

特別対談
第3弾

禁煙の取り組みについて



禁煙の取り組みについて

飯尾 たばこによる健康被害は、煙が直接触れる口や喉や肺以外にも多くのものがあります。厚生労働省「禁煙支援マニュアル第2版」では、喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病および歯周病など、さまざまな疾病の危険因子であるとされています。ただ、いずれも禁煙によって、このようなリスクを回避することができます。例えば、禁煙開始から20分後には血圧や脈拍が下がり始め、2週間から3ヵ月ほどで心肺機能が改善します。咳や痰などの症状は、個人差はあるものの1~9ヵ月程度で改善してきます。長期的に見ても、5年後には脳卒中のリスクは吸わない人と同じレベルになり、10年後には肺がん死亡率が喫煙者の半分になります。人生100年時代を見据え、全ての人々が元気に活躍し続ける社会、安心して暮らせる社会作りのためにも、速やかに禁煙することが期待されています。



長田 矢崎グループの喫煙率(全社平均)は、30.6%(2018年度)です。全国平均が17.9%(2018年度)ですので、平均よりも高い喫煙率となっています。そこで、母体事業主の安全健康推進部が、2018年に「構内受動喫煙:5年後ゼロ、喫煙率20.0%以下」という目標を掲げました。健保としては、2011年に加入した「Smart Life Project※」の取り組みの一環として、禁煙に関する講演会の費用負担や禁煙外来の自己負担額補助など、経済的に支援しています。また、事業所訪問の際は喫煙場所の確認、好事例の紹介など禁煙に関する情報発信にも努めています。

※ Smart Life Projectとは
国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標とした厚生労働省の国民運動。

池田 矢崎部品株式会社 牧之原工場の鷺津分工場(以下、鷺津分工場)の喫煙率は、23.1%(2018年度)と、矢崎グループ内では低い喫煙率となっています。実は、我々は2011年から禁煙の取り組みを開始していました。現在では、主に禁煙に関する講演会の開催や、禁煙デーを設けていますが、これらの取り組みに行き着くまでには、さまざまなハードルがありました。

きっかけは、女性従業員から「たばこの臭いが気になる」という申し出を受けたことです。まず、2011年4月に屋内禁煙を掲げ、屋外喫煙所を3箇所設置し、喫煙所の使用ルールを定め運用を開始しました。すると、今度は屋外からの煙の流入が問題となり、2016年に安全衛生委員会は喫煙所の1箇所を廃止しました。ところが、喫煙所を減らしたことで、残った2箇所に喫煙者が集中し煙量が増えてしまい、再び「臭い」が問題となりました。そこで、喫煙者だけでなく非喫煙者も対象にアンケートを実施し、喫煙所の臭い、喫煙場所、喫煙時間に関する調査を行いました。この調査結果を踏まえて、改善に向けたさまざまな案を検討しましたが、根本的な解決には至らず、視点を変えて講演会と禁煙デーを実施することにしました。禁煙デーは2019年5月から導入し、今では毎週水曜日に定着しています(昼休み時間を除く)。これらの取り組みは会社主導ではなく、従業員の自主的な取り組みによるもの。それがとても嬉しかった。ただ一方で、喫煙をやめたくない、という人が多いのも現状です。

飯尾 従業員から声が上がってくる、というのはとても素晴らしいことだと思います。よく、会社のトップがまず禁煙をして、従業員がそれに倣う、という事例を耳にします。鷺津分工場では、喫煙を喫煙者だけの問題として捉えず、非喫煙者も巻き込みながら意見を吸い上げたことで、従業員主体の取り組みが根付いたのですね。

池田 喫煙による身体への影響を認識してもらうため、聖隷さんには、2018年に喫煙者を対象とした講演を、2019年には家族に喫煙者がいる従業員にも同様の知識を持ってもらうと、非喫煙者も対象とした講演を依頼しました。講演会では、講話だけでなく、呼気に含まれる一酸化炭素の濃度測定やグループディスカッションを行っていただきました。

飯尾 1回目の講演は18名の方に参加いただきました。禁煙に対して反発心を抱かれないように心がけていたため、2回目の講演で29名の方に参加いただいたときは、とても嬉しかったです。講演後のアンケートでは、「禁煙外来に興味を持つようになった」などの声もいただきました。

池田 実は、私も以前はたばこを吸っていました。禁煙したのは、海外へ赴任した際、近くに医療機関がなく「少しでも自分

で健康を維持したい」と思ったことがきっかけです。ウォーキングを始め、汗をかく爽快感とたばこの誘惑とを比較したところ、爽快感が勝り、たばこを止めることができました。3回目の挑戦での卒煙です。喫煙者と非喫煙者、双方の意見が分かる卒煙者が、自身の成功体験や失敗談を喫煙者に話す場があると良いと考えています。

