禁煙はタバコによる疾病・死亡を確実に減らします

協会けんぽ鳥取支部
キャスター　協子

健康保険委員 康代（ヤスヨ）さんの

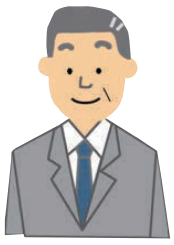
会社まるごと禁煙大作戦!!

～禁煙は会社を守る～

登場人物紹介

康代（ヤスヨ）さん

- 健康保険委員歴：5年目
- 喫煙歴：なし
- 職場では総務を担当
- 家庭では夫と息子（中学生）の母として奮闘中
- 社員の健さんが“がん”になったことがきっかけで社員の健康づくりに取り組むと決意



社長さん

- 康代さんの会社の社長
- 喫煙歴：30年
- 性格：他人の目を気にする
- 自分自身も愛煙家であることから社内禁煙には反対

健さんの“がん闘病記”はこちらから！

協会けんぽ　がん闘病記　検索

健康保険委員とは…協会けんぽの健康保険事業について、事業主・加入者の皆さまのご協力による事業の推進を図るため、広報・相談・健康保険事業の推進・モニター等にご協力いただく被保険者さまのことです。平成25年8月末現在、鳥取支部では1,445名の方にご協力いただいています。

全国健康保険協会　鳥取支部
協会けんぽ

監修：鳥取大学医学部　尾﨑米厚教授

作成協力：鳥取県 ／ 鳥取労働局

喫煙は胃がんの原因にもなる

❶

社長!! 営業の健さんが胃がんで入院せないけんことになりました!!
これからは社員の健康づくりに力をいれていかないけんと思います!!

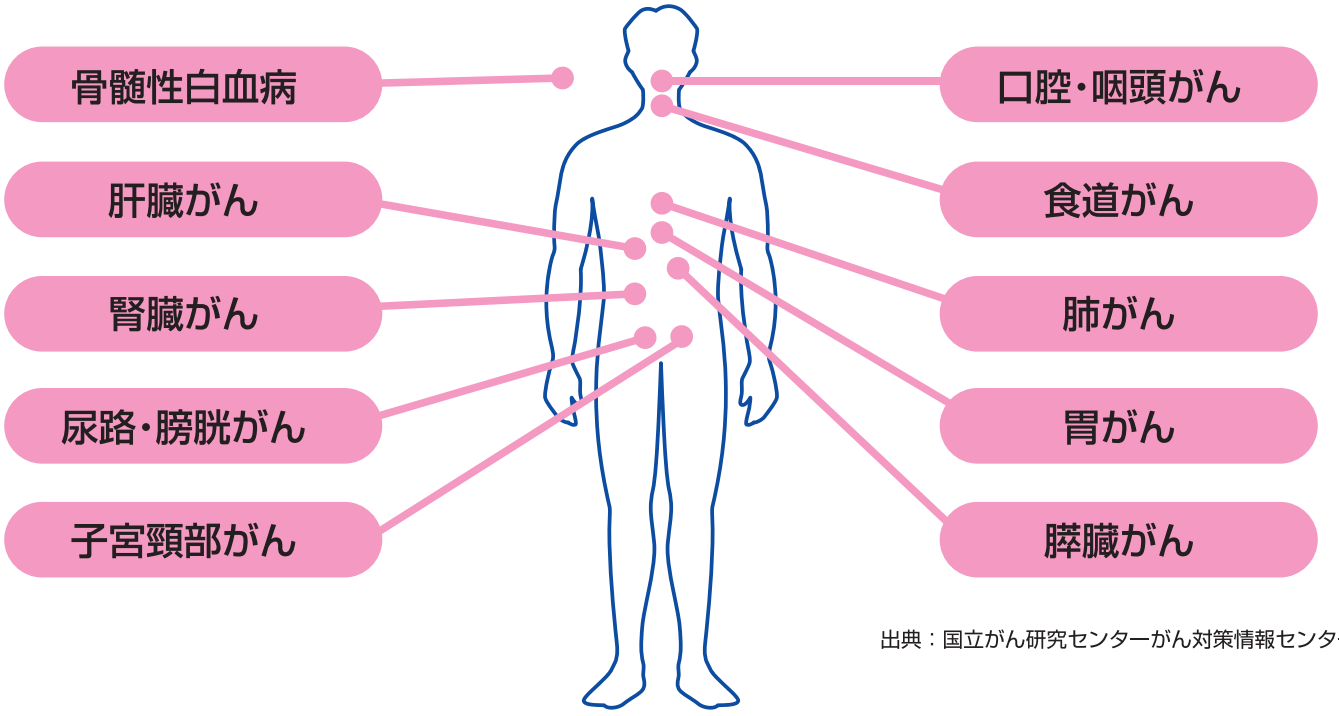
健さんがえ!? いつも元気にしとったになあ。
わが社でがんになった者がおらんかったけぇ、社員の健康づくりには手をつけとらんかったわ。
康代さん何かいいアイデア頼むでぇ。

