

# STOP！！受動喫煙 第4号

発行 宇部市健康づくり計画ワーキンググループ「まもる」（平成30年11月発行）  
事務局 宇部市健康増進課（宇部市保健センター）  
TEL:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533



## 健康経営に取り組んでみませんか？

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

従業員の健康管理の推進は、医療費の節減にとどまらず、生産性の向上、企業イメージの向上等の多くの効果が得られます。

健康経営の具体的対策には様々な項目がありますが、その中に受動喫煙対策や禁煙支援策があります。あなたの職場でも、できることから取り組んでみませんか？



### 禁煙支援の活用

保健センターで行っている「禁煙チャレンジ」や、保険適用の外来治療があることを喫煙者に周知しましょう。



### 一日禁煙デーに挑戦！

普段喫煙場所がある職場も、毎月日にちを決めて1日禁煙に取り組みませんか？



### 講習会などの開催

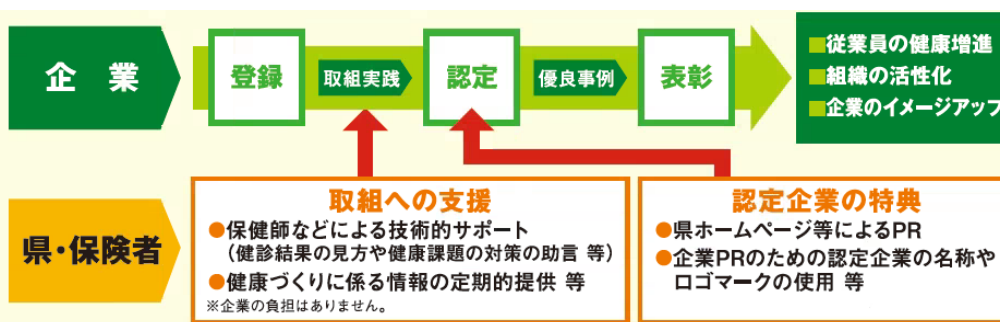
職場で喫煙の健康被害について理解を深め、禁煙への動機づけを高めましょう。

※保健センターでは職場での出前講座を行っており、講話や肺年齢などの測定もしています。



また、山口県では、健康経営に取り組んでいる事業所・お店などに向けて認定を行っています。受動喫煙対策や禁煙支援策を含めた健康づくりを進めていきませんか？

## やまぐち健康経営企業認定制度



### 【実施主体】

山口県及び実施する公的医療保険者

### 【認定の流れ】

左図参照

### 【対象企業】

山口県内の従業員1名以上の公的医療保険適用企業（原則として企業ごと）

詳しくは「健康やまぐちサポートステーション」のWEBページをご覧ください。

<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/keiei/index.html>

お問い合わせ先：宇部健康福祉センター 電話 31-3200 FAX34-4121



受動喫煙の防止に取り組んでいる  
機関にインタビュー！  
第4回 有限会社 アクアテクニカル



代表取締役 会長 平本 正亨 さん(右)  
企画営業部 境 憲一 さん(左)

会社 PR：主に設備メンテナンスをしています。1か月間の連続休暇が取得できる「サバティカル休暇制度」の導入など、「魅力ある会社づくり」にも積極的に取り組んでいます。

「たばこ対策を始めたきっかけを教えてください。」

以前は喫煙所が事務所に近く、非喫煙者から苦情がありました。また出張時、移動の車中で喫煙しており、非喫煙者が大量に煙を吸っていました。

宇部日報で禁煙チャレンジの記事を見て、対策を始めました。

「会社ではどんな対策を始めましたか？」

ソフト面の対策では、全社員にたばこの害について出前講座を受けてもらい、喫煙者のうち希望者に禁煙チャレンジに参加してもらいました。

ハード面では、10mルール(非喫煙者の利用する場所から喫煙所を少なくとも10m離して設置)に従い、喫煙所を事務所から離れた場所に移動しました。

「これらの対策を行い、どのような反応がありましたか？」

喫煙者の意識や行動に変化がありました。車内での喫煙や、勤務中の喫煙本数が減りました。

また、喫煙場所を離れたことで、非喫煙者からの苦情がなくなりました。

「着実に受動喫煙対策の効果が表れていますね。今後はどんな取り組みを予定していますか？」

社員に健康の講話を行い「喫煙は体にとって危険」という意識づけと共に、車内の禁煙化など環境面を整え、将来的には敷地内禁煙にしたいと考えています。

たばこは個人だけの問題ではありません。みんなで思いやる気持ちを持って、禁煙に取り組んでいきます。



禁煙や受動喫煙の害を啓発するため上記のポスターなどを事務所や喫煙所に掲示しています。



禁煙チャレンジ～冬コース～ に取り組みませんか？

★★夏コース禁煙達成者の声★★

夏コースに引き続き、禁煙チャレンジの冬コースを行います。個人はもちろん、事業所・お店の団体での申込も可能です。この機会に禁煙に取り組んでみませんか？

申込期間：11月5日(月)～11月16日(金)

対象：20歳以上の宇部市民、もしくは宇部市に通勤・通学をしている人

お申込み・お問い合わせ先：宇部市保健センター (電話 31-1777 FAX 35-6533)

禁煙成功の秘訣は家族や友人等の周囲の人に「禁煙宣言」したのがよかった

禁煙後、起床時に痰や喉の異物感が少なくなった

現在喫煙している方へ「禁煙はやればできる！自分の健康のためにやってみませんか？」

