

相模原市

職場におけるたばこ対策

続編



職場におけるたばこ対策

～つかめ！社員の健康～

日本禁煙学会 専門薬剤師
禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議
常任理事
相模原市薬剤師会所属
薬剤師 鈴木孔子

社員の健康と、その効果

- 社員の健康に対する意識向上により健康の維持とさらなる増進
- 業務の効率の向上により生産性の向上
- 労災発生の確率の減少
- 地域社会に対して健康への配慮
- はつらつとした企業のイメージアップ

これらは、

たばこ対策を行えば得られます！

なぜ、企業でたばこ対策が必要か

- 喫煙場所周囲の受動喫煙
- 喫煙から戻って来た人からの三次喫煙
(タバコ臭)被害
- 勤務中と残業時間のタバコ離席によるチームの作業効率低下
- 労働災害のリスク 1.9倍
(日本製鉄名古屋事業場でのデータ)

じゅ どう きつ えん 受動喫煙をなくすためのルール

けんこう ぞうしん ほう かい せい ～健康増進法の改正～

じゅ どう きつ えん きつ えん
受動喫煙をなくすため、喫煙できる場所についての
ルールが法律で定められている

昔は…



レストラン



乗り物

じゅ どう きつ えん 受動喫煙をなくすためのルール

けんこう ぞうしん ほう かい せい
～健康増進法の改正～

じゅ どう きつ えん きつ えん
受動喫煙をなくすため、喫煙できる場所についての
ルールが法律で定められている

げんそく おくないきんえん
2020年4月から原則「屋内禁煙」に



レストラン



乗り物

※喫煙室には、20歳未満の人は入ってはいけない

- ・第一種施設(学校、病院、行政機関):敷地内禁煙
- ・第二種施設(企業、飲食店等):原則屋内禁煙
- ・屋外と家庭で受動喫煙を生じさせない配慮義務

ホーム > 政策について > 分野別の政策一覧 > 健康・医療 > 健康 > 受動喫煙対策

健康・医療

受動喫煙対策

- [健康増進法の一部を改正する法律案 \(平成30年3月9日閣議決定\)概要](#)
- [受動喫煙対策により、現状がどのように変わるのか](#)
- [国及び地方公共団体の責務について](#)
- [既存特定飲食提供施設の考え方及び範囲について](#)
- [本法案における義務内容](#)
- [施行スケジュールについて](#)

社内だけでなく、自宅や居酒屋でも社員が受動喫煙の加害者にならない、させないことは事業主の社会的な責務です。

健康増進法の一部を改正する法律案 (平成30年3月9日閣議決定)概要

健康増進法の一部を改正する法律案 概要

改正の趣旨

【基本的考え方 第1】「望まない受動喫煙」をなくす

望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等の区分に応じ、当該施設等の一定の場所を禁止するとともに、当該施設等の管理について権原を有する者が講ずべき措置等について定める。

【基本的考え方 第1】「望まない受動喫煙」をなくす

受動喫煙が他人に与える健康影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内において、受動喫煙にさらされる者がそのような状況に置かれることのないようにすることを基本に、「望まない受動喫煙」をなくす。

改正健康増進法

公布:令和元(2018)年
施行:令和 2(2020)年

健康増進法

第六章 受動喫煙防止

第一節 総則

(国及び地方公共団体の責務)

第二十五条 国及び地方公共団体は、**望まない受動喫煙が生じないよう**、**受動喫煙に関する知識の普及**、**受動喫煙の防止に関する意識の啓発**、**受動喫煙の防止に必要な環境の整備**その他の受動喫煙を**防止するための措置**を総合的かつ効果的に推進するよう努めなければならない。

禁煙サインがある場所はもちろん喫煙禁止

禁煙サインがない場所
にも配慮義務

(喫煙をする際の配慮義務等)

第二十七条 **何人も**、特定施設及び旅客運送事業自動車等の

第二十九条第一項に規定する**喫煙禁止場所以外の場所**において喫煙をする際、**望まない受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮**しなければならない。

2 特定施設等の管理権原者は、**喫煙をすることができる場所を定めようとするときは**、**望まない受動喫煙を生じさせることがない場所とするよう配慮**しなければならない。

第二十八条

↓学校、病院、行政

↓一般企業

四 特定施設 **第一種施設、第二種施設**及び喫煙目的施設をいう。

古河電工千葉事業所の喫煙対策の経緯

【第1期】

2005年～2007年

「喫煙対策3カ年計画」の企画展開

【第2期】

2008年～2012年

「生活習慣病予防対策5カ年計画」の企画展開.