❷

社長にはああ言ったけど、社員の健康づくりって何をしたらいいんだろう。

康代さん、お困りのようですね。
協会けんぽからアドバイスを差し上げます。
社員の健康づくりには万病の元となる“喫煙対策”が1番です。実は喫煙が引き起こすがんは肺がんだけじゃないんですよ。

喫煙により“がん”になる リスクが確実に上がる 部位は…



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

喫煙者のがんリスクは高い!!

喫煙者は非喫煙者より

男性 2 倍※　女性1.6倍※

がんのリスクが高くなります!!

しかし!! 禁煙すればそのリスクが下がります。
禁煙を始める年齢が若いほど、禁煙の期間が長いほどリスクが下がることがわかっています。

※国立がん研究センターがん対策情報センターより

がんの他、喫煙が原因となって発症し、重症化すれば死に至る傷病に「COPD」があります。詳しくはP7をご覧ください。

禁煙は子供・女性・職場を守る

③

社長！社員の健康づくりのため社内禁煙に取り組むことにします!! ええですよね？

何ぃ!? 社内禁煙!?
ちょっと待ってくれいや。わしは禁煙だけはできんけぇ、こらえてくれぇや。
他の方法を考えようや。

愛煙家の社長さんは禁煙に反対ですね

④

社長さん、受動喫煙ってご存知ですか？
喫煙者が吹き出した煙とたばこの先から出る煙を吸わされることですが、実は、この受動喫煙のほうが有害物質が多いんです！欧米では損害賠償を請求されることだってあるんですよ。

そんなに深刻とは知らんかったですわ。
そうですかぁ。禁煙することはわしの社員や家族の健康を守ることになるんですかぁ。
しかし、社内全部を対象にすると、反対する社員もおるだろうけぇなぁ。

社内禁煙には踏み切れない社長さん

受動喫煙の害

子どもへの影響大

まわりの人は被害者

受動喫煙

タバコの先から出た煙
（副流煙）
＋
吹き出した煙
（呼出煙）

吸い込む煙
（主流煙）

副流煙には主流煙よりも

- ニコチン　2.8倍
- タール　3.4倍
- 一酸化炭素　4.7倍

その他、発がん性のある化学物質も含まれています。

たばこの先から出る煙に顔を近づけると、ツンとした刺激臭がして、目が痛んだり、咳込んだりすることがあります。これは副流煙に刺激物質が多く含まれているためです。

職場の受動喫煙で 年間3,600人が死亡

受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患の死亡数は、年間約6,800人※1（鳥取の人口に換算すると約31人※2）。そのうち、**職場での受動喫煙が原因**とみられるのは**年間約3,600人**※1（鳥取の人口に換算すると約16人※2）と推計されています。**職場での喫煙対策が急務です！**

※1：国立がん研究センター・「喫煙と健康」WHO指定研究協力センターより
※2：平成22年国勢調査の人口を使用

禁煙で労働時間のロスを解消

5 喫煙してきた後輩社員がいました

ちょっとちょっと、あんたがタバコを吸いに行っとる間に、取引先のけんぽ社から電話があったわよ。1日に3回も吸いに行ってたんじゃあ、仕事にならないわよ。

すみません。けんぽ社にはすぐに電話します。でも、3回くらいいいじゃないですか。康代さんには迷惑掛けてないですし。

後輩社員

6

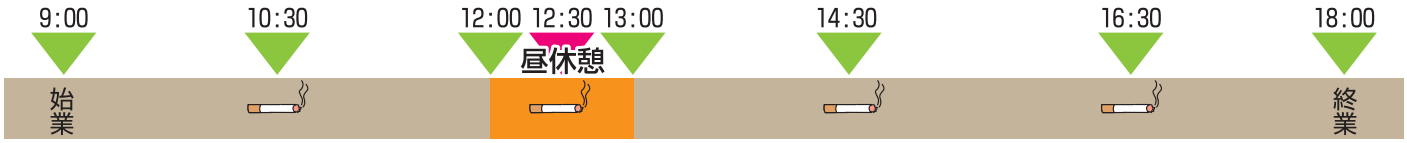
何言ってるのよ。1日3回もタバコを吸いに行ってたら、一体どれだけ会社の損失になっとると思うのよ！下の計算を見てみなさい!!

