エタラリバーズ+製品名

※ (商品名) にリスクがないというわけではありません。
※ タバコ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は紙巻タバコもIQOSも両方やめることです。

呼吸中のエアロゾルには、発がん物質などの有害物質があることがわかっている。
紙巻きたばこと同様に受動喫煙による影響がある。(日本喫煙学会)

17

1. 県の取組について

- 健康立県プロモーション事業
- 新潟県のたばこ対策

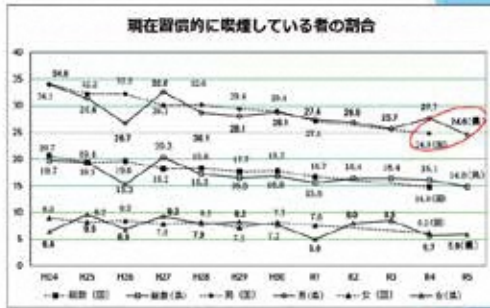
2. たばこをめぐる現状

- たばこの基礎知識 (健康への影響、加熱式たばこ等)

➡ ○ データで見るたばこ

18

データで見るたばこ



出典 国「国民健康・栄養調査」、都「国民健康・栄養調査」
 注 2017年度、喫煙調査のQ2とQ3は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止。Q2は結果公表済

⇒ 男性の**4人に1人**が習慣的な喫煙者！

19

データで見るたばこ

現在習慣的に喫煙している者の割合（年代別）

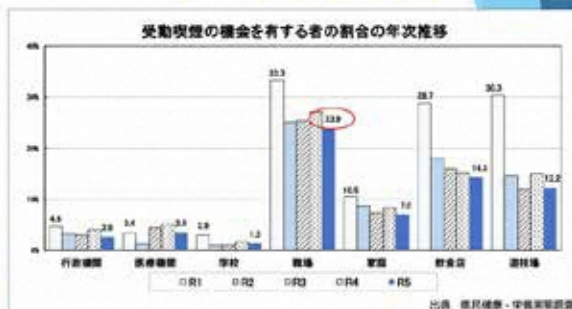
性別	年度（総数）	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-
男性	R1 (n=580)	27.4%	26.7%	35.4%	41.6%	28.0%	24.9%	11.6%
	R2 (n=821)	26.9%	22.2%	30.3%	30.1%	41.2%	22.4%	14.7%
	R3 (n=743)	25.7%	26.5%	32.1%	30.4%	32.7%	30.8%	13.3%
	R4 (n=797)	27.7%	22.4%	37.2%	25.6%	35.7%	38.3%	14.7%
	R5 (n=460)	24.4%	24.0%	26.5%	33.3%	27.0%	34.0%	13.0%
女性	R1 (n=644)	5.0%	2.8%	14.3%	5.9%	11.3%	2.1%	1.8%
	R2 (n=988)	8.0%	7.5%	10.7%	14.5%	8.3%	7.2%	2.3%
	R3 (n=883)	8.5%	2.8%	12.5%	12.6%	13.6%	8.0%	1.7%
	R4 (n=890)	5.7%	2.0%	13.1%	8.9%	6.1%	4.9%	1.8%
	R5 (n=508)	5.9%	2.9%	2.9%	10.3%	14.8%	5.0%	1.0%

出典 国民健康・栄養調査

- 男女ともに40～50歳代の喫煙率が高く、特に働く世代で喫煙率が高くなっている。
- 20代男性についても、およそ**4人に1人**が習慣的な喫煙者。

20

データで見るたばこ

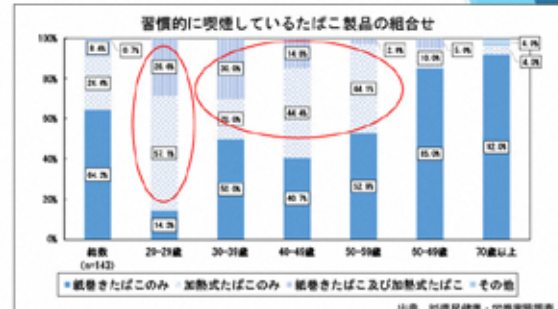


出典 国民健康・栄養調査

- 受動喫煙の機会を有する者は減少傾向の一方で、職場では**4人に1人**が受動喫煙があったと回答

21

データで見るたばこ



出典 国民健康・栄養調査

- 20歳代の喫煙者の**8割以上**が加熱式たばこを使用
- 30～50歳代でも約半数が加熱式たばこを使用

22

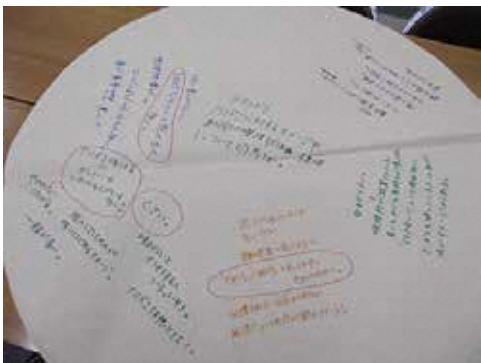
■テーマ1で意見交換中のメモ（円卓上）



1-1



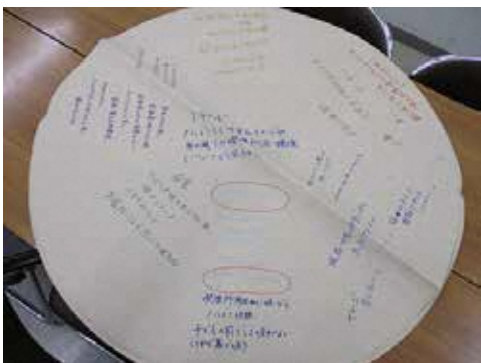
1-2



1-3



1-4



1-5



1-6



1-7

■テーマ1での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文

テーマ1：たばこに対するイメージや、身の周りの喫煙状況・環境についてどう思うか

No.	意見交換の中で記録された意見やキーワード	集類文
1	臭い→不快	臭い・臭いがきつい
2	くさい→周りへの影響大、あまり考えていないのかも	
3	くさい	
4	くさい	
5	くさい	
6	臭い	
7	くさい	
8	くさい	
9	におい	
10	世間からの目が厳しい←たばこを吸っている人は臭いで分かる	
11	喫煙所が設置されている →外までくさい	
12	臭いをかぐと気持ちが悪くなる	
13	香水のにおいも強いイメージ→におい強すぎる	
14	たばこはくさい、不快である	
15	黄ばみ（部屋、物、歯）	臭いが周りにつく
16	においが服につく	
17	ニオイがつく	
18	子どもがたばこ臭くなる	
19	ヤニカス	
20	歯が黄色くなる	歯が汚れる
21	歯が黄色くなる	
22	歯が黄色いし、黒い？	
23	歯が汚くなる	
24	体に害しかない	体に悪い・健康に悪い
25	身体に悪影響	
26	体に悪い	
27	体に悪い	
28	健康に悪い	
29	体に悪い	
30	動脈硬化、高血圧、脳梗塞、糖尿病、脂質異常症	様々な病気にかかりやすくなる
31	動脈硬化、COPD、生活習慣病になりやすい	
32	がんのリスク要因	
33	がんになりそう	

34	非感染性疾患にかかりやすくなる	呼吸器疾患にかかりやすい
35	肺への害多め	
36	肺→肺がんリスクと生活習慣病	
37	肺が黒くなる	
38	肺が黒くなる	
39	肺炎	
40	呼吸器疾患	
41	解剖見学で見た黒い肺が印象的	
42	むせそうになる	
43	せき・たんがでる	
44	咳をする	
45	息切れなりやすい	
46	むせる	
47	咳をしている	
48	たばこすっている人は痰からんでる	肌の色が悪くなる
49	顔色が悪い（喫煙者）	
50	顔色悪い（黒い人が多い）	
51	たばこを吸ってる人は肌が汚いイメージがある	家族が吸っていると影響も大きい
52	家族が吸ってると日常になじみ	
53	家族が吸ってると日常になじんでしまう	
54	親はヘビースモーカー	
55	姉はヘビースモーカー	
56	家族に喫煙者がいると避けられない	
57	家族が吸ってるのに慣れちゃう	
58	親が台所で吸っている→くさい	
59	親が吸っていた人が吸っているイメージ	
60	家族やめる気なさそう →もう別にいいや 気にしない	
61	家族への影響が大きい	
62	親が吸っていると子どもも吸う	
63	周りにも害をあたえる	
64	周りの影響で始める人多い、自分に酔ってる	
65	人付き合いで吸いはじめるイメージ→周りに影響されるのよくない	
66	周囲の人にも影響	
67	周りに影響されて…	
68	バイト先に喫煙者が多い	
69	依存してるのやばい	

70	依存→喫煙する人、場所は減ってほしい→タバコのルール違反はもっと厳しく取り締まってほしい	
71	やめたくても習慣となってしまうのでなかなかやめられない	
72	ひまがあれば吸う	
73	友達と一緒に吸いはじめて（遊び半分で）やめられなくなったといわれた→学校や職場内で仲間と一服するという楽しみ（暗もくのルール）があってやめられない	
74	習慣	
75	ルーティーン	
76	ニコチン	
77	やめられない	
78	言ってもやめない	
79	やめられない	
80	「やめる」「減らす」と言っても中々やめられない	
81	依存性が高い	依存性が高く、なかなかやめられない
82	1度吸ったらやめられない	
83	1度吸ったらやめられない	
84	辞めたいと言っているが止めない	
85	なかなかやめられない	
86	「やめる」が口ぐせ	
87	吸うのが悪いと思ってもやめられなくて、かっとうしている人を見た	
88	やめられない	
89	やめるのがキツイ→ニコチンパッチ、ガムなど	
90	友達と一緒に吸いはじめて（遊び半分で）やめられなくなったといわれた→学校や職場内で仲間と一服するという楽しみ（暗もくの	
91	依存性が高いからあぶない	
92	依存性大	
93	依存性がある	
94	禁煙大変なイメージ	
95	離脱症状がたいへん	
96	別のもので発散できたらいいのに…	喫煙の依存から抜け出す手段を提供したい
97	妻の妊娠や家族の病気を理由に禁煙し成功した人がいた	
98	禁煙外来ってどのくらいあるのか？	
99	喫煙率100%…たばこ切れるとイライラ	イライラの解消、ストレス発散のために喫煙している
100	吸わないとイライラする人いる。いそう。	
101	イライラしてる人が多い	
102	ストレス解消	
103	ストレス解消	