長田 健保に加入している間だけでなく、OBになってもずっと元気で笑顔で活躍していただきたいので、正しい知識を持ち健康への意識を今のうちに高めていただくと嬉しいです。

未成年の受動喫煙について

長田 2020年4月から施行される改正健康増進法で、受動喫煙防止が義務化され、未成年の喫煙エリアへの立ち入りが禁止されます。事業所には未成年従業員もいますので、法令遵守を徹底できるように、これまで以上に正しい情報発信を心がけます。



池田 たばこの煙に含まれる有害物質は、喫煙者の服や喫煙者が触れた布製品などにも吸着していると聞いたことがあります。副流煙を吸うことだけが受動喫煙ではないということ、知らず知らずの内に未成年に受動喫煙をさせてしまっている危険性があるということ、従業員には知ってもらいたい。禁煙はマナーではなくルールになるということ、しっかりと認識して欲しい。

飯尾 喫煙者本人が吸う煙を一次喫煙、喫煙者が吐き出した煙や火のついたタバコから出る煙を周りにいる人が吸うことを二次喫煙、タバコを消した後にその場に残留物から有害物質を吸入することを、三次喫煙(サードハンドスモーク)と言います。あまり知られていませんが、喫煙の行われていた室内のソファ、カーテン、カーペットなどの表面に付着した三次喫煙によるニコチンは、環境中の亜硝酸と反応し、発がん性物質のタバコ特異的ニトロソアミンに変化することが判明しています。

長田 2018年4月に、奈良県生駒市役所では「喫煙後、45分間エレベーター使用禁止」というルールが定められたと報道されました。45分間というのは、喫煙者の呼気に含まれる総揮

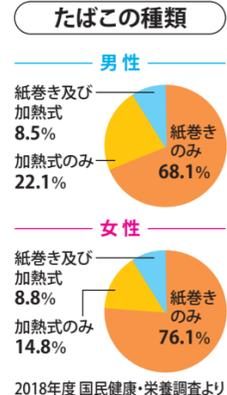
発性有機化合物が喫煙前の状態に戻るのにかかる時間だそうです。あらゆる受動喫煙の危険性を考慮して、社内ルールの見直しを行う必要もあると思います。

聖隷に期待すること

長田 各工場の喫煙率や喫煙者の年代や性別に合わせて、喫煙率を下げる効果が期待できる施策を積極的に提案していただいたり、採血の止血時間に行っているミニ保健指導などで、喫煙者だけでなく吸わない方にもタバコの有害性を周知していただきたいです。矢崎グループとしては「構内受動喫煙:5年後ゼロ、喫煙率20.0%以下」を目標に掲げていますが、健保としては、20.0%はあくまでも通過点であり、将来的には0.0%が目標です。今後も引き続き、社員の健康リテラシーの向上に力をお貸しいただけるようお願いいたします。

池田 「自分の健康は自分で守る」ということを従業員自身が自覚出来るような、事実に基づいた厳しい内容の保健指導や、「あなたは自分の健康に対してどう考えていますか?」と問いかけるような講演を希望します。禁煙の目的は、あくまでも大切な財産である従業員とその家族の健康を守ること。しかしながら、いきなり明日から全面禁煙という訳にはいきません。だからこそ、従業員一人ひとりが積極的に健康意識を高められる教育指導をお願いしたいです。

飯尾 この数年で加熱式たばこが世の中に出回り、たばこ事情がかなり変わってきています。2018年度の国民健康・栄養調査によると、現在習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品について右図のような結果が出ました。加熱式たばこの方が紙巻たばこよりも健康被害が少ないから加熱式たばこに変えた、とおっしゃる方も大勢いらっしゃいますが、実際にはどちらも健康被害は発生します。世の中の動きをしっかりと把握し、講演会やミニ保健指導の場で正確な最新情報を提供できるように努めていきます。“草の根活動”と称される禁煙支援は、とても一人で出来るものではありません。社会全体で取り組むべき課題と考えているため、今後も力を合わせて取り組みたいと思っています。



池田 邦晴 氏
矢崎部品株式会社
牧之原工場 工場長



長田 和美 氏
矢崎健康保険組合
事務長



飯尾 素代
聖隷健康診断センター
健診看護課 係長(保健師)



司会 岡本 直純
聖隷健康サポートセンター Shizuoka
事務長

次の対談テーマは…
健康経営に
ついて