

## 禁煙支援！たばこの煙とその害から自由になろう！

### ■ たばこは多くの有害物質を含んでいる

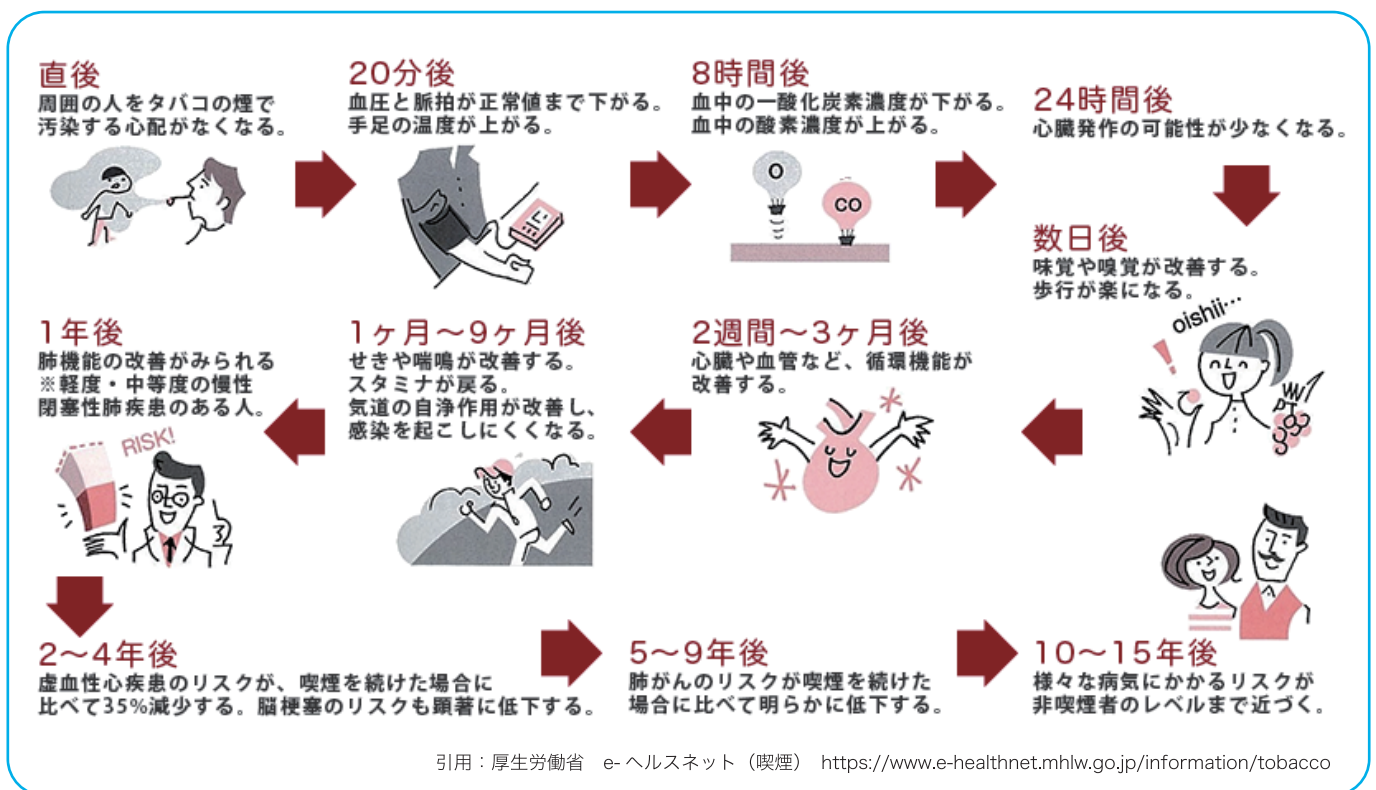
PM2.5の微粒子はたばこの煙にも多く含まれていることをご存知でしょうか？たばこの煙に含まれるPM2.5は、ニコチンやタールなど、200種類以上の有害物質が含まれていて、大気中のPM2.5よりも毒性が強いといわれています。たばこの煙は、さまざまな病気を引き起こします。そのリスクは喫煙者のみならず、周りにいる人(受動喫煙)にも及びます。



毎年5月31日はWHO(世界保健機関)が定める「世界禁煙デー」です。自分自身や、身近な大切な人の健康を守るために、世界禁煙デーをきっかけに、禁煙をはじめましょう。

### ■ 禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙するもとも大切です。つまり病気の予防だけでなく一病息災においてもまず取り組むべき課題です。



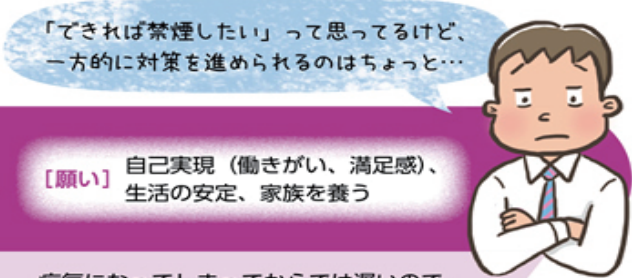
健康づくりは続けてこそ効果があります。しかし、特に自覚症状がなく、本当に病気になるのかどうかもわからないまま「将来病気になるかもしれないから、今から予防を」と考えて禁煙を続けるのは難しいものです。

むしろすぐに得られる「よいこと」に目を向けて行動を開始し、得られた「よいこと」を実感していくことが、継続につながっていきます。





「やめたい」と考えている喫煙者はたくさんいます。職場で対策が進めば、心強い後押しになりますね



「できれば禁煙したい」って思ってるけど、一方的に対策を進められるのはちょっと…

### 従業員

【願い】 自己実現（働きがい、満足感）、生活の安定、家族を養う

病気になってしまったからでは遅いので、まずはできることから始めてみよう



たばこにかかるお金を考える



たばこの煙による悪影響を考える



家族のことを考える



飴やガムで気を紛らわす



喫煙所に近づかない



ニコチンパッチや禁煙ガムを試す

禁煙外来の受診も選択肢の一つです

少しの「我慢」ができる人間なのだとプライドを持つ

「やめよう」とい気持ちを持ち続け、何度でもチャレンジを！

## 共に進める健康づくり

従業員の意見を取り入れながら、健康づくりを積極的に応援！

健康づくりは人材育成の一環と考える



たばこを吸わないかっこよさ、従業員の健康を守る素晴らしさにも目を向けたいですね



従業員の健康状態を把握する



たばこの煙による悪影響を考えさせる



健康に関心を持ってもらう



健康な従業員を表彰する



敷地内を禁煙にする



健康情報や禁煙グッズを提供する

健康で長く働いてほしいので、従業員を大切にするというスタンスで



「強制しないとやらない」わけではなく、進め方の問題なんだろうな

会社 【願い】 生産性の向上、経営の安定

引用：全国健康保険協会 HP 職場で禁煙対策を進めるため、従業員と会社の願いを一致させよう <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h28/280901>

会社が一方的に喫煙対策を進めたら、従業員は「やらされている感」を持ってしまいかもかもしれません。そのため会社は押しつけではない、上手な支援の方法を考えていく必要があります。ポイントは、従業員が「自己決定」することができて、「自分がやっている」という自信を持てるような支援だと考えられます。そのためには従業員を大切にするというスタンスで、健康状態を把握するなどの事前調査をして、従業員の意見を取り入れていくことが大切です。