104	ストレスで吸う人多そう	
105	ストレス発散	
106	男性の方が吸っているイメージ	男性が吸っているイメージが強い
107	男性の方が吸っているイメージ	
108	男性の方が多い	
109	男性の方が吸ってる	
110	男が多い	
111	たばこを吸うおじさん多い	親世代が吸っているイメージが強い
112	おじさん多め（父世代）	
113	おじさん多め（父世代）	
114	お父さん世代が吸っているイメージがある	
115	50~60代、率高め→歩きながらタバコ吸ってスマホで電話している男、嫌	
116	親世代の喫煙者多い	
117	昔は車の中にタバコの火をつける道具があった	
118	大学生で始める人が多い	若い人も吸っている
119	成人したての人が吸いはじめるイメージ	
120	高校生でも吸う子がいる	
121	友達で吸っている人はいる	
122	吸っている友達は加熱（←車）と紙（←店）の併用	
123	地元の同級生で吸っている人が多い（友達が吸ってる）	
124	同年代に吸っている人がいる	
125	バイト先（飲食店）の社員たばこ吸いすぎ	居酒屋や飲食店で吸っている人が多い
126	居酒屋ではあたりまえのようにテーブルで吸っている	
127	いざかやで吸っている人がいて、周りが迷惑している	
128	喫茶店、のみ屋に吸えるところがある	
129	大体お酒も飲んでる	
130	居酒屋で吸っている人が多い	
131	居酒屋	
132	食後に吸っている人多い気がする	食事絡みで吸う人が多い
133	ごはんを食べている席で断りなくたばこをすい始めるのはちょっと…	
134	吸えるお店少ない	喫煙できる場所が減っている
135	喫煙所の減少→吸える場所が減ること外出先で吸わなくなる	
136	屋内で喫煙できないのは良い	
137	禁煙のアパートもある	
138	店の中が全部禁煙の所もある	

139	喫煙所が見えにくい場所にあるイメージ	
140	分煙されている店がある	喫煙や分煙の規定がはっきりしていない
141	分煙化がすすんでいない所もある	
142	ショッピングモール内で禁煙をかかげていても喫煙所が存在している時点で意味はあるのかな?と思う	
143	喫煙所の規定ない	
144	道端で喫煙者に出会う	
145	路上で吸っている人が気になる	路上や屋外で吸っている人が気になる
146	歩きたばこ→危険→ポイ捨てにつながる	
147	外なら吸えちゃうと思ってそう	
148	外で吸うのもやめてほしい	
149	外で吸わないで	
150	風上で吸わないで欲しい	
151	外で吸っている人いる	
152	喫煙所あんまりない→外で吸うのやめてもらいたい	
153	喫煙所周辺に吸いながら	
154	コンビニ前で吸ってる人多い	その他の喫煙目撃場所
155	テーマパークでさえも吸っている人いる→なえる	
156	パチンコとセット	
157	タバココミュニケーションが大切らしい	たばこ休憩が目立つ
158	喫煙所で世間話	
159	たばこ休憩とは?	
160	一服が長い	
161	一服	
162	たばこ休憩	
163	喫煙所増えた	
164	ポイ捨てが多い	たばこのポイ捨てが迷惑
165	たばこのポイ捨て目立つ	
166	ぼい捨て→迷惑すぎる→どこでも吸えてしまう、環境に悪い→海外と違ってどこでも吸えるから規定がないのが良くない→シンガポールを見習ってほしい	
167	たばこの吸い殻けっこう落ちてる→ポイすてやめてほんとに	
168	ポイ捨て迷惑	
169	たばこのポイ捨てやめてほしい	
170	よく道に落ちてる(ちゃんと捨てて)	
171	副流煙の方が有害なイメージ	
172	副流煙迷惑→周りへの影響でかすぎ!	

173	妊婦や幼い子の近くで吸っている人もいる	副流煙や受動喫煙の害が大きい
174	車で吸われたら避けられない…	
175	受動喫煙	
176	副流煙がこわい	
177	受動喫煙の害が大きい	
178	隣に座られると苦痛	
179	紙タバコは毛穴が開くイメージ	
180	有害	
181	子どもの前では吸わないけれど裏で吸う	隠れて吸っている人がいる
182	換気扇の下で吸えばいいと思ってる (人多い)	
183	隠れて喫煙	
184	隠れて吸う人もいる	
185	若い子はicos	加熱式タバコの正しい理解が進んでいない
186	IQOSならいいと思ってる人多い	
187	ICOSは吸っても良いと思っている人が多い	
188	アイコスは本当に大丈夫？	
189	若い人はアイコスをすすっているイメージ	
190	IQOSをいいと思っている人が多い	
191	IQOSの人が多い	
192	たばこの種類が増えている (紙、アイコス…)	たばこの種類が増えている
193	種類が多くある	
194	買うときは番号を言う	
195	色々な種類がある	
196	値段が高い	たばこの価格が高いため経済的に損をする
197	税が高くお金がかかる	
198	たばこの値段↑+吸う場所が減ってるのはちょっとかわいそう→依存から抜け出せるような支援と周知が必要	
199	高い→お金がかかる→もったいない←節約できる	
200	高い (ねだん)	
201	経済的損失→1ダースとたばこ税の高さの本数の少なさ	
202	値段が高い→買うことのハードルが高い	
203	値段上がっているイメージ	
204	金がかかる	
205	お金の無駄	
206	お金ないならタバコ吸うな	
207	タバコやめれば節約になる (お金)	

208	高い	
209	お金がかかる	
210	簡単に買える環境	たばこは手軽に買える環境 になっている
211	たばこの自販機がある	
212	コンビニで買う→身近で買えちゃう	
213	コンビニですぐ買える	
214	たばこを買える場所が減っている（気がする）	
215	吸っていることがかっこいいと思っている人多い	喫煙がカッコイイと勘違い している
216	かっこいいと思ってる	
217	かっこいいと思って吸ってる？	
218	ヤンキー	
219	喫煙=かっこいい？→時代の変化	
220	かっこいいと勘違いしている	
221	たばこ吸ってる=かっこいいと思っている人がいる。多い→やめられないにつながる	
222	吸い始めは見栄えを気にして吸う人もいる	
223	かっこいい	
224	最初はかっこつけて吸い始める？	
225	かっこつけて吸う	
226	ドラマやマンガから影響される	
227	「付き合いで」という理由多い	人に流されて吸う人が多い
228	断れない	
229	人との付き合いで吸う人も多い	
230	みんなが吸ってるから吸ってしまうんだと思う！	
231	友人の誘いで始める人が増えている	
232	バイトの人も吸っている人いる	
233	喫煙者の肩身がせまい	喫煙者の肩身が狭くなっ ている
234	喫煙者の肩身が狭い時代になってきた…！	
235	おいしくないと言いながら吸う理由がわからない	実感出来ないのもたばこの 良さがわからない
236	何がいいのか？	
237	なんで吸うの？	
238	どんな快感が得られるんだろう	
239	たばこが幸せと思う人もいる	
240	友達に吸っている人は少ない	周りに喫煙者はいない また喫煙者は減っている
241	最近町なかで吸う人は見ない	
242	喫煙者を見る機会が減少していると感じる	

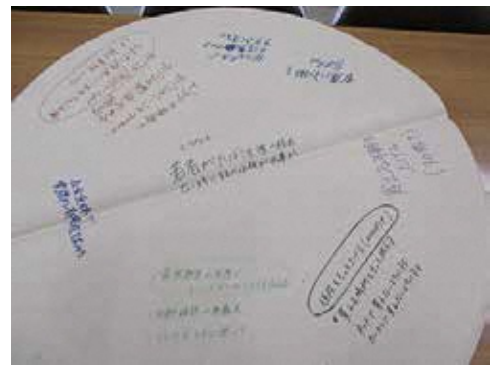
243	家族で吸っている人はいない	
244	家族で吸っている人はいない	
245	イメージ良くない	災害にもつなげるようなイメージの悪さがある
246	社会では悪の存在	
247	火事	