えーっ!! 1日3回タバコを吸いに行っただけで、年間17万円分も働いてないことになるんですか!?
康代さん、禁煙頑張りますから、このこと社長には黙っててもらえません？

改めて計算してみると数字の大きさに驚きます

労働時間のロスは年間1ヵ月分

2時間に1本の喫煙をする場合、勤務時間中に**3回**もの喫煙のために離席することになります。



1回の離席時間を10分とすると、**ひと月で10時間分も労働時間をロス**することになります。※

賃金に換算

時給1,476円とすると、

1年間で17万円以上（6％以上）も離席時間に対して賃金を支払っていることになります。※

※協会けんぽ鳥取支部平成25年3月分平均標準報酬月額236,188円を使用し、労働時間は8時間／日、20日／月として算出。

タバコはパソコンを壊す

皆さんは「たばこヤニ」という言葉を一度はお聞きになったことがあるかもしれませんが、ヤニはねっとりとこびりつきやすい性質であるため、パソコンの前で吸っているとファンの回りに付着し、そのヤニに埃がたまることで故障の原因になります。また、車の中で喫煙する場合も同様で、エアコン等の機器を傷めつけます。

このように、タバコは人間だけではなく**設備面へも悪影響を与えるため、会社にとっては大きな損失**につながります。

禁煙は鳥取のトレンド

7

ここで協会けんぽ鳥取支部のデータをご紹介します。
康代さん、鳥取の喫煙割合は全国でどの位置にあると思いますか？高いと思いますか？

えーっと･･･
うちの社長や後輩社員も吸っとるし、喫煙者は多いんじゃないですか？

8

答えは、全国で6番目に低いんです。さらに、女性だけでみると、全国で最も低いんです。
鳥取で喫煙している方は、実は、全国的に見ても少ない方なんです。

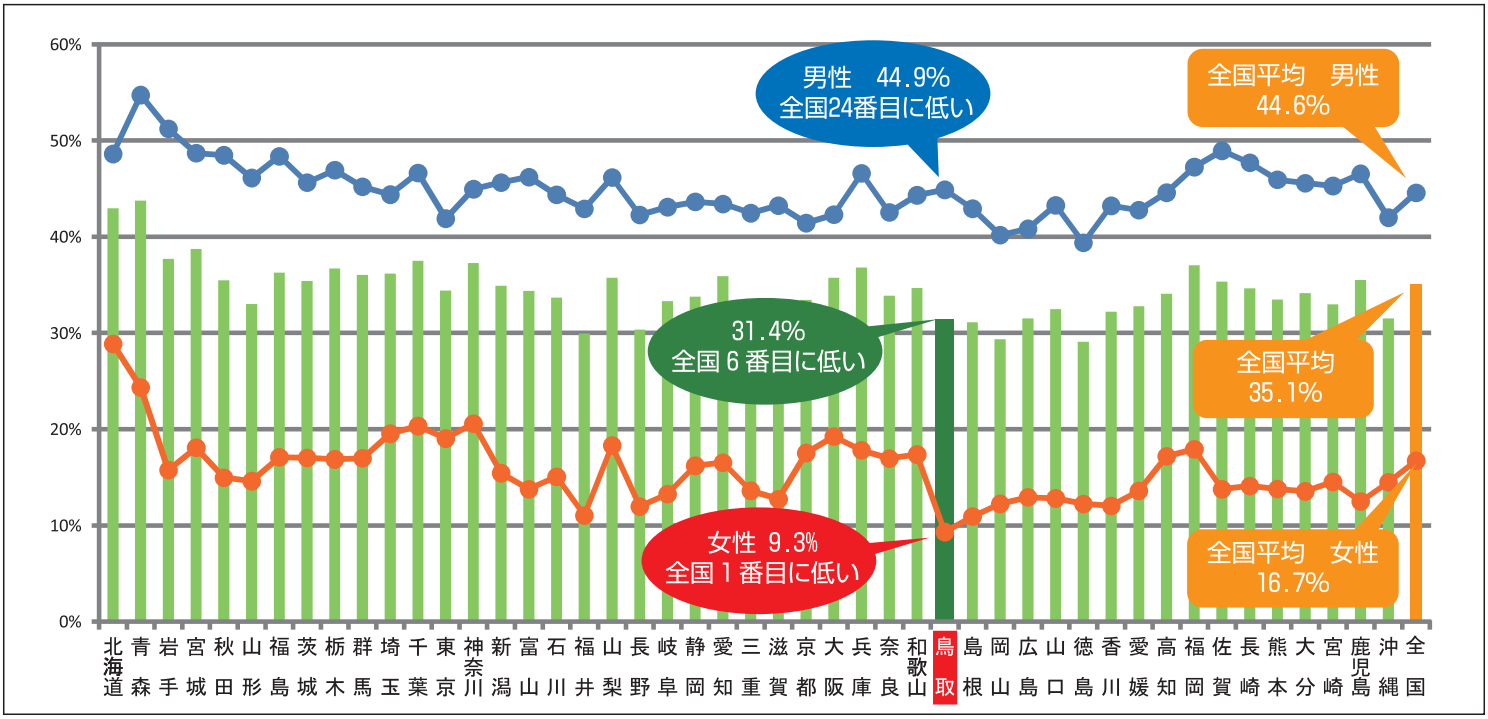
女性の喫煙率が全国で最も低いなんて、自慢できますね。
男性の皆さんも、女性と同様、全国で最も低い喫煙率となるよう頑張ってほしいです。