【第3期】

2013年～2014年

「2020年 敷地内全面禁煙5カ年計画」企画案の策定

2015年～2019年

「敷地内全面禁煙に向けた5カ年計画」の企画展開

3期に分けて敷地内禁煙を達成

自由に喫煙



喫煙室で分煙化



建物内禁煙
禁煙サポート



2020年から
敷地内禁煙

安全衛生委員会でロードマップを示すことが大切

古河電気工業株式会社千葉事業所における喫煙対策の取り組み

<https://www.pbhealth.med.tohoku.ac.jp/japan21/pdf/s->

[10.pdf#search=%27%E5%96%AB%E7%85%99%E8%80%85%E3%82%92%E3%82%BC%E3%83%AD%E4%BC%81%E6%A5%AD%27](https://www.pbhealth.med.tohoku.ac.jp/japan21/pdf/s-10.pdf#search=%27%E5%96%AB%E7%85%99%E8%80%85%E3%82%92%E3%82%BC%E3%83%AD%E4%BC%81%E6%A5%AD%27)

企業で出来るたばこ対策は 3ステップで

- ① 望まないたばこの煙から
社員を守る環境作り
- ② 繰り返し吸いたくなるたばこの魔力と
最近のたばこ事情
- ③ たばこに支配される人生止めませんか

ステップ1

望まないタバコの煙から
社員を守る環境作り

最近のトレンドは、製造業の敷地内禁煙化

リコー、古河電工、トヨタ、日産、日本特殊陶業、・・・

**喫煙所がある限り、
禁煙できません。**



右の写真は、2008年3月31日に
撤去された産業医科大学の
喫煙コーナーです。

敷地内禁煙(産業医科大学, 2008年4月)は喫煙率減少の効果大

2007年19% →