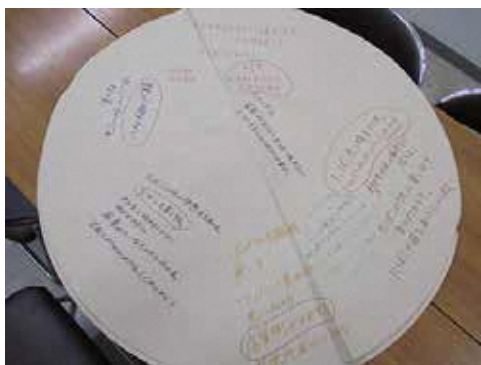
■テーマ2で意見交換中のメモ（円卓上）



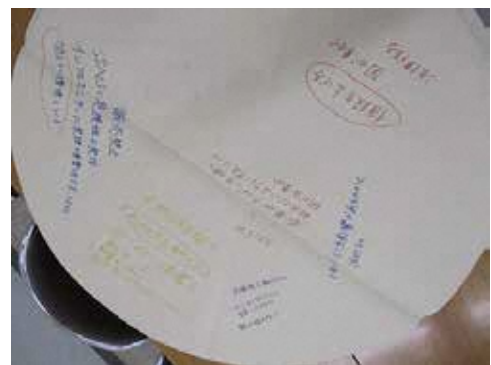
2-1



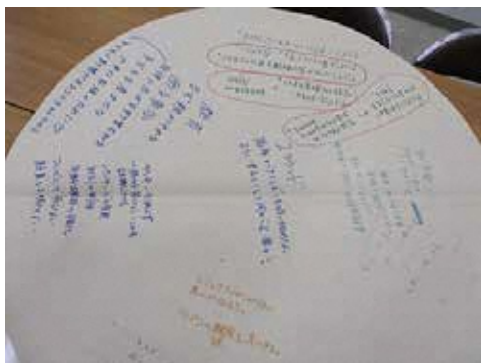
2-2



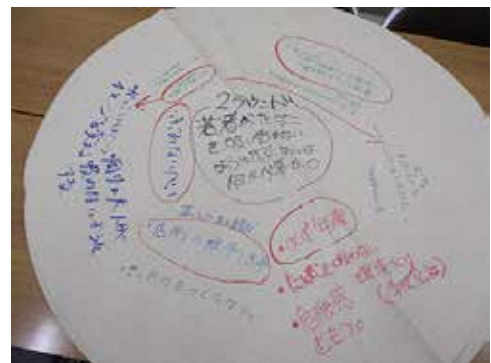
2-3



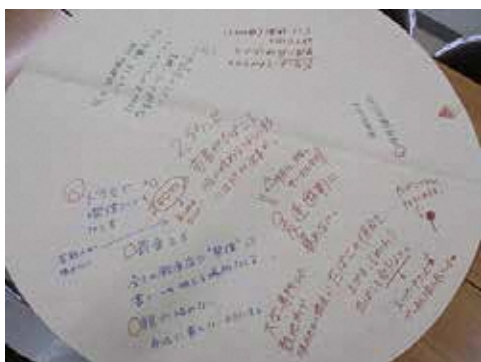
2-4



2-5



2-6



2-7

■テーマ2での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文

テーマ2：若者がたばこを吸い始めないようにするには何が必要か

No.	意見交換の中で記録された意見やキーワード	集類文
1	義務教育の段階でもっとたばこのリスクを伝える	小さい頃からの教育を徹底する
2	小さい頃からたばこが及ぼす影響について教育する	
3	小さい頃からたばこを見せない→ドラマやバラエティでたばこを映さ	
4	教育 小学生のころから始める→定期的に	
5	未成年のうちから吸わない、吸えない環境づくり	
6	義務教育からたばこ＝身体に悪いというイメージをつける	
7	たばこに対する学校での教育を行う＋社会全体への周知	
8	かっこいいというイメージを変える ←小さいころからの教育（保健体育）	
9	小・中・高生のときに禁煙について教育する	
10	教育	
11	正しい知識を教育	
12	正しい知識	
13	社会全体で喫煙の有害性を広める	
14	喫煙することの有害性の指導	
15	加熱式たばこの危険性も理解	
16	友達に知識を広める	口コミで正しい知識を伝える
17	みんなで吸わないように呼びかけ合う	
18	周りの人への影響を教えこむ!! 影響を受けるのは自分だけじゃないから!!	
19	麻薬みたいなものだ伝える	
20	たばこによるリスクを伝える→おどす	
21	どうしてたばこが体に悪いか伝える	
22	危険性を知ってもらう	
23	体にどう影響があるのかを説明する	
24	吸った後どうなるか教える	
25	たばこのデメリットを伝える	
26	身体に及ぼす影響を知る	
27	たばこはお金がかかるということを伝える←生涯どれくらいのお金がかかるかを知らせる	
28	子どもに影響があることを知らせる	
29	インフルエンサーに禁煙の重要性を言ってもらう	ネットを通じて禁煙の必要性を発信する
30	SNSで危険性を発信	
31	SNSを上手く使って	

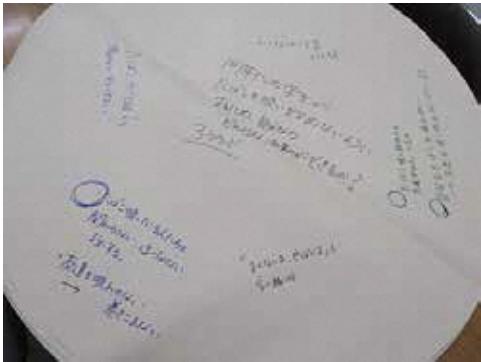
32	禁煙した人の話を聞く（後悔したこと、禁煙の大変だったエピソード）	経験者の体験談を聞く機会を作る
33	禁煙に成功した人の話をひろめる	
34	失敗談を聞く	
35	ドラマで喫煙シーンをなくす	ドラマなどの放映内容に規制を設ける
36	あこがれなんで!! ←芸能人が吸わない、キ〇タク	
37	ドラマ・映画で吸わない	
38	芸能人が呼びかける（CMとかで）	
39	ドラマや映画でタバコのシーンをつかわない	
40	たばこがかっこいい風潮をなくす	たばこはカッコイイという感覚を払拭する
41	ダサイと伝える	
42	たばこ=ださいのイメージをつける	
43	かっこいいイメージをなくす	
44	かっこよくないことを自覚してもらう	
45	ヤンキーを減らす →格好良くないことを認識させる	
46	タバコ=かっこいいのイメージをなくす	
47	だせーよってわからせる	
48	たばこは異性ウケ悪いと伝える	
49	周りの大人が吸わないようにする	周りの大人が率先して禁煙する
50	家族など周りの人が吸わない	
51	親が吸わない	
52	親が吸わない	
53	親が吸わない	
54	まず親がやめる	
55	教員は吸わない	
56	たばこを購入するときに絶対年齢確認をする	年齢確認を徹底させる
57	年齢確認の徹底	
58	必ず年確	
59	年齢確認の強化	
60	買える年齢を上げる（30歳↑）	
61	国が動く	国が積極的に関与する
62	法律作る	
63	税を上げる	
64	罰金とる	
65	喫煙年齢を引き上げる	
66	タバコが原因でなってしまった疾患に対しての治療は自己負担となる	

67	値段をもっと上げる (2,000円↑)	たばこの値段をもっと上げる
68	たばこを高くする	
69	気軽に買えない (場所) ようにする、売らない (値段高くする1万くらい)	
70	値段を上げる	
71	たばこの値段を上げる (めっちゃ)	
72	タバコの値段を高くする	
73	簡単に手出せない金額	
74	たばこを買いにくくする、売らない	たばこの販売を制限する
75	たばこを売らない	
76	たばこを売らない→スーパーやコンビニであたり前に売っている	
77	コンビニで売らない	
78	販売禁止	
79	タバコの製造やめる、減らす	
80	取引の制限	
81	新しい種類 (紙、IQOS) を作らない	たばこのパッケージなどを再考する
82	タバコのパッケージの注意かんきを大きくする	
83	パッケージの変更	
84	たばこを大きくする (リュックくらい)	吸える場所を極力減らす
85	たばこの箱をあけにくくする	
86	喫煙所減らしてみる	
87	喫煙所をなくす	
88	吸えない環境をつくる	
89	店側の規制大事	
90	全ての飲食店に“禁煙”って書く→吸える場所なくす	たばこを気軽に買えないようにする
91	たばこ売り場をかくす (コンビニのたばこコーナーにカーテンをつけるなど)	
92	店員側が工夫する	
93	買える場所をもっと減らす	
94	身近に買えないようにする	
95	タバコに触れない環境、気軽に買えないとか？	
96	たばこの自販機無くす	
97	ネットで買えないようにする	
98	カートンで買えないようにする	学校や職場で吸わせない環
99	大学・専門など敷地内で吸わせない環境へ！	
100	環境づくり (学校、会社)	
101	友達 (後輩) に勧めない、特に大学のサークルなど	

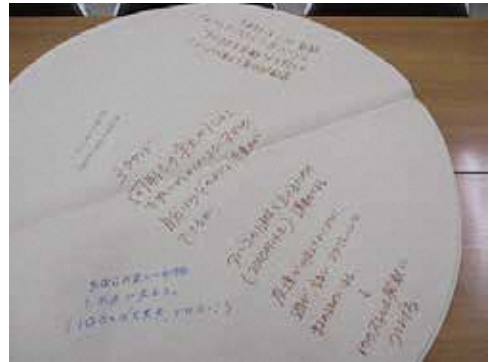
102	付き合う人を選ぶ（周りに影響されないように）	境をつくる
103	人にすすめない	
104	周りが吸わない	
105	断り方を教える	自分が強い心を持って吸わない努力をする
106	断る勇氣	
107	たばこを吸わない	
108	ぶれない心	
109	危機感をもつ	
110	きっかけをつくらない	
111	たばこではなくアメをくわえる	
112	タバコ以外のストレス解消法、楽しみを見つける	
113	他の娯楽を見つける	
114	たばこ以外の休憩法を考える	
115	たばこ以外のストレス発散方法を見つける	
116	大事な家族のために♡	周りが禁煙のための効果的な方法を支援する
117	子どもを産ませる	
118	今吸ってる人を減らす禁煙支援を徹底する	
119	タバコ吸うと公害につながる→環境汚染	
120	たばこの他に楽しみを見つけてもらう	
121	たばこ以外の気分転換を見つけてもらう	
122	禁煙外来の場所などを伝える	