僕も頑張ってみようかなあ･･･。

協会けんぽ鳥取支部加入者は禁煙家

下の表は、協会けんぽの健診を受けた被保険者の喫煙割合です。
鳥取支部は男性が全国平均をわずかに上回っているものの、**全体で全国6番目、女性は全国1番目に良い結果**となっており、鳥取県で働く方は禁煙に対する意識が高いといえます。また、ＪＴの発表によると、全国的に喫煙率は減少傾向にあるようです。

喫煙している男性のみなさん！社内禁煙していない会社の社長さん！
鳥取では禁煙こそがトレンドですよ!!



【協会けんぽ平成23年度健診データより作成】

禁煙を応援する制度

10

社長、どうですか？社内禁煙に取り組む気になられましたか？

そうだな、社員のため、会社のために社内禁煙に取り組むことにするよ。こんなときに、国や県の助成制度はないもんかのぉ?

鳥取県や鳥取労働局が行っている助成制度がありますので、ぜひ活用されてみてはいかがですか？

11

うちのような中小企業では、喫煙による健康被害で休職者が出ることは今までなく、喫煙対策がおろそかになっていました。
本誌をご覧のみなさまの職場はどうでしょうか？
社内禁煙に取り組むことは、費用も労力も必要ですし、すぐに効果が出ることではありません。しかし、社員や会社を守るための先行投資だと思って取り組んでみんさったらどうでしょうか？

鳥取県からのお知らせ　鳥取県の禁煙推進事業

僕は「ニコチン依存症」という病気かもしれないなぁ。

その１　鳥取県禁煙治療費助成事業

禁煙治療は、通常、所定の医療機関で保険診療が可能ですが、保険適用対象外の方（ブリンクマン指数200未満の方）に対しては、鳥取県から保険適用相当額（７割、上限額あり）を助成します！

※**ブリンクマン指数＝１日喫煙本数 × 喫煙年数**

●対　象　者：県内に住所を有し、ブリンクマン指数が200未満で、禁煙治療を終了した方
（※治療終了時点で禁煙に成功した旨の医師の証明が必要です）

●対象医療機関：内の禁煙治療ができる医療機関及び薬局　詳しくは　鳥取県　禁煙　検索

その２　鳥取県健康づくり応援施設

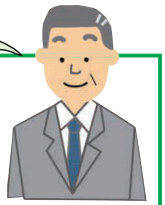
鳥取県では、県民の皆様の健康づくりを応援するため、「運動」「食事」「禁煙」について積極的に取組を行っている施設を「健康づくり応援施設」として認定しています。

