

# 職場の安全衛生は「禁煙環境！」から



## ① 喫煙は社員の健康管理上のリスクです



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。

## 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 喫煙者の労働ロスは年間 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、これは非喫煙者の不満の種です。労働ロス以外に、欠勤や喫煙所の整備等により喫煙者 1 人につき、23 万円の企業負担が必要とする研究もあります。



## ④ 喫煙者の労働災害の危険性

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。

## ⑤ 受動喫煙と労働災害の危険性

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。

## ⑥ 喫煙と睡眠障害

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。

## ⑦ 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。

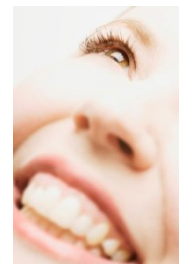
## ⑧ 喫煙室はお金がかかり、効果が小さい

建物内に喫煙室を設置した場合、年間数十万円の維持コストが発生します。また、喫煙室のドアの開閉、人の出入り、喫煙後の呼気などの影響から受動喫煙の防止効果はないことが判明しました。

## ⑨ 職場の喫煙対策プロジェクト

職場の喫煙対策は、安全衛生の向上に寄与し、企業のコスト削減につながる「健康経営」です。対策チームを発足させ、受動喫煙を防止するための禁煙と喫煙する職員の方への禁煙支援を企画しましょう。

- 喫煙と受動喫煙の害の広報
- 職場と職員の喫煙状況の把握
- 企画・計画の立案
- 相談窓口の設置とフォロー
- 職員へのアンケート実施
- タバコを吸わないことの報酬や禁煙に成功した場合の報酬の設定など



## ⑩ 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) うまくいかないときは禁煙外来へ！

禁煙外来 検索



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