2008 16% → 2009 13% → 2010 11% → 2011 **10%**



中庭に公認の喫煙所があると
喫煙率は下がらなかった

2019年の **6%の喫煙者**をどうするか



直後は敷地外で吸う人も居りましたが、
ほどなくゼロになりました。

- ・ 禁煙治療の提供
- ・ 昇進させない
- ・ 「タバコ臭い」と指摘し続ける

2021年度の安全衛生目標：「近々、喫煙率ゼロ」に決定＋禁煙支援の強化

〇〇県庁 屋外喫煙室2箇所

2020年2月17日撮影



排気した煙で
「望まない受動喫煙」



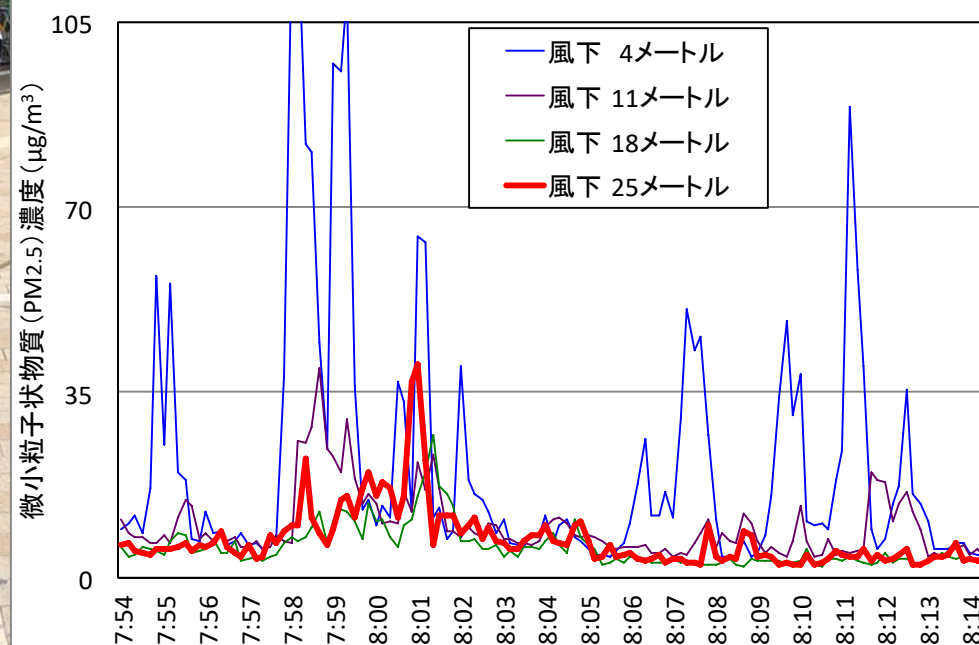
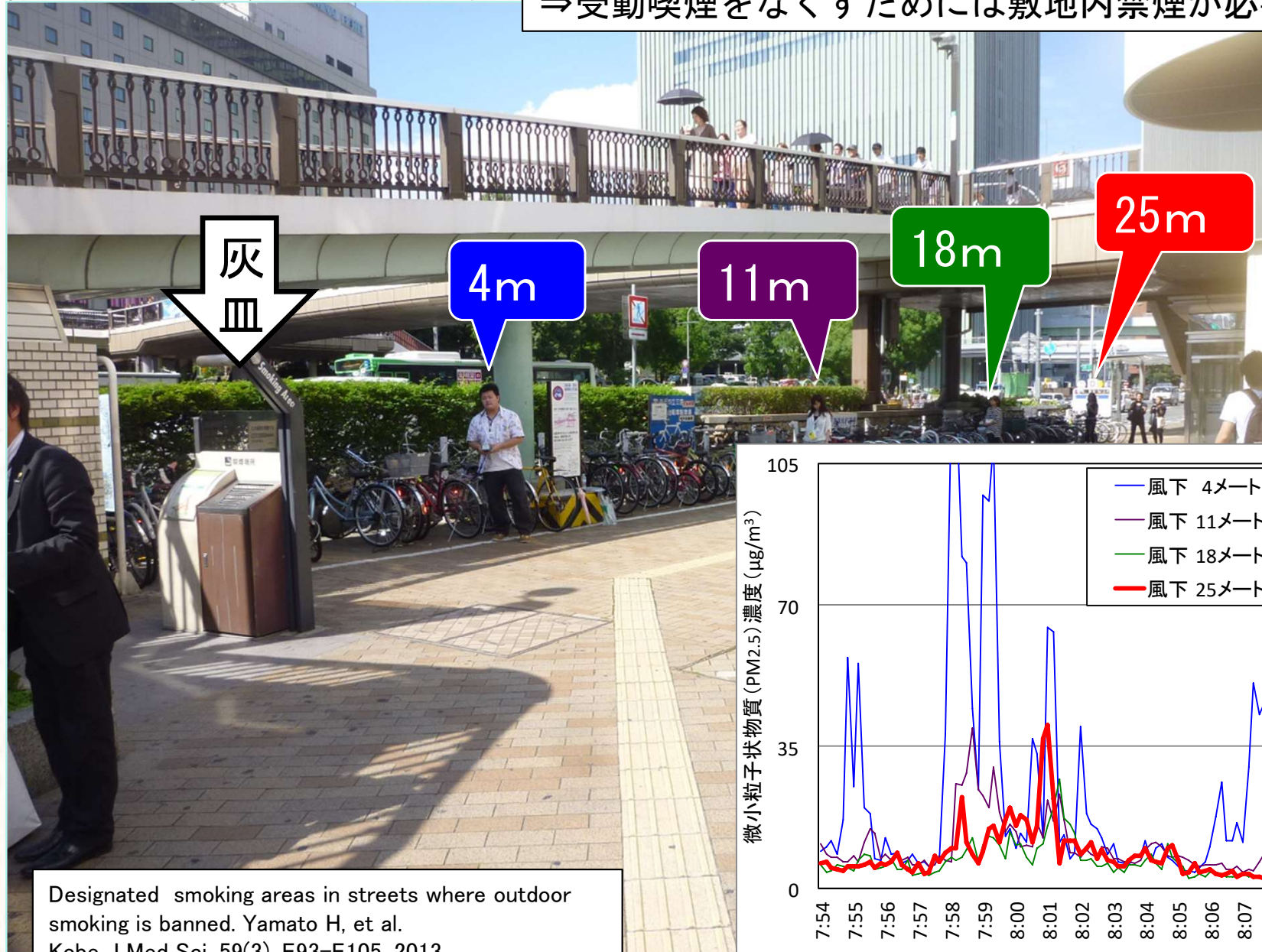
屋根の隙間から拡散する煙で
「望まない受動喫煙」

タバコの燃焼で発生する
微小粒子状物質(PM2.5)の測定

灰皿から風下25メートルでも受動喫煙が発生
⇒受動喫煙をなくするためには敷地内禁煙が必要

神戸市
三ノ宮駅前

この灰皿は
2016年に撤去



Designated smoking areas in streets where outdoor smoking is banned. Yamato H, et al.
Kobe J Med Sci. 59(3), E93-E105, 2013

喫煙場所が残っている間は壁新聞として利用
ただし、レイアウトが悪いと、誰も読んでくれない



*ポイント

灰皿は掲示物の下に配置して、
目に入るように工夫する。
掲示例：ニコチンガム・パッチの
有用性、使い方など

ステップ2

繰り返し吸いたくなる
たばこの魔力と
最近のたばこ事情

3大有害物質と 依存の仕掛け

たばこの3大有害物質

● タール(多環芳香族炭化水素)

・発癌物質

● ニコチン