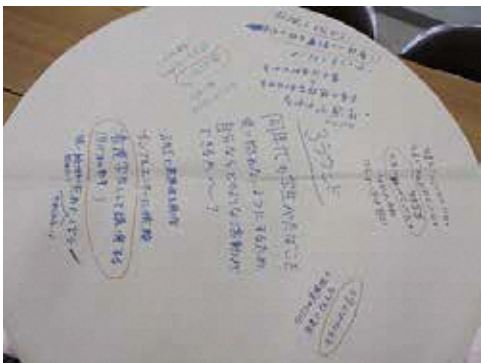
■テーマ3で意見交換中のメモ（円卓上）



3-1



3-2



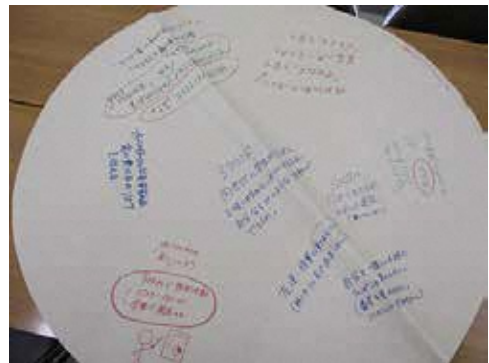
3-3



3-4



3-5



3-6



3-7

■テーマ3での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文

テーマ3：同年代の学生がたばこを吸い始めないようにするため、
自分ならどのような活動ができるか

No.	意見交換の中で記録された意見やキーワード	集類文
1	吸おうとしている人へたばこを吸うことのデメリットを伝える	喫煙のデメリットを伝える
2	デメリット言うしかない	
3	デメリットたくさん伝える	
4	「よくないよ、やばいよ」と言い続ける	
5	タバコは体に害しかないことを伝える	
6	身体への影響を伝える	喫煙は健康や美容に悪いことを伝える
7	「病気になるよ」と伝える、おどす	
8	肺黒くなる、命のキキあるとおどす	
9	「たばこ吸い始めたら友達やめる」と言う	
10	スマホで肺が黒くなった画像を見せる	
11	「太るよ」と言う	
12	身体への影響を伝える	
13	「肌きたなくなるよ」言う	
14	喫煙による不妊（+流産、早産）のリスクを伝える	
15	タバコの危険性を友達に伝える	
16	歯の黄ばみのリスクを伝える	
17	たばこ吸うと歯黄色くなるって知ってたー？	
18	美容に悪いよと言う	
19	吸い始めたら死ぬよ、やめられないよ、と言う	
20	吸おうと思っている人に「やめなよ」と言う	しつこく喫煙を止めるべきだと伝える
21	興味をもち始めたらしつこく「やめな!!」と言い続ける	
22	副流煙はやばいと伝える	
23	受動喫煙のリスク嫌だと伝える	
24	タバコ吸ったら嫌だと言う	
25	くさいから吸わないでねってはっきり伝える	臭いと伝える
26	吸いはじめたら「臭い」って言う	
27	タバコはくさいって言う	
28	タバコの生涯でかかるお金の値段を知らせる →莫大な金がかかる	喫煙するとお金がかかることを伝える
29	「金なくなるよ」と伝える	
30	金の無駄使いを年間計算して伝える	
31	食べ物へ置き換える（値段）	
32	たばこを吸うことで生涯どれだけのお金がかかるかを伝える	

33	一度吸い始めるとやめるのが困難であることを伝える（経験者の話もまじえて）	経験者の体験談を伝える
34	禁煙成功者（大変だった人）から話をきく機会を設ける	
35	体験談を伝える→おいしくない、デメリット	
36	モテないよって言う	たばこはダサイことを伝える
37	異性ウケ悪いと伝える	
38	かっこよくないよ	
39	「ダサイよ」と言う	
40	タバコはダサイって言う	
41	ダサイ、クサイと思わせる	
42	吸いそうな人にタバコはダサイというイメージを植え付ける	
43	たばこ以外の楽しさを伝える	自らが喫煙防止運動を行う または禁煙運動に参加する
44	吸わないように呼びかける	
45	啓発活動を行う	
46	SNSで危険性を発信	
47	SNSでの発信（禁煙など）	
48	ポスターを作る（授業などで）	
49	文化祭でポスター作る	
50	学校内で啓発活動（ポスター作りとか学祭で発表とか）	
51	たばこの正しい知識を私達が広める（IQOSは「大丈夫」ではない！）	
52	タバコの値段を上げるための（2,000円以上）運動をする	
53	インフルエンサーに依頼	
54	TikTokで配信	
55	SNSにたばこをのせる人に対して通報（いいね！しない）	
56	看護学生として講演する（タバコの影響）	
57	喫煙所を個室にする運動	
95	「たばこ休憩の時は置いてくよ」	
58	なんかここめっちゃタバコの臭いしない？	
59	看護の知識を活かす！	
60	自分が吸わない	
61	自分もたばこを吸わない→友達も吸い始めないようにする	
62	普段からたばこが嫌だと伝えておく	
63	縁を切るとおどす	
64	吸ってる奴孤立させる	
65	吸わない同盟を組む	
66	ぶれない心 ギャルマインド	
67	「たばこは良くない」ということを友達同士で確認し合う	

68	「たばこはかっこよくないよね」と日常会話で話す	<p>自分が強い心を持つ、 または仲間と協力し合って 吸わないように心がける</p>
69	タバコ以外のリラックス方法を一緒に考える	
70	タバコが目に入らないようにする環境づくりをすすめる	
71	タバコのリスクを話し合う	
72	普段からタバコの悪影響について軽く話題にする	
73	たばこを買おうとしているところをとめる	
74	サークル内で強要しない	
75	友達を吸わせない→巻きこまない	
76	誘わない	
77	たばこを吸うノリを作らない	
78	タバコが嫌いだと宣言する	
79	一緒に遊ぶ	
80	別の楽しみを見つける→他のストレス発散につなげる	
81	たばこ吸っている人たちと関わらない、近づかないようにする	
82	吸わない人と一緒にいられる環境をつくる	
83	受動喫煙代もらう	<p>喫煙を阻止するための具 体的な行動に出る</p>
84	ライターうばう	
85	本体 (ICOS) かくす	
86	たばこプレゼントはしない!!代替品をプレゼントする	
87	たばこを吸い始めたら、先端に水をかける	
88	吸ったらご飯おごり	
89	友達が吸えないように遊び、話し、スケジュールを詰め詰めにする	
90	自分と一緒にいる時にたばこを買わせない (番号を言わせない。コンビニに行かせない)	
91	分煙になっているお店を選ぶ	<p>たばこが吸える場所やお店 には行かない</p>
92	禁煙のお店に行く	
93	たばこが吸える場所に行かない	
94	タバコを吸っている人が多いところに行かない	

■各班が全体を通じて重要だと思った項目とそれをまとめた集類文

最終発表：各班が感じた重要項目

No.	班	各班が感じた重要項目
1	1	たばこを吸わない「ぶれない心」をもつ
2	1	友人間で「吸わない同盟」を組む
3	1	タバコは「くさい・ださい・体に悪い・やめられない」

1	2	たばこは「くさい！！」
2	2	タバコを吸う人は減っている
3	2	ドラマで喫煙シーンを少なく！（あこがれさせない！！）
4	2	たばこを吸うことで生涯、どれだけのお金がかかるか伝える

1	3	小さいころからの正しい知識の教育
2	3	喫煙しにくくなる社会的な制度の策定！
3	3	タバコ以外の楽しみを見つける

1	4	たばこは一度吸ったらやめられない！！
2	4	たばこを吸い始めないように、吸えない環境を作る！！
3	4	まずは自分が吸わず、タバコを吸うきっかけをつくらない！！

1	5	タバコを吸うことはお金の無駄である
2	5	たばこを吸い始めないような環境をつくる

1	6	タバコは臭い！ダサイ！かっこよくない！
2	6	タバコを吸い始めないために、身体への悪影響を伝える
3	6	タバコを始めないようにするために親が吸わない（家族からの影響を減らす）

1	7	義務教育の段階で、もっとたばこのリスクを伝える
2	7	誘われても吸わない、強い気持ちを持つ

2024.12.12

長岡崇徳大学 ワークショップ

■長岡崇徳大学の当日プログラム

長岡崇徳大学 看護学部1年生「公衆衛生看護学概論」履修者

若年者の喫煙習慣化防止のための意見交換会

日時：2024年12月12日（木）9:00～10:30

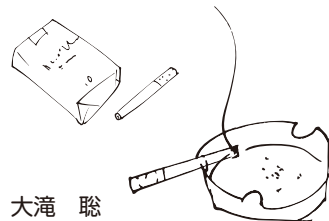
会場：長岡崇徳大学 C201 講義室

■主催：新潟県

■主管：新潟県健康づくり支援課

■共催：長岡崇徳大学

■ファシリテーター：NPO法人まちづくり学校 チーフコーディネーター 大滝 聡



喫煙に関する知識の習得と、喫煙習慣化防止のアイデアを考える

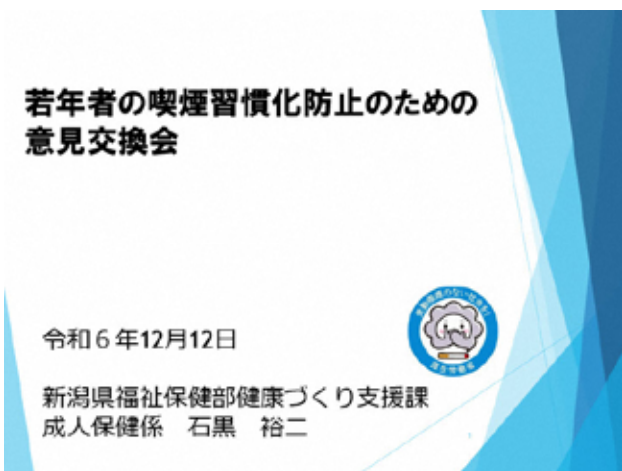
時間	内容	※時間や内容はあくまで目安です。
9:00	オープニング <ul style="list-style-type: none"> ・開会の挨拶（開催趣旨の説明） ・ファシリテーターの紹介 	
9:05	新潟県のたばこ対策・受動喫煙対策についての解説	
9:20	ワールドカフェスタイルの意見交換会 <ul style="list-style-type: none"> ・意見交換会の手順説明（スライドで説明）※5分 ・ラウンド1：テーマ「たばこに対するイメージや、身の周りの喫煙状況・環境についてどう思うか」※15分 ・メンバーのシャッフル（メンバー交代） ・ラウンド2：テーマ「若者がたばこを吸い始めないようにするには何が必要か」※15分 ※一般論に加え、「自分なら何ができるか」を考える ・各テーブルでのふりかえり（重要だと思える意見を3つ以内に絞り、どこでもシートに大きく書き出す）※15分 ・県からのフィードバック 	
10:20	渡邊先生からの総評	
10:25	クロージング <ul style="list-style-type: none"> ・閉会の挨拶、他 	
10:30	終了	

