

令和5年度禁煙イベント結果報告書

【1】参加者内訳

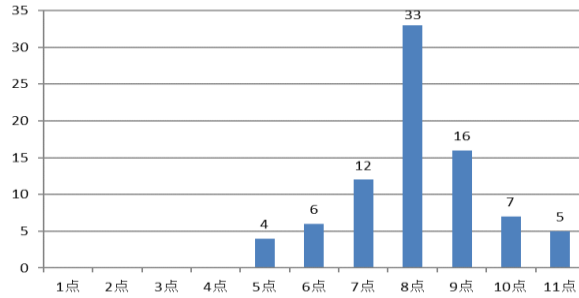
	女性	男性
喫煙	6	9
非喫煙	49	19
計	55	28

計83名

【2】O×クイズ

賞品対象者

全問正解	5名
1問不正解	7名
2問不正解	16名



【3】ニコチン依存度

ニコチン依存度が低かった人(0-3点)は4名、ふつうだった人(4-6点)は3名、高かった人(7-11点)は6名でした。低かった人⇒高い人に比べて禁煙しやすいですが油断は禁物。たばこへの心理的依存のために思わぬ落とし穴があるかもしれません。ふつうだった人⇒平均的なニコチン依存度です。禁煙に成功するかしないかはあなたの決意と自信にかかっています。禁煙経験があればそれを生かし、自分にあった方法で禁煙チャレンジしてください。高かった人⇒禁煙の過程でニコチンの離脱症状が強くなります。症状継続期間は4-14日です。この期間を乗り切ればゴールも間近です。

【2】アンケート結果

①たばこの害について知ることができましたか

できた	だいたいできた	あまりよくわからなかった	全然わからなかった
56	26	0	0

②セミナー内容についてあてはまるものを○で囲んでください

非常に良かった	良かった	普通	あまり良くなかった	良くなかった
25	47	10	0	0

③イベントの感想

紙・加熱式タバコの危険性を知れてよかった、今後も吸わない 21人
 一酸化炭素濃度を測定できてよかった 8人
 楽しかった 3人
 気軽に参加できた 2人
 受動喫煙による被害が思ったより重大でもう少し気にして過ごすべきだと感じた
 イベントをきっかけに自分なりのやり方で禁煙を目指したい
 たばこはお金をかけて病気になるようなものなので止めた方がよい
 喫煙者の参加がもっと多くなると良い
 一酸化炭素濃度が低かったので喫煙者としては残念だった
 家族が喫煙者なので気を付けたい
 紙から加熱式たばこに変えたと有害物質9割減となるがリスクは9割減とはならない、では何割減なのか
 気楽に参加できるイベントで良かった
 クイズがあることで資料をしっかりと読むことができた、講話があるとさらに良い
 周りの喫煙者に知らせてあげたい
 アニメの説明がわかりやすく良かった
 ボールペンがもらえて良かった
 動画がおもしろかった
 イベントを実施することで喫煙者が減ることを期待したい

④こんなイベントがあったら参加したい

食事に関するイベント 6人
 ダイエットについて 3人
 受動喫煙について 3人
 生活習慣病・がん 3人
 運動関連 2人
 アルコール関連 2人
 ボウリング大会
 バドミントン大会
 さくらマラソン参加
 軽登山大会
 メンタルヘルス
 肺がんになった時の治療費の話を知りたい
 賞品のあるイベント
 禁煙の方法
 疑似保健指導
 プロテインの摂取方法