

たばこを吸う人も 吸わない人も 受動喫煙のない会社を目指そう！

たばこを吸う本人以外がたばこの煙にさらされる“**受動喫煙**”が疾病の発症や重症化を引き起こすことが明らかとなり、受動喫煙を防止する法整備がなされました。
望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、**マナーからルールへ**変わりました。

令和2年4月1日より全面施行
なくそう！望まない受動喫煙
「事業者のみなさんへ」
厚生労働省



禁煙するとういこといっぱい！

タバコを吸わないことにより得られる

10の利益

1. お肌が若返ります
2. 歯と歯茎が喜びます
3. 口臭やたばこの臭いなくなります
4. 健康な体に近づきます
5. 異性からの印象が良くなります
6. 禁断症状というストレスとは無縁です
7. 記憶力がアップします
8. 喫煙時間を有意義な時間へ
9. 運動能力がアップします
10. タバコにかかるお金は莫大



出典 一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム 参考

わが社は大丈夫？ チェックしてみよう！

- 通路や玄関がタバコの臭いがする（煙が流れる）
- 応接室に灰皿がある
- 吸い殻や灰皿の片づけを吸わない人がしている
- 吸わない人も喫煙スペースに入ることがある
- 喫煙スペースの掃除を吸わない人がしている
- 事務室内で喫煙しながら仕事をす人がいる
- 休憩スペースと喫煙スペースが同じ、または時間のみで区切られている
- 社用車内はタバコが吸える

お金をかけなくてもできる喫煙対策

- ◆喫煙可能場所を見直す（20歳未満者や非喫煙者が立ち入らない、通らない場所への変更）
- ◆社用車は禁煙車にする
- ◆喫煙場所の掃除は喫煙者が実施
- ◆禁煙デーを設ける
- ◆就業時間中の喫煙禁止

できることから
やってみよう！

血圧

心筋梗塞

COPD

禁煙はいろいろな病気の
リスクを下げますよ

脳卒中

どんな取り組みであっても事業主自ら
喫煙対策実施宣言をすると効果UP！
受動喫煙対策はこちら →



えっ！受動喫煙で訴えられた？！

受動喫煙による健康被害に**700万円支払う**(平成21年)

～建設資材会社が従業員から受動喫煙による健康被害を訴えられ**敗訴**！～

- 原告… 職場の従業員の半数以上が喫煙。受動喫煙による頭痛及び化学物質過敏症の発症があり、分煙を要望したところ解雇された。不当解雇の撤回と慰謝料2,300万円を要求
- 被告… 従業員が務めていた資材会社
- 判決… 会社側が700万円を支払うことで和解
会社側は分煙措置をとり、解雇を撤回した

あなたにもできる！禁煙

ステップ1

なんのために禁煙するのか考えます



ステップ2

禁煙開始の日を決めます



ステップ3

吸いたくなった時の対処方法を考えます



ここまで読んだあなたは
ぜひこちらへ



厚生労働省
e-ヘルスネット



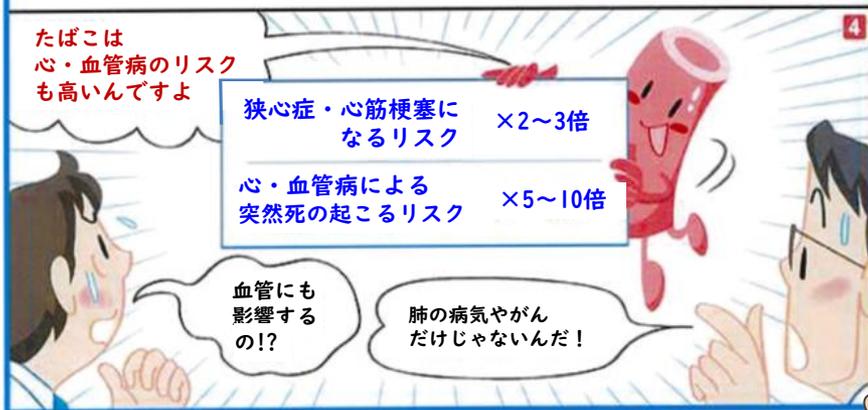
青森県
禁煙治療
医療機関

たばこは血管の老化（動脈硬化）を進行させます！ 禁煙は今からでも遅くはありません



たばこは、しわ、シミなど老けにつながると同時に血管の老化『動脈硬化』を進行させます。

吸う本数が多く、期間が長いほど動脈硬化が進行しますが、禁煙をスタートするとその日から血管への負担は軽減され、血圧上昇や動脈硬化につながるリスクを減らすことができます。