MEMO

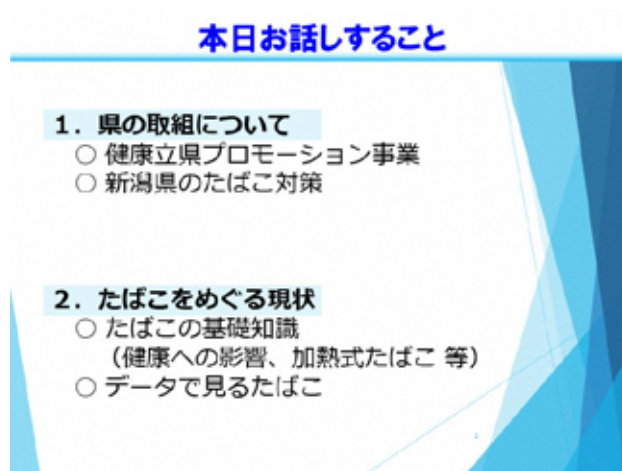
■当日のワークショップ風景（スナップ写真）



■新潟県のたばこ対策・受動喫煙対策についての解説スライド



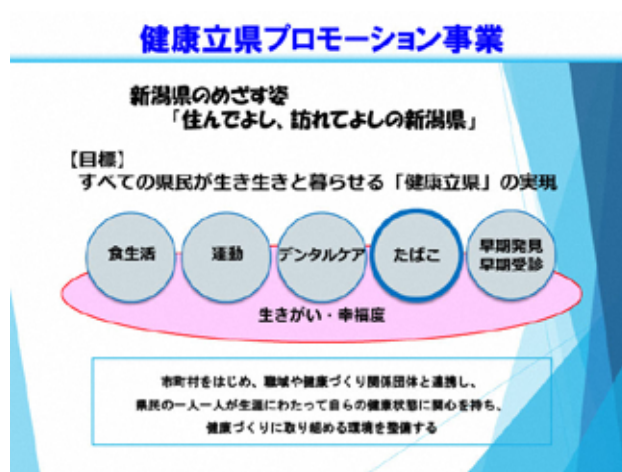
01



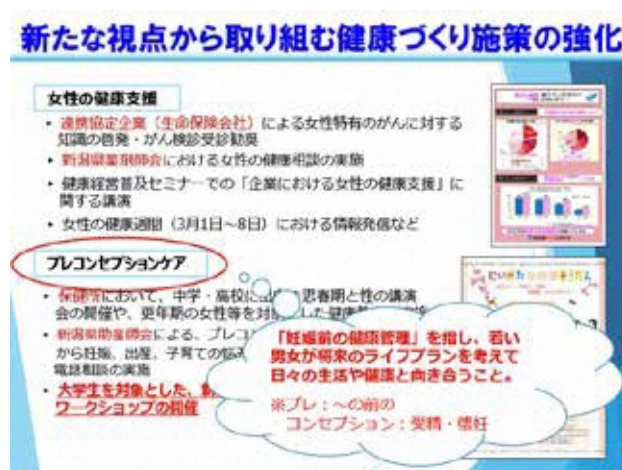
02



03

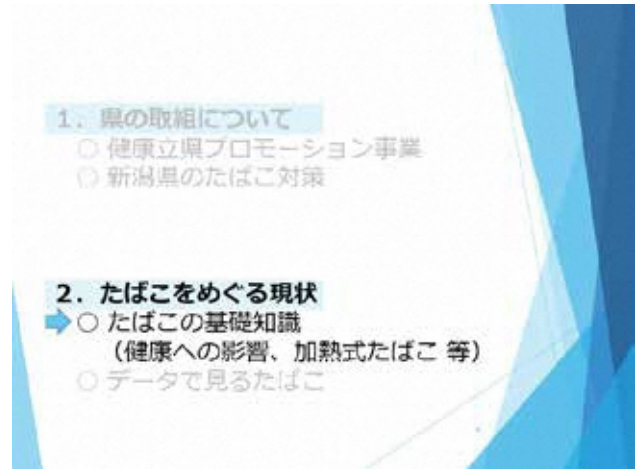


04

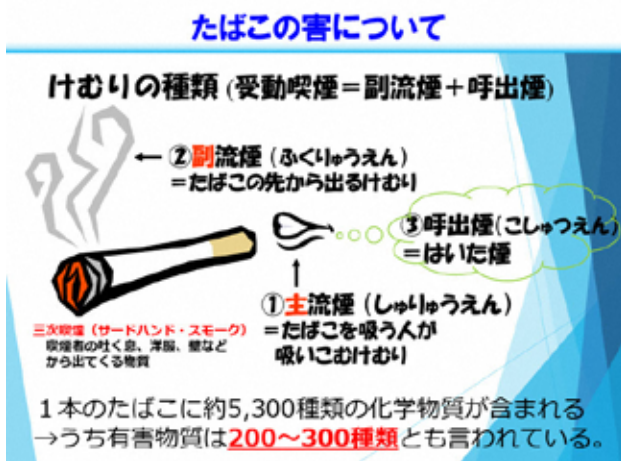




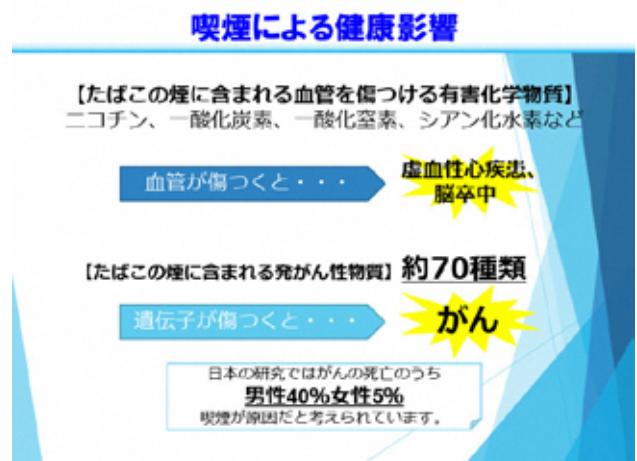
07



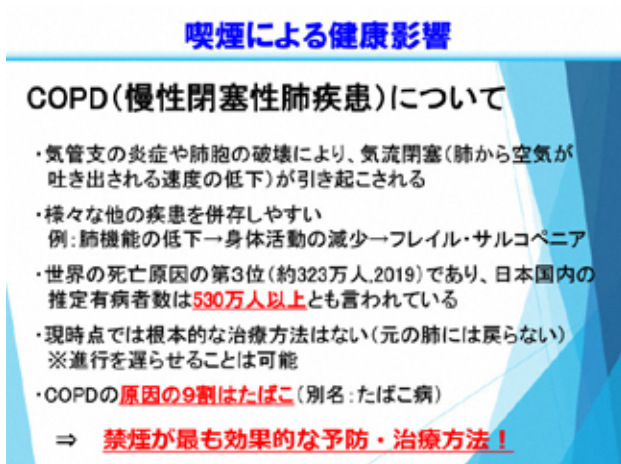
08



09



10



知っていますか？屋内は全面禁煙です！

病院や学校・行政機関などは
2019年7月より原則**敷地内禁煙**

飲食店やオフィスなどは
2020年4月より原則**屋内禁煙**

2020年4月、様々な施設でスタート！

→喫煙可能な施設は**標識の掲示**が必要に！

施設の出入口に掲示が必要

喫煙室の出入口に掲示が必要

13

たばこの依存性

体の依存

習慣依存

心の依存

ニコチンの依存度の強さは麻薬と同程度

悪循環

ニコチン依存のメカニズム

- ①喫煙により肺からニコチンが取り込まれる
- ②脳に到達しドーパミンを放出 → **強い快楽**
- ③時間とともに血液中のニコチン濃度が低下するとイライラ、頭痛、倦怠感などの**離脱症状**が発生
- ④離脱症状を解消するため再び喫煙

14

加熱式たばこなら大丈夫!?

