

# STOP！！ 受動喫煙 第3号



発行日：平成 30 年 5 月 28 日

発行：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

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日から6月6日は「世界禁煙週間」に世界保健機関により定められています。今回は禁煙チャレンジについて紹介していきます。

## 今年こそ！禁煙にチャレンジ！

禁煙をするといいいことがたくさん！

### メリット①

《すぐに効果を実感！》

- ・口臭が減る
- ・目覚めが爽やかになる
- ・肌の調子が良くなる
- ・周りの人に喜ばれる
- ・数日で味覚・嗅覚がよくなる



### メリット②

《体が健康になる！》

禁煙を続けると

- ・1か月で  
→せき・たんが改善
- ・1年で  
→肺機能が改善
- ・10年以上で  
→がんのリスク  
が下がる



### メリット③

《お金が貯まる！》

- ・3日で 1,290 円  
→少しリッチな昼食を
- ・1年で 157,000 円  
→旅行に行けるかも



\*タバコ（430円）を  
1日1箱吸う場合

宇部市保健センターでは禁煙をしたい人を応援します

## 禁煙チャレンジ～夏コース～

詳しくは、「禁煙チャレンジ」の  
チラシをご覧ください

- ・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
- ・内容：90日間禁煙にチャレンジ！市の保健師のサポートがあります
- ・はつらつポイント対象事業：禁煙を達成できれば **1000ポイント**付与！
- ・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)

禁煙を達成できれば、はつらつポイントがもらえる！？  
今が禁煙に挑戦するチャンスです！



知っていますか？

## 宇部市はつらつポイント制度

詳しくは、「はつらつポイント制度」  
のチラシをご覧ください

- ・対象：20歳以上の人
- ・内容：健診や健康づくりのイベントや講演会などに参加するとポイント付与。  
1000ポイント（1,000円）以上でポイント交換（換金又は寄付）  
\*但しポイント交換は宇部市民に限る

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3回 セントラル硝子株式会社  
宇部工場



宇部工場診療所 保健師 石田美津子さん(左)  
専属産業医 鍋島篤典さん(中)  
看護師 徳永貴代子さん(右)



いつから禁煙対策をはじめていますか？

平成20年頃からたばこ対策に力を入れており、「場所」と「人」への両方で対策を進めています。

「場所」の対策ではどのようなことをしていますか？

喫煙所でのルールの見直しを進めています。また、喫煙所で長時間過ごす機会を減らすために、「長居禁止」の張り紙をはったり、産業医の職場巡視時に喫煙マナーについて等の声掛けをしています。喫煙場所は減少傾向にあります。

続いて、「人」への対策ではどのような方針で進めていますか？

禁煙に無関心の人には関心を持ってもらい、禁煙しようとしている人には、禁煙へのもう一押しとなるような支援を心掛けています。

無関心の人への支援を教えてください。

診療所だけでなく、各職場の巡視時に声掛けをして、その時に呼気の一酸化炭素や肺年齢を測定しています（禁煙キャンペーン）。

一酸化炭素が高値で検出されたり、自分の年齢よりも高い肺年齢が測定されて、驚いている人もいました。また、測定者の話を聞いていると COPD（慢性閉塞性肺疾患）の症状が見られたため病院の受診に繋げ、禁煙に成功した例もあります。



禁煙に関心の高い人への支援はありますか？

たばこ対策を始めてから、世界禁煙デーに合わせて、毎年「禁煙マラソン」に取り組んでいます。

禁煙マラソンの特徴を教えてください。

マラソンになぞらえて42日間(6週間)の禁煙に挑戦します。またニコチンパッチを無料配布したり、挑戦期間中にメールや手紙で励まし、禁煙への取り組みを応援しています。

昨年は7名が参加して、6名の方が期間中の禁煙に成功しました。



これまでの支援を踏まえて、禁煙に取り組む上で大切なことは何ですか？

禁煙に取り組んでいる人の頑張りを認めてあげることが大切だと思いました。禁煙に取り組むことの大変さや辛さを聞いたり、周りの人から「今日はどう？禁煙続いている？」と気にかけてもらうなど、周囲の人と一緒に禁煙に取り組むことで乗り越えられると感じています。



今後の禁煙支援の展開を教えてください。

禁煙に失敗した人から、周りの人に「一緒に吸いに行こう」と誘われたり、飲み会ですすすめられて吸ってしまったとの話を聞きました。今後は職場で禁煙に取り組むやすい雰囲気作りに取り組んでいきたいと考えています。

編集後記：喫煙者に対して、禁煙への関心に応じてある時は積極的に測定を行い、ある時は親身に声掛けをして寄り添っており、柔軟かつ粘り強い支援をされている姿が印象に残りました。インタビューにご協力いただき、ありがとうございました。