「禁煙」分野では、禁煙（建物内、敷地内）又は分煙に取り組んでいる飲食店、百貨店、集会場などの施設が認定されています！

このステッカーが目印！

詳しくは　鳥取県　応援施設　検索

鳥取労働局からのお知らせ　受動喫煙防止対策助成金



まずは分煙室を作るところから始めてみるか。

職場での受動喫煙を防止するため、喫煙室を設置する際にその費用の一部を助成します。

●対 象 者：中小企業事業主（業種を問いません）

●助成内容：

助成対象経費	助成率	上限額
喫煙室設置にかかる経費 （工費、設備費、備品費、機械装置費など）	２分の１	200万円

●条　　件：喫煙室の入口において、喫煙室内に向かう風速が0.2m/ｓ以上の基準を満たす必要があります。

●手 続 き：喫煙室設置の前に、事前に鳥取労働局に交付申請が必要です。

詳しくは、鳥取労働局のホームページをご覧ください！　鳥取労働局　助成金　検索

ある会社の社内禁煙成功例

ステップ1
タバコ度
自社ビル竣工当初は全フロアに喫煙所あり

ステップ2
タバコ度
各フロアの喫煙所を廃止して食堂1箇所のみ喫煙可能に

ステップ3
タバコ度
食堂を禁煙にして屋外に喫煙所を設置

ステップ4
労使協議

ステップ5
タバコ度
就業時間内
禁煙成功

※タバコ度はイメージです

Q. 苦労したことは？

A. 従業員への周知に苦労している。

A. ルールに従わない人や、「健康は自己責任なので余計な指導は不要」という人がいる。このような人に対しても指導・支援を継続していくのが、会社の使命と考えている。

Q. 効果は？

A. 喫煙しにくい環境になったことに加え、禁煙セミナーや産業医面談、禁煙パッチ無料配布等の取組も後押ししているのか、禁煙者や禁煙希望者が増加している。

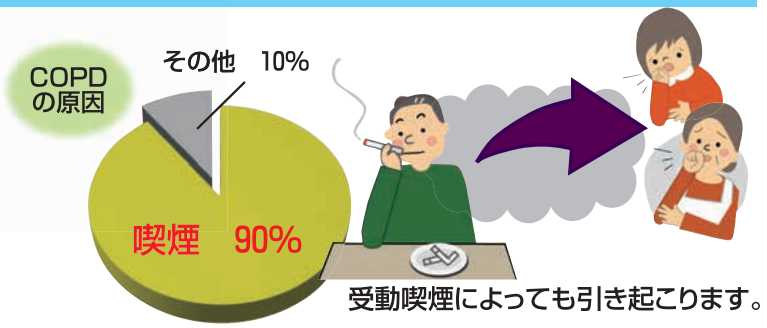
【喫煙者率】
07年度 35%＞08年度 31%＞09年度 25%＞10年度 21%

東京都福祉保健局作成「職場の受動喫煙防止対策ハンドブック」より

知らなきゃ危ない!! 喫煙者のあなた「COPD」を知ってください

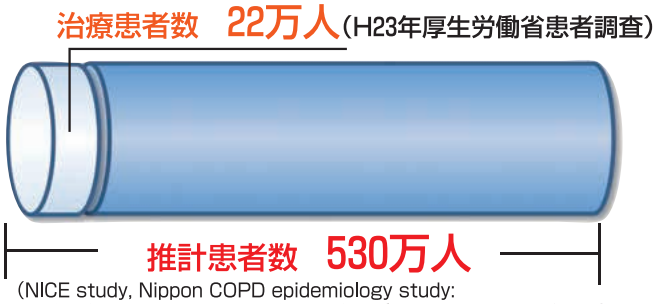
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

タバコの煙など有害な微粒子やガスを吸引したために起こる気管支や肺の慢性炎症で、徐々に慢性気管支炎や肺気腫へと進行します。**90%は喫煙者**ですが、煙を間接的に吸引してもCOPDになる危険が高くなるので、**肺の生活習慣病であり、タバコ病**とも呼ばれています。
しかしながら、その**認知度は25%しかありません。**



現在の治療者は氷山の一角!!

日本のCOPD患者は22万人、**死亡順位は第9位**（H23人口動態調査）を占めています。ところが、40歳以上の健診調査でCOPD例が高率で発見され、**推定患者数は530万人**に上るとの報告があります。WHOは、COPDによる死亡が今後10年間に30%増加し、**2030年には死亡順位第3位**になると推定しています。



（NICE study, Nippon COPD epidemiology study:
2001年に行われた、40歳以上の男女2,666名のデータによる大規模疫学調査）

予防は禁煙　症状が出たら早期受診!!