【加熱式たばこ】たばこ葉を使用した「たばこ」

電子タバコ (E-cigarette)

加熱・ニコチン入りのリキッドを気化して吸入。酸化、エアゾールを吸入
日本：医薬品医療機器等法(薬機法)により、ニコチン入りは不許可

加熱式タバコ (Heated tobacco products: HTPs)
「たばこ葉法」で認可された「製造たばこ」

高温加熱 200~250℃

低温加熱 30~40℃

IQOS (フィリップ・モリス)

2014年7月 発売開始

2014年11月 発売開始

2014年4月 発売開始

2017年1月 IQOS 2.4 plus

2018年11月 IQOS 3, IQOS 3 MAULT

オンパロー プリアイテム・アグロセンター10
発売 マント(40℃)

2014年度 全品発売

2017年12月 plus version, mini, plus mini, plus mini 2

VALE シェルス (30℃, 34℃) / イーワ/アル・タバコ
2018年7月 発売開始

Plum S (フォーム・エス 200℃) / J7
2018年8月 全品発売

Plum H (フォーム・エス・エフ) / J7
2018年12月 発売開始

Plum H (フォーム・エス・エフ) / J7
2018年7月 全品発売

Plum H (フォーム・エス・エフ) / J7
2018年1月 オンライン・販売開始, 2月 全品発売

plus mini (フォーム・エス・ミニ) / 発売開始
2018年12月 発売開始, 11月より全品発売

産業医科大学 大塚 生体健康学研究室 山崎

15

加熱式たばこの有害性成分

IQOSのたばこパイパーは発煙する有害性成分の総量大幅にカット。

国際がん研究機関が発表する49種の有害性成分の量の削減率(平均)

約90%削減

90%の有害性成分 約90%削減

たばこの煙に含まれる有害性成分は、200~300種類以上、→それ以外は？

16

加熱式たばこのパンフレットには…

1. 有害性成分の削減率

約90%削減

図表および「有害性成分の量を約90%カット」の表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。

2. フライタバコとの比較

※(商品名)にリスクがないというわけではありません

※タバコ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は紙巻タバコもIQOSも両方やめることです

呼吸中のエアロゾルには、発がん物質などの有害物質があることがわかっている。紙巻きたばこと同様に受動喫煙による影響がある。(日本喫煙学会)

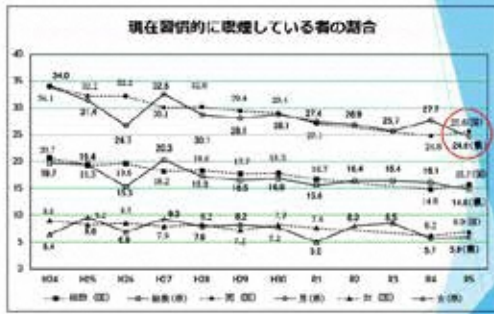
1. 県の取組について

- 健康立県プロモーション事業
- 新潟県のたばこ対策

2. たばこをめぐる現状

- たばこの基礎知識 (健康への影響、加熱式たばこ等)
- データで見るたばこ

データで見るたばこ



出典：『国民健康・栄養調査報告』、『国民健康・栄養調査』
 ※ 国民健康・栄養調査の喫煙者割合は年齢階級別年齢調整率に基づき算出

⇒ 男性の4人に1人が習慣的な喫煙者！

19

データで見るたばこ

現在習慣的に喫煙している者の割合（年代別）

性別	年度(総数)	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-
男性	R1 (n=509)	27.4%	26.7%	35.4%	41.6%	28.0%	34.0%	11.6%
	R2 (n=821)	26.9%	22.2%	30.3%	30.1%	41.2%	22.4%	14.7%
	R3 (n=743)	25.7%	20.5%	32.1%	30.4%	32.7%	30.6%	13.3%
	R4 (n=797)	27.7%	22.6%	37.2%	25.6%	35.7%	38.3%	14.7%
	R5 (n=490)	24.6%	24.0%	26.5%	33.3%	27.6%	34.0%	13.6%
女性	R1 (n=644)	5.0%	2.9%	14.3%	5.9%	11.3%	2.1%	1.8%
	R2 (n=988)	8.0%	7.5%	10.7%	14.5%	8.2%	7.2%	2.3%
	R3 (n=883)	8.5%	2.9%	12.5%	12.6%	13.6%	8.0%	1.7%
	R4 (n=899)	6.7%	2.0%	13.1%	8.9%	8.1%	4.0%	1.8%
	R5 (n=508)	5.9%	2.9%	2.9%	10.3%	14.8%	5.6%	1.6%

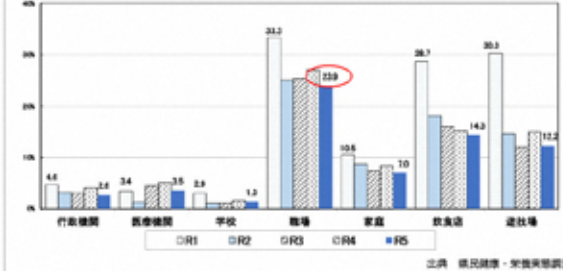
出典：国民健康・栄養調査報告

- 男女ともに40～50歳代の喫煙率が高く、特に働く世代で喫煙率が高くなっている。
- 20代男性についても、およそ4人に1人が習慣的な喫煙者。

20

データで見るたばこ

受動喫煙の機会を有する者の割合の年次推移



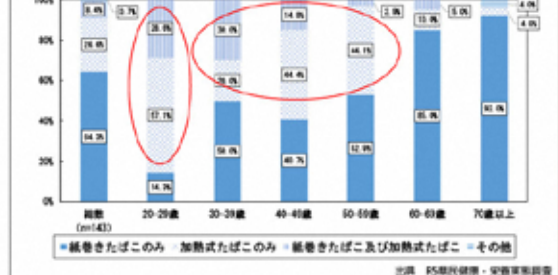
出典：国民健康・栄養調査報告

- 受動喫煙の機会を有する者は減少傾向の一方で、職場では4人に1人が受動喫煙があったと回答

21

データで見るたばこ

習慣的に喫煙しているたばこ製品の組合せ



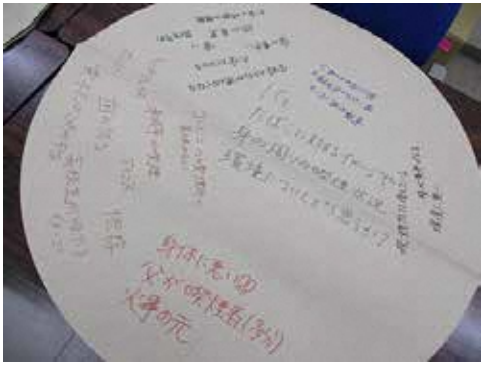
出典：国民健康・栄養調査報告

- 20歳代の喫煙者の8割以上が加熱式たばこを使用
- 30～50歳代でも約半数が加熱式たばこを使用

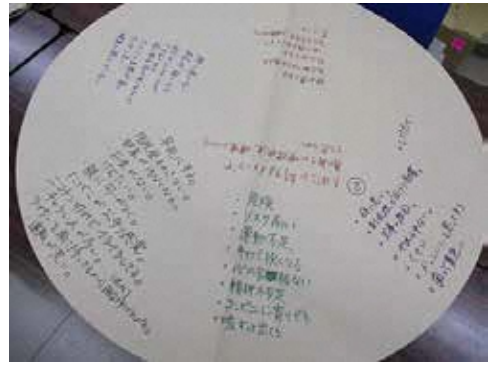
22



■テーマ1で意見交換中のメモ（円卓上）



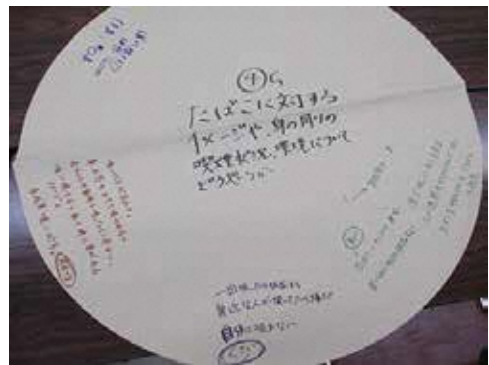
1-1



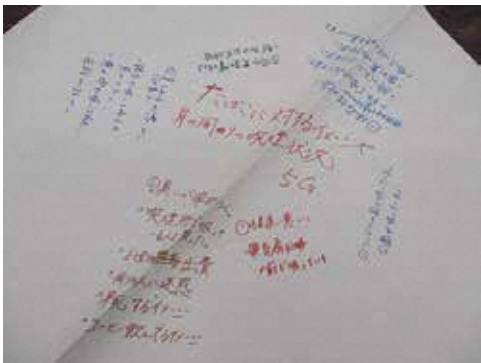
1-2



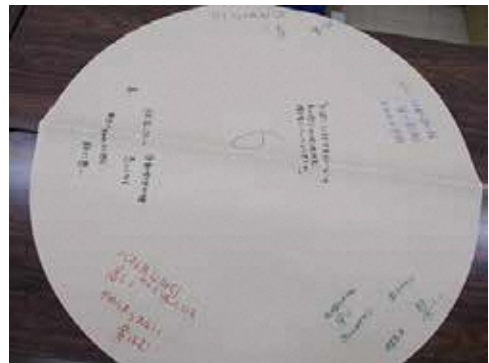
1-3



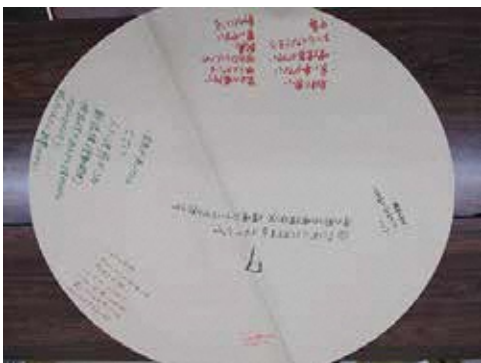
1-4



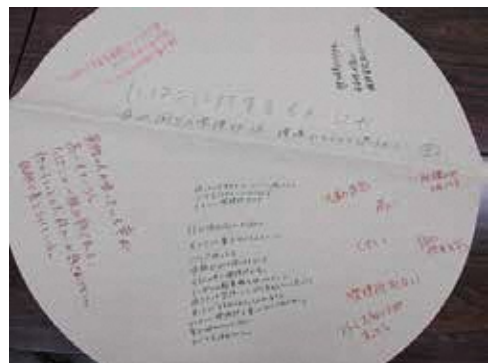
1-5



1-6



1-7



1-8

■テーマ1での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文

テーマ1：たばこに対するイメージや、身の周りの喫煙状況・環境についてどう思うか

No.	意見交換の中で記録された意見やキーワード	集類文
1	周りに吸ってる人がいる	身近なところに喫煙者がいる
2	パパ吸ってる	
3	家族が吸っている	
4	身内に居る	
5	父が喫煙者（多分）	
6	喫煙者が多い	
7	喫煙状況：いる	
8	周り（近所）の人たちは男性が多く、ほとんどが40～50代で加熱式が多い	
9	サラリーマンがよくすってる	喫煙者をよく見かける場所
10	若い人たちもすっている	
11	未成年の喫煙	
12	未成年も…	
13	所構わず吸ってる	
14	換気扇の前で吸っている	
15	車の中で吸ってる人	
16	バイト先（20代）の人が吸っている	
17	喫煙所で吸っている人を見た	
18	施設の中で吸えないので森で吸っている人を見た	
19	公園で吸っている	
20	駅などの公共施設	
21	道で吸っている人を見る	
22	路上で吸ってる人を見かけた	
23	見られ方（印象）が悪い	
24	コンビニでよく見かける	
25	コンビニの前で吸っている	
26	コンビニに寄りがち	
27	コンビニの駐車場で吸ってるイメージ	イメージが悪い
28	身近な人が吸ってたら嫌だ	
29	ぜったいに入学はじめから吸いはじめる	
30	イメージがよくない	
31	プラスなイメージはなし！	
32	イメージ：悪い	

33	たばこ=薬物（依存症）のイメージ	たばこや喫煙そのもののイメージ	
34	肺が黒く汚れているイメージ		
35	吸い続けると歯や肺に害があるイメージ		
36	早死するイメージ		
37	銘柄で差をつけている		
38	コーヒー飲んでるイメージ		
39	吸い殻を投げ捨てるイメージ		
40	吸う人は禁煙しても何も変わらないと思ってそう		
41	女の方は電子タバコのイメージ		
42	おいしくなさそう		
43	高校生が吸っているイメージ		
44	茶髪パーマ		
45	ロン毛		
46	調子のってる		
47	イキり大学生		
48	運転が荒い		
49	チャラい人が多い		
50	男性の人が吸っている率が高いイメージ		
51	男性多め		
52	周りに合わせて吸う		周りに影響されている喫煙する者がいる
53	吸っている人に影響されやすい		
54	人付き合いのために吸う		
55	若い人は「すすめられて」とかが多そう		
56	くさい	匂いが臭い、空気が汚れる	
57	くさい		
58	くさい		
59	くさい		
60	臭い		
61	臭い		
62	臭い		
63	臭い		
64	くさい		
65	臭い		
66	臭い		
67	臭い		
68	くさい		

69	服に匂いがつく	
70	匂いがきつい	
71	匂いがきつい	
72	匂いが染みつく	
73	吸っていない時も匂いがする	
74	空気が悪くなる	
75	アパートの玄関が常にたばこ臭い	
76	黄ばむ	周囲の黄ばみが気になる
77	壁が黄色くなる	
78	歯が黄色い	
79	歯が汚い	
80	歯が黄色い	
81	きたない	
82	部屋が汚くなる	
83	火事の原因	火事の原因になる
84	火事の原因	
85	火事の原因	
86	寿命が短くなる	寿命が縮む
87	はやく死ぬ	
88	死亡リスクが高まる	
89	寿命が短くなる	
90	早死にする	
91	将来苦しむ	
92	健康に悪い	体や健康に悪い
93	身体に悪い	
94	身体に悪い！！	
95	体に毒	
96	体に悪い	
97	良いことあまりない	
98	良い事がない	
99	リスク高い	
100	体に害をおよぼす	
101	お酒も同時にはじめる（パチンコも）	
102	体に悪い影響	
103	危険	
104	「自分は大丈夫」（健康など）と思っている	健康に対する意識が低い

105	健康に関心がない	
106	肺がんになりやすい	肺に悪い
107	肺に悪い	
108	肺の疾患になりやすい	
109	咳ずっと出てる	
110	肺が黒くなる	
111	肺に良くない	
112	肺が真っ黒	
113	歯が弱る	歯に悪い
114	歯が黒くなりやすい	
115	精神不安定	精神的に不安定な状態になる
116	心の余裕ない	
117	余裕がない	
118	ストレス多い人がすってる	
119	ストレスがたまるとすう	
120	怒りっぽくなる	
121	キャパ狭くなる	
122	ニコチン切れでイライラしてる	
123	自分のコントロールができなくなる	
124	たばこを吸えないとイライラ→迷惑	
125	心がリラックス	心が落ちつく効果がある
126	精神安定するイメージがある	
127	階段登るのがきつい	運動不足に陥る
128	運動不足	
129	受動喫煙が嫌	受動喫煙で周囲が迷惑をする
130	煙で周囲の人がむせてる	
131	けむたい	
132	煙が出る	
133	周りに悪影響を与える	
134	周りの人に迷惑	
135	周りの人への被害を考えていない	
136	副流煙で周りに影響	
137	吸わない人への配慮	
138	車の窓をあけて吸われると赤ちゃんや動物も吸ってしまい危ない	
139	人に迷惑かける	
140	副流煙（受動喫煙）	

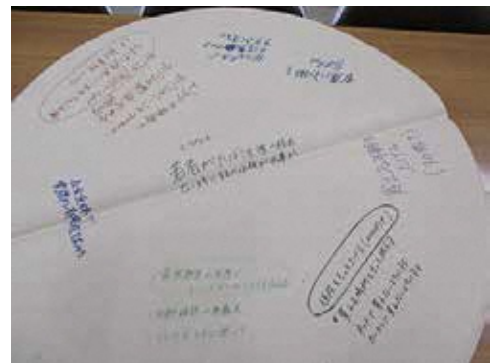
141	手軽に買えるようになった	たばこは比較的手に入れやすい
142	買いやすい	
143	他の国と比べると安い(手に入れやすい)	
144	お金と時間の無駄	値段が高いため出費が嵩む
145	お金がかかる	
146	高い	
147	税金がかかる	
148	お金の出費	
149	お金がない	
150	お金の無駄	
151	高い	ポイ捨てなどの迷惑行為が目立つ
152	禁止の場所で吸う人がいる	
153	ルールやマナーを守らない	
154	マナーが悪い人が多い	
155	未成年吸いがち 違法です	
156	道に捨てる 迷惑	
157	吸殻がポイ捨てされている	
158	吸いながら目立つ	
159	悲しくなる	
160	ポイすてが多い	
161	しげもく	
162	吸いがらのポイ捨て	
163	人に迷惑をかけなければOK	
164	依存	たばこは依存性が高いので、吸い始めるとなかなか止められない
165	依存性が高い	
166	依存	
167	若いうちに吸うと依存する?	
168	やめられない	
169	一回吸ったら依存する	
170	依存性があるから1度始めたらやめられなそう	
171	中毒	
172	依存性が高い	
173	喫煙を正当化する主張も散見される	
174	1日に何本もすう	
175	依存	
176	やめられられない	

177	依存しやすい	
178	吸っている自分がかっこいいって思ってそう	たばこはカッコイイものと勘違いしている人がいる
179	たばこ＝カッコイイ	
180	かっこいいと思ってそう	
181	かっこいい	
182	吸ってる自分がかっこいいと思ってる	
183	コンビニに喫煙所を置いてほしい (BOXタイプ)	喫煙する場所の再検討が必要
184	会社の中に喫煙所が多い	
185	トイレに喫煙所ダメ!	
186	喫煙所すくない	
187	喫煙所は増えている	
188	駅の喫煙所いやだ	
189	コンビニの喫煙所の意味がない	
190	学校のトイレが使えなくなる	
191	外で吸わないでほしい	
192	外で吸われると困る	
193	家で吸わないでほしい	
194	タバコを吸わないで～	電子たばこの正しい理解が必要
195	自分は吸わない	
196	どこでも吸っちゃう	喫煙者は常に喫煙道具を持ち歩いている
197	たばこの一服は許されて、他のちょっとした休憩が許されづらい	
198	環境に悪い	
199	アイコス	
200	電子たばこの方が安全	
201	たばこがお守り感覚	喫煙者は常に喫煙道具を持ち歩いている
202	ライターを常に持ってるからBBQ (花火も) に呼ばれがち	
203	つねに持ち歩いてそう	