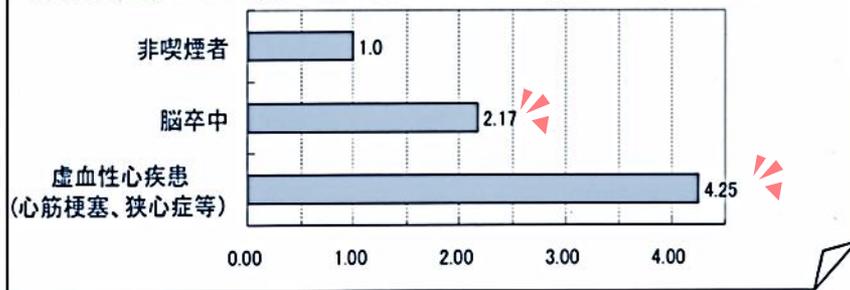


脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します！

たばこは、血管を収縮させて血圧を上げます。血圧上昇により、血管は弱くなり、脳卒中（脳梗塞、脳出血等）や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症等）のリスクが高まります。

循環器病による死亡

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性:21本以上/日)



出典 厚生労働省「保健指導における学習教材集D-32」より

血圧や心臓発作リスクについては禁煙効果がすぐに表れます！

禁煙スタートしたら...

20分後... 最後のたばこを吸う前に近いレベルにもどる

8時間後... 血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る

24時間後... 心臓発作のリスクが減る

この先の続きはこちら→



がんや生活習慣病予防に最も効果的な生活改善は、「禁煙」です！

日本人が命を落とす原因についてご存じですか？

影響が大きいのは、「**たばこ**」「**高血圧**」です。特にたばこは、がんや生活習慣病など多くの病気に関連します。健康のために健康補助食品や特保飲料を摂るよりも、**キッパリ禁煙**に挑戦する方が、がん・生活習慣病の予防に効果的です。

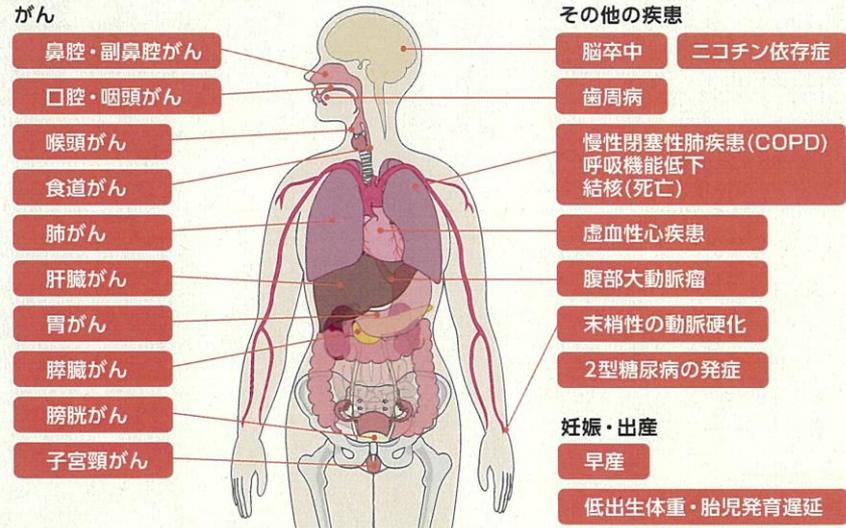
日本人が命を落とす最大の原因がたばこ

わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数－男女計（2007年）



(引用)厚生労働省 禁煙支援マニュアル(第二版)より

えっ！こんなにあるの？！ いまさら聞けないたばこの害



出典 国立がん研究センター「喫煙と健康」参考



できることから始めてみる!?

歯の健康のため「禁煙を！」

喫煙により、歯を失うリスクが高くなります。また、喫煙による口臭は、歯磨きや洗口液では消えません。

喫煙により、歯ぐきが黒くなります。



20代女性・非喫煙

20代女性・喫煙

喫煙は舌やのどのがんの原因に



ヘビースモーカー48歳・男性。歯肉の色素沈着と多発性のう蝕を認め、舌がん(進行がん)を生じていた。

食べたあとは、
たばこいっぶくより
歯をひとみがき



目覚めたら
即たばこじゃなくて
まず洗顔。



運転中に
火をつけるのは、
たばこではなく
歌心



詳しくはこちら→





紙巻たばこより加熱式たばこは本当にからだにいいの!?

世界で最も**加熱式たばこ**が普及しているのは、わが国、日本です。
日本だけで大流行している加熱式たばこですが、研究データは少なく不明な部分が多い状況にあります。

吸い続けて数十年後に起こる人体への影響調査については、日本の医療関係者だけではなく、世界保健機構（WHO）からも期待されています。新型たばこの影響調査…人体実験の被験者のような感じですがそれでも吸い続けますか？

電子たばこ・加熱式たばこって何!?

日本ではニコチン（たばこ葉）を含む電子たばこは売っていません。
日本で使用されているアイコスやプルームテック、グローなどは『加熱式たばこ』です。**加熱式たばこが有害であることは、たばこ会社も認めています。**

商品名	IQOS (アイコス)	Ploom TECH (プルーム・テック)	glo (グロー)
メーカー	フィリップモリス ジャパン	JT	ブリティッシュ・アメリカン・タバコ ジャパン
発売	2014年11月	2016年3月	2016年12月

(写真提供：榎田尚樹先生)

【写真】厚生労働省
禁煙支援マニュアル（第二版）
増補改訂版より

1日わずか3本の喫煙でも20本以上の方と同等の心臓病リスクが発生することがあります。

加熱式たばこの有害物質が10分の1に減っても病気の危険が同等に減ることは期待できません。

< A社の加熱式たばこ▲▲リーフレットより >



* ▲▲にリスクがないというわけではありません。
* たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は、**紙巻たばこも▲▲も両方やめることです。**

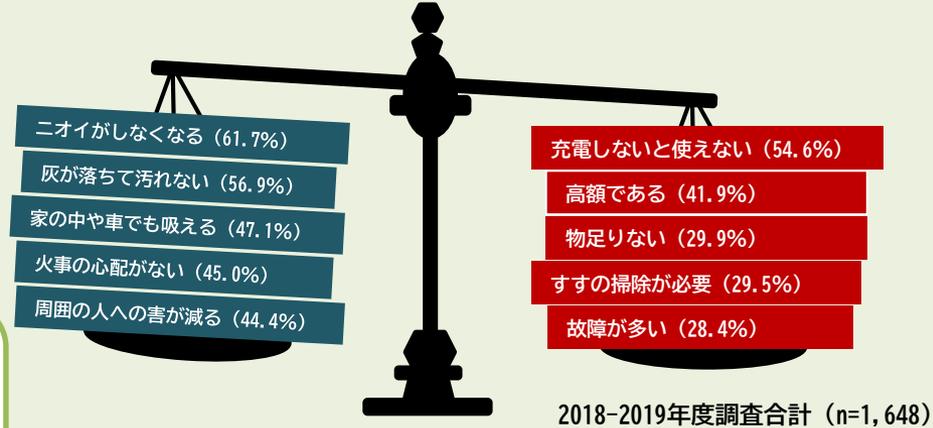
加熱式たばこの健康影響

- 「有害性成分の約90%低減」など、有害物質が少ないからといって、それに見合った病気のリスクが減ることは期待できません。
- 紙巻たばこを併用した場合は、特に低減が期待できません。
- ニコチン依存は継続されます。
- 吸い続けて数十年後に起こる人体への影響は、わかっていません。☹

加熱式たばこのデメリット！ ⚖

アンケート結果によると、加熱式たばこの使用理由の上位は、「ニオイが少ない」「灰が落ちない」等となっておりますが、充電や機械が高額・故障する等、デメリットも多いようです。

加熱式たばこのメリットとデメリット (複数回答、上位5項目)



* 萩本明子:加熱式たばこ使用者の実態把握とたばこ政策のインパクト評価 厚労科研費2019年度 新PCTC中村班報告書より

あなたにもできる! 禁煙



2020年度より加熱式たばこ使用者についても禁煙治療で健康保険が適用されるようになりました。健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻たばこも加熱式たばこも両方やめることです。
成功率の高い禁煙外来を利用してみませんか？

保険診療の条件

* 次の4つの条件すべて当てはまると健康保険を使った禁煙治療が受けられます

- ただちに禁煙しようと考えている
- ニコチン依存症のスクリーニングテスト5点以上
- ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上または35歳未満
- 禁煙治療を受けることへの同意（文書）

県内の禁煙治療機関および
ニコチン依存度テスト



Q. 禁煙治療期間は？

A. 12週間（約3か月）
で5回診療です

Q. 外来の料金（12週間、約3か月分、5回診療分）は？

A.	保険診療3割負担	全額自費
貼り薬：ニコチネルTTS	約13,000円	約43,000円
飲み薬：チャンピックス	約19,000円	約63,000円



大事な人のために、禁煙にチャレンジしよう！禁煙を応援しよう！



職場の禁煙応援を紹介！

お金をかけずに禁煙応援



(受動喫煙対策)

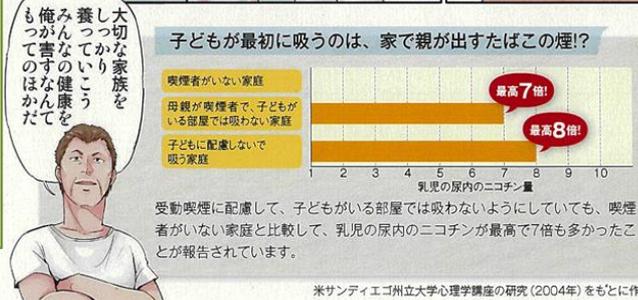
- 人通りのない場所に喫煙場所を移動
- 屋外に喫煙所を移動
- 喫煙室の清掃は喫煙者で実施
- 社用車を禁煙車にする
- 喫煙室に未成年者・非喫煙者の入室禁止を表示

社内掲示用禁煙ステッカー →



(その他の対策)

- 禁煙外来等の情報提供（ポスター・メルマガ等）
- 職場の喫煙ルールを設け、掲示
- 禁煙外来通院のための有給休暇取得をサポート
- 勤務時間内の喫煙制限
- 出張禁煙相談を利用（青森市サポート2を申し込む）



他社（青森県）の禁煙応援 ～こんな応援しています～

- 禁煙外来受診時の特別休暇制度（S社）
- 禁煙外来全額補助・一部補助（Y建設・S建設・H社・N興業）
- 禁煙キャンペーンで補助薬支給、成功者に報奨金（N物流）
- 非喫煙者に禁煙手当の支給（H社・K電気工事）
- 禁煙達成者に報奨金（T電気）
- 週2回の禁煙デー（K社）
- 禁煙希望者にサポーターをつけペアで禁煙挑戦（T社・B社）

～こんな会社も増えています～

- 非喫煙者のみ採用（H社、N大学）
- 喫煙者を管理職登用対象から除外（B社）
- 禁煙手当 課長以上 年20万円、一般職 年10万円（M社）
- 健康報奨金&密告制度&ペナルティ&特別賞与（T法人）
- 社内喫煙可能本数の上限設定（A社）

大事な家族のために…自分の健康のために…従業員のために…
禁煙に挑戦しよう！応援しよう！

禁煙は失敗がつきもの。
何度でも**チャレンジ**しよう！