COPDの発症予防と進行の阻止は禁煙によって可能で、早期に禁煙するほど有効性は高く、**薬物等による治療が可能**な疾患であり、**早期発見・早期治療**が求められています。（厚生労働省）

一. 禁煙

二. 症状出たら

- ☑咳や痰がつづく
- ☑呼吸がゼイゼイ
- ☑すぐ息切れ

三. すぐ受診

識者の声

世界標準となった職場の受動喫煙対策

鳥取大学医学部　社会医学講座　環境予防医学分野
教授　尾﨑　米厚

たばこは、本人が吸って健康を害すだけではなく、受動喫煙を受けた非喫煙者にまで健康被害を与えることは良く知られた医学的事実です。子供は成人以上に多くの種類の健康被害が報告されています。受動喫煙の曝露が多い場所は、職場と家庭で、次いで飲食店です。厚生労働省の調査でも、職場や家庭での受動喫煙の曝露頻度が多い非喫煙者ほど、唾液中に検出されるたばこ成分は多いことが報告されています。

わが国の職場での受動喫煙対策は徐々に進んできましたが、欧米やアジア諸国と比較しても曝露被害の多い国です。諸外国では、お客さんよりも従業員の健康を守る事業主の義務であるとの考えが定着しています。米国では、飲食店も含めた全ての職場での全面禁煙を実施すると心臓病の発生、救急車の搬送数、医療費が、対策直後から減少するとの報告もあります。飲食店等は、お客さんから不満がでるかもしれませんが、従業員の健康を守り、人材損失や医療費負担の回避などのためには、企業の危機管理として取り組む価値は十分あります。

職場を禁煙にしたり、十分な屋外排気を伴う空間分煙にすると、たばこを止めようと思い始める従業員も増えます。受動喫煙防止対策のもうひとつの重要な柱は、禁煙支援です。企業によっては、禁煙治療費の補助や禁煙成功者に報奨金を出すところもあります。禁煙成功者が禁煙したい社員の相談者になっているような会社もあります。

女性や非喫煙者が気持ちよく働ける職場を作ることは、企業のイメージアップにもつながり、これからの時代により良い人材を集めることのできる企業になっていくと考えられます。将来のよりよい企業にするための先行投資としての喫煙対策は、一考の価値があると思います。

作者の思い

あなたの一歩、広がる禁煙の輪!!

協会けんぽ鳥取支部　支部長　石本　健一

『たばこの喫煙者はここ40年間で半減！』、『長年の喫煙者の禁煙は、本人の意志だけではできない。「ニコチン中毒という病気」を治療することが必要！』、『アメリカやイギリスではＢＡＲ内での禁煙が当たり前。それは従業員の健康を守るため！』など、皆さんご存知でしたか？お恥ずかしながら、たばこを嗜まない私には初耳でした。

そこで、今回は“健さんのがん闘病記”で取り上げた『がん』と非常に関係があり、皆さんのなかでも情報がまちまちではなかろうかと思われる『喫煙と禁煙』の問題をテーマとして本書を作成しました。『たばこ』に関わる情報について、まず皆さんと共有したいというのが思いです。

鳥取県ではがんで亡くなる人の割合が高く、死亡率が全国でもワースト県のひとつですが、このなかで最も多い疾患は肺がんです。この肺がんの多くは喫煙によるといっても過言ではありません。また、喫煙は肺以外の他の臓器への悪影響や、本人のみならず受動喫煙による職場や家庭（特に成長期にある子供）など周囲への悪影響が心配されているところです。

禁煙については、特にたばこを吸わない人の受動喫煙被害を減らす取組が強化されており、その範囲も職場内分煙から公共施設や交通機関等での禁煙まで広がりつつあり、最近では受動喫煙防止条例を定める県・市もでてきています。

また、最近は働き始めがたばこの吸い始めという傾向にあり、まさに協会けんぽ加入者の職場問題です。事業者と加入者の協力のもと、職場での禁煙の取組の輪が拡がることを願ってやみません。

発行日：平成25年10月

発　行：全国健康保険協会（協会けんぽ）鳥取支部　企画総務グループ
〒680-8560　鳥取市扇町58　ナカヤビル

電　話：0857−25−0051

※無断転載を禁止します。