■テーマ2で意見交換中のメモ（円卓上）



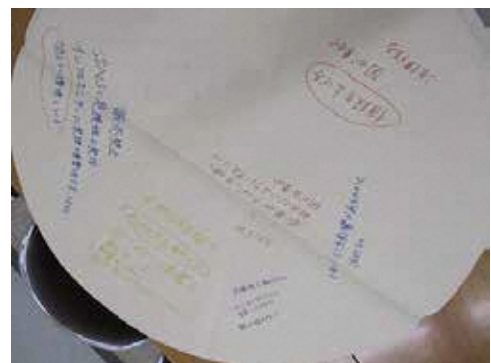
2-1



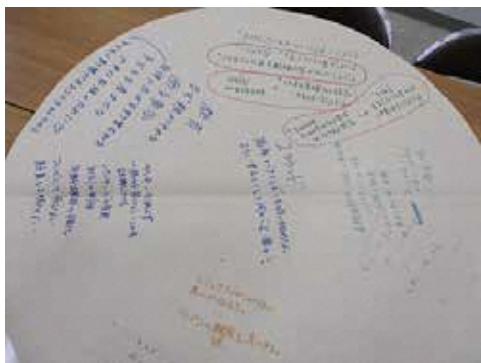
2-2



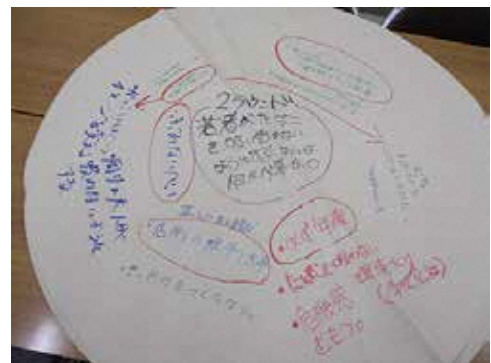
2-3



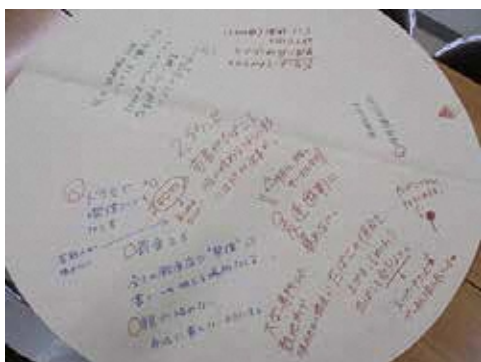
2-4



2-5



2-6



2-7

■テーマ2での意見交換で出されたキーワードとそれをまとめた集類文

テーマ2：若者がたばこを吸い始めないようにするには何が必要か

No.	意見交換の中で記録された意見やキーワード	集類文
1	教育を若年者に向けて行う	小さい頃からの教育を徹底する
2	幼稚園・保育園児に教育	
3	カッコいいというイメージを小・中・高でなくす教育をする（たばこの健康被害などを指導する）	
4	時間はかかるがもっと小さい頃（幼稚園、小学校）の時からたばこの危険性を伝える	
5	タバコのデメリットを若い人に教育する	
6	授業の動画でトラウマをうえつけてみる（保育園や小学校）	
7	保護者にも警告する	
8	年齢確認徹底！！	年齢確認や身分確認を徹底する
9	身分証明書の提示を徹底する	
10	コンビニでタバコを買う人の身分確認を毎回行う（特に大学周辺のコンビニで）	
11	未成年の人がたばこを買えないようにするシステムを作る	法律を変え、喫煙に関する規制を強化する
12	規制を強化	
13	法律を厳しくする！（未成年吸ってたら罰金）	
14	法律で禁止にする	
15	喫煙資格を取得しなきゃすえないようにする（毎年更新しなきゃいけない）	
16	たばこを路上で吸わせないようにする	
17	法律の年齢を上げる	たばこを手軽に買えない環境をつくる
18	タバコを吸える年齢を上げる、必ず年確、間違えて売った店は罰を！	
19	タバコを吸い始める年齢を引き上げる（定年後から吸えるようにする）	
20	手軽に買えないようにする→もっと高くする（150円とか）、コンビニで売らない、年確をしっかり行う	
21	証明書などを提示して、買えるようにする（未成年の人が）	
22	コンビニなど、簡単に買えるような場所に販売しない	
23	コンビニで売らない→病院で売る	
24	コンビニで売らない！！（手軽に買えるから）	
25	コンビニでタバコをかくす	
26	コンビニなどで買えないようにする	
27	購入したら情報を公開される	
28	買うまでをめんどくさくする	
29	りれきが残る（買ったら）	

30	気軽に買えないようにする	
31	警察からしか買えない	
32	タバコのサブスク	
33	自動販売機をやめる	
34	タバコを売る所を県に1箇所しかも山奥	
35	販売場所を減らす	
36	タバコ税高くするー	タバコの値段を上げる
37	吸ったら税金が上がる	
38	税金あげる	
39	ちょっと値段をあげる	
40	たばこの値段を上げる (2000円)	
41	値段を高くする	
42	金額を上げる	
43	たばこの値段を上げる	
44	タバコの値段を高くする	
45	値段そのまま1箱1本	
46	1本単位で売る	
47	1箱の値段をあげる (できれば10,000円)	
48	ライターの値段もあげる (できれば1,000円)	
49	タバコの値段5万円 (1ダース)	
50	高額納税者しか買えない	
51	たばこの作る量減らす	たばこの生産そのものを 再考する
52	たばこの生産量を減らしていく	
53	タバコの生産を徐々に減らし社会全体で禁煙を目指す	
54	身近で売らない	
55	輸入禁止	
56	販売終了!!	
57	この世に存在させない	
58	たばこを売らない、売ることを職にしていた人には必ず新しい職を与える	
59	タバコをこれから作る人に罰を与える	
60	逆にすごく体に悪いタバコを売る	たばこの質を変える
61	体に良いタバコを作る	
62	タバコの臭いを激臭化する (魚が発酵した臭い)	
63	たばこみたいなおかしにする	
64	100万本に1本死にかけるたばこを入れる	
65	タバコの味をまずくする	

66	たばこの有害物質を増やす	
67	ココアシガレットのパッケージの種類を増やしてタバコと入れ替える (商品名: 大人のココアシガレット → 年確必須!!)	
68	まずい (美味しくないとたばこを作る)	
69	タバコのおいをもっとくさくする	
70	煙の色をつける←毒々しく	
71	見た目をダサくする	たばこのパッケージを大幅に変更する
72	パッケージを変更してどんな悪影響があるか分かりやすくする	
73	海外のタバコのパッケージを真似する	
74	パッケージに「イキリはダサイ」と書く	
75	タバコを吸うのがかっこいいというイメージをなくす (パッケージで買いたくなくなるような感じにする)	
76	喫煙場所を減らす	喫煙所の在り方を再検討する
77	喫煙所に防犯カメラを設置する	
78	悪いイメージのCMをたくさん出す	喫煙による被害や影響を様々な手段を用いて啓発する
79	「麻薬と同じくらい依存性が高い」ということをCM (テレビ) などで知らせる	
80	たばこの危険性についてより多くの人に知ってもらう	
81	はり紙 (ポスター) を増やす	
82	誘いを断る知識を身につける (駅のポスターとか)	
83	たばこが与える害を伝える	
84	おどす (1週間で死ぬとかいう)	
85	吸っている人→歯汚い・臭い / 吸っていない人→歯きれい→対比させて吸っている人はださい・汚い・臭いものというイメージをもたせるポスター作り	
86	タバコ=依存症・薬物であることの啓発	
87	タバコに対する正しい情報の啓発	
88	道で吸ってる若そうな人に声かける	
89	自分だけでなく周りの人への被害を知ってもらう	
90	女性の恋人にする条件に「たばこを吸ってない」が含まれているということを公表すること	
91	COPDの患者の声を届ける	
92	加熱式タバコのリスク啓発推進	
93	どんな悪影響があるかを理解する	
94	講演会を増やす	
95	かっこいいというイメージをなくす必要がある	
96	たばこのリスクをめっちゃ怖くいう	
97	禁煙治療の推進 (医師への補助、患者への補助)	禁煙治療の推進
98	人にすすめない	

99	誘わない	強い気持ちを持って周りを巻き込まない
100	周りにすすめたりしない	
101	誘われても断る	
102	人に流されないような強い気持ちを持つ	
103	周りの迷惑を考える	
104	周りに強要しない	
105	他に影響を与えない	
106	ライターを叩きつける	
107	タバコを消す	まずは自分が吸わない
108	友達選びが重要	
109	自分自身が吸わないようにする	
110	自分が吸わない	
111	まず自分は吸わない	たばこ以外のストレス発散方法を見つける
112	自分は吸わない	
113	自分自身が吸わない	
114	タバコ以外で依存するものを見つけさせる	
115	ストレス発散方法をタバコ以外に見つける	



■各班が全体を通じて重要だと思った項目とそれをまとめた集類文

最終発表：各班が感じた重要項目

No.	班	各班が感じた重要項目
1	1	手軽に買えないようにする→コンビニで売らない。 高くする (1,500円) もっとにおいをくさくする
2	1	友だち選び→強要する人と関わらない
3	1	たばこの危険性をアピール

1	2	タバコの販売終了をするべきだ
2	2	タバコの値段を10,000円にするべきだ
3	2	周りに流されない強い気持ちを持ち続けます！

1	3	タバコの値段を上げるべき
2	3	タバコ=依存症・薬物であることを啓発すべき
3	3	タバコのパッケージを悪くして購買意欲を下げるべき

1	4	パッケージを変更して、どのような悪影響があるかを分かりやすくするべきだ
2	4	周りの影響を考える
3	4	販売場所を減らして気軽に買えなくする

1	5	タバコ税を上げるべきだ！
2	5	自動販売機の廃止をする！
3	5	1本単位の販売で、かつ単価を上げる！

1	6	タバコをサブスク制にする
2	6	タバコの有害物質を増やす
3	6	小学校や保育園などで動画を見せて、トラウマを植えつけさせてみる

1	7	警察からしか買えない (買ったなら個人情報が公開される！)
2	7	100万本に1本苦しむ！！

1	8	タバコを買う時の年齢確認を徹底する
2	8	タバコのパッケージに注意書きを増やす

**令和 6 年度
若年者の喫煙習慣化防止ワークショップ報告書**

作成日：令和 7 年 1 月

作成者：特定非営利活動法人 まちづくり学校

〒 950-2002 新潟市西区青山 5-8-22

TEL (025) 201-9320 FAX (025) 201-9321

E-mail info@machikou.com
