

就活を始めたなら「禁煙を！」



① 『タバコを吸われますか？』



喫煙の有無が新卒の雇用に何らかの影響があると考えている採用担当者は半数です。なぜ担当者はこのように考えられるのでしょうか。

② 喫煙は長期病欠のリスク

喫煙者は、非喫煙者に比べて長期に病欠するリスクが高く、2倍になると報告されました。

③ 喫煙者の労働口スは年間 18 日分

業務中 5 回、7 分間ずつの喫煙休憩をする場合 1 日 35 分の職場離脱となります。これは 1 日 8 時間、年 250 日勤務の場合 1 年間で 18 日分の勤務日数に相当します。経営者はネガティブな印象を持ち、非喫煙の職員の不満・不公平感の種となります。



④ 労働災害の危険性が高まります

喫煙者は、非喫煙者と比べて 1.6 倍労働災害のリスクが高いとされます。受動喫煙が全くない職場と比べて、受動喫煙が常にある職場では労働災害リスクが 1.7 に高まります。

⑤ 喫煙は睡眠障害のリスクに

喫煙は睡眠へも影響を与えます。喫煙者は、非喫煙者に比べて 2.3 倍睡眠障害を持つ方が増えます。

⑥ 喫煙・受動喫煙と「うつ」のリスク



受動喫煙のない非喫煙者と比較した場合、喫煙者がうつになるリスクは 2.3 倍、受動喫煙のある非喫煙者がうつになるリスクは 1.9 倍です。

⑦ 喫煙は健康への最大の危険因子

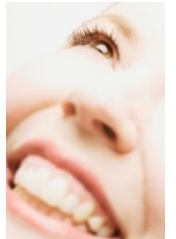
喫煙は、様々ながん、心臓病、脳卒中、COPD、肺炎、メタボリック症候群、歯周病などの原因となり、糖尿病や脂質異常、ぜんそくの病態を悪化させます。喫煙は「健康への最大の危険因子」であり、禁煙のメリットは計り知れません。

⑧ 異性がタバコを吸うこと… “No！”

ある大学におけるアンケート調査では、異性がタバコを吸うことを “No！” と答える大学生は、女子学生 85%、男子学生 82% でした。異性の好印象は「タバコを吸わないこと」です。

⑨ 喫煙は就活に不利！？

労働生産性の低下、医療コスト、企業イメージ低下等の観点から企業経営者の 5 割近くが喫煙の有無に対して何らかの考慮をしてもいいと考えています。接客業の場合、本人は気付かなくても、臭いが不快感を与えることもあります。喫煙すると喫煙後 30 分以上にわたり有害物質が吐く息から検出され、医療・服飾・薬品・精密機器製造などでは好まれません。国民の 82% は受動喫煙を迷惑だと考えています。さあ、就活を始めたこの機会に禁煙を始めましょう！



⑩ これが正しい「禁煙法」です

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更は NG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する (3~7 日がヤマ)
- 4) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 5) 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 6) 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 7) 再発は「1 本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- 8) うまくいかなときは禁煙外来へ！

禁煙外来

検索



- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3 カ月 (5 回) 通院すれば 7~8 割成功
- 安い・3 カ月の保険診療で 2 万円弱

