

今月は「たばこ」をテーマとした内容になります。受動喫煙を取り巻く状況やぎふ禁煙宣言ステッカーについて紹介しています。是非参考になさってください。

また、6回に分けて健康経営優良企業2020として表彰された企業のコメントも掲載しています。

※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。



受動喫煙をなくそう!

受動喫煙を取り巻く状況

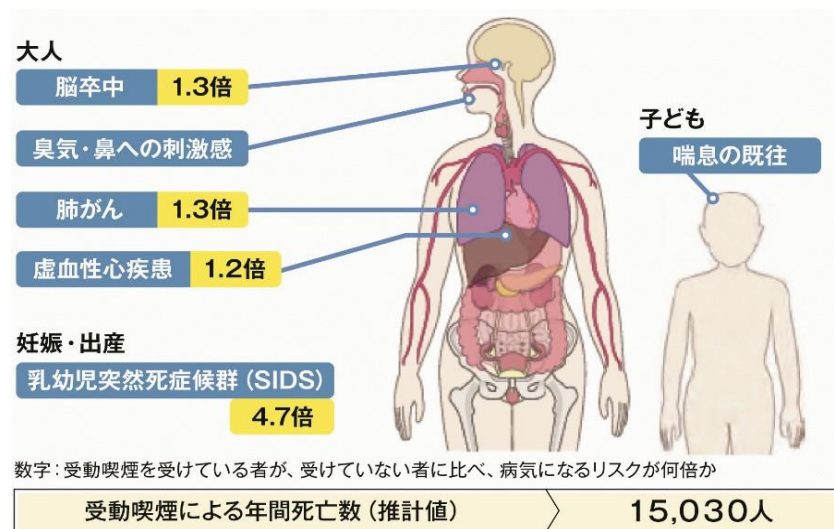
自分自身がたばこを吸っていなくても、周囲の人のたばこから立ち上がる煙や、喫煙者が口から吐き出す煙には、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。これらを吸い込む「受動喫煙」が続くと、病気へのリスクが高まってしまいます(図1)。受動喫煙により脳卒中や肺がん等の疾患になり、命を落としたという方は1年間で約1万5000人に上るという調査結果もあります。

厚労省が昨年11月に行った国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は16.7%(男性27.1%、女性7.6%)です。この10年間でみるといずれも減少しています。

同調査では、受動喫煙の状況についても調べており、「この1ヶ月間に、望まずに自分以外の人から吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか」という受動喫煙した場所を問う質問では、飲食店が29.6%ともっとも高く、遊技場、路上(両方とも27.1%)と続きました。

また、禁煙の意思についての質問では、現在、習慣的に喫煙している方のうち、「たばこをやめたい」と思う方の割合は、男性で24.6%、女性で30.9%でした。特に年齢が高くなるにしたがいやめたいと思う方の割合が高くなる傾向にあります。

図1 受動喫煙によってリスクが高まる病気



数字: 受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ、病気になるリスクが何倍か
 2014年人口動態統計死亡数(脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群(SIDS))に人口寄与危険割合を乗じた結果
 出典: 「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」国立がん研究センターがん情報サービス
 典 厚生労働省科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「たばこの健康影響および経済営業の包括的評価に関する研究」



ぎふ野菜ファーストのInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね!



受動喫煙対策は「マナー」から「ルール」へ

受動喫煙による被害をなくそうと健康増進法が改正され、今年4月から、飲食店や事業所などを含む多くの施設で、原則屋内禁煙のルールがスタートしました。例外的に喫煙できる場所を設置できるケースもありますが、細かなルールが定められています。

- ▶ 20歳未満は立ち入り禁止
- ▶ 喫煙室の標識掲示
- ▶ 従業員への受動喫煙対策
- ▶ 違反時の罰則等の適用

※たばこの煙が流出しないよう、定められた技術的基準を満たす必要があり、満たさない場合などは保健所から指導等が行われ、是正されないと最大50万円の過料が科されることがあります。

喫煙する方にとっては、一服は至福のひと時でしょう。一方で受動喫煙に困っている方がいることを忘れずに、ルールを守り、たばこによる健康への影響がなくなるように配慮しましょう。そして、禁煙したいと思っている方が周りにはいるのであれば、応援しましょう。



「敷地内全面禁煙」を行う施設を応援しています

健康増進法では事務所や工場、飲食店などの多数の人が利用する施設を第二種施設とし、原則屋内禁煙としていますが、駐車場などの屋外での喫煙は制限されていません(病院や学校等の第一種施設では敷地内禁煙)。そのため、駐車場等で喫煙している方がいることで、非喫煙者が煙を吸ってしまうことがあります。そうした受動喫煙を防止するため、屋内に加え駐車場などの屋外を含めた「敷地内全面禁煙」に取り組んでいる施設があります。

そこで県では、こういった施設をPRすることで、県民の方に安心して施設を利用していただけるよう「ぎふ禁煙宣言ステッカー」を作成しました。このステッカーを目印に施設を利用されてはいかがでしょうか。

ステッカーは、保健所又は県庁に申請することで入手することができます。多くの県民の笑顔のために、ぜひ、敷地内全面禁煙に取り組み、ステッカーの申請をしてくださいね。

申し込み方法の詳細はこちらから



良塩くん

料理大好き、健康にとっても気を使う6歳児。アタマのキャップはお塩の計量スプーン、腕にはいつも血圧計。友達のうちあ人と一緒に、きょうも健康について情報チェック!!!

続けよう！ しっかり減塩

1日の食塩摂取量
目標値は

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

男女とも小さじ1杯程度を目安にしましょう。

※小さじ1=6g



健康経営優良企業2020



株式会社 市川工務店



健康づくりは「当たり前」。長年の積み重ねが笑顔をつくる

当社では健康経営という言葉ができる前から、社員や社員を支える家族の健康づくりに「当たり前のこと」として取り組んできました。今回健康経営優良企業2020を受賞することで、「健康経営」というキーワードを意識するようになり、会社が行っている健康づくりの取り組みの重要性を社員が再認識する良い機会となりました。これからも誰もが元気に笑顔で働ける職場を目指し取り組みを継続していきます。

社員の3分の2はそれぞれ建設現場で働いており、本社内ですぐ時間はほとんどありません。そのため毎月発行している社内報は、現場社員にとって社内のことを知るための重要なツールとなっています。社内報の制作も健康診断の実施等も担っている総務部は、その点に目を付け、2015年から社内報で「禁煙のススメ」と銘打った連載を開始。禁煙に成功した社員の取り組みを紹介するもので、禁煙外来に通った社員の挑戦レポートを載せたこともあります。

禁煙に成功した人の紹介が一通り終わったことから現在は、2年前と比較して体重が減った人の取り組みを紹介する「減量のススメ」を連載中。「1日5kmのウォーキングを続けている」「夕食をお腹いっぱい食べるのをやめた」など、

それぞれのエピソードが書かれています。

社員の健康状態を把握する上で欠かせない健康診断は、複数の受診日を設定。法定項目に加えて年齢や性別に応じて前立腺がんや乳がん、子宮頸がんの検診、人間ドックも受診させ、病気の早期発見、早期治療につなげています。特定保健指導は、各部署の管理職と連携を取って業務時間中に実施し、参加できない人に対しては保健師を建設現場に派遣する場合もあります。

総務部の久留宮裕司部長は「建設業は体が第一。健康づくりの重要性はずっと前から繰り返し伝えていたため、社員自ら気をつける文化ができています。これからは「あたり前」のこととしてサポートを続けたい」と話しています。

最後までご覧いただきありがとうございます。ルールを守ってたばこによる健康への影響がなくなるように配慮しましょう！ また、健康経営優良企業2020の取り組みは県HPでも紹介しています。来月は「歯と口腔の健康」をテーマに紹介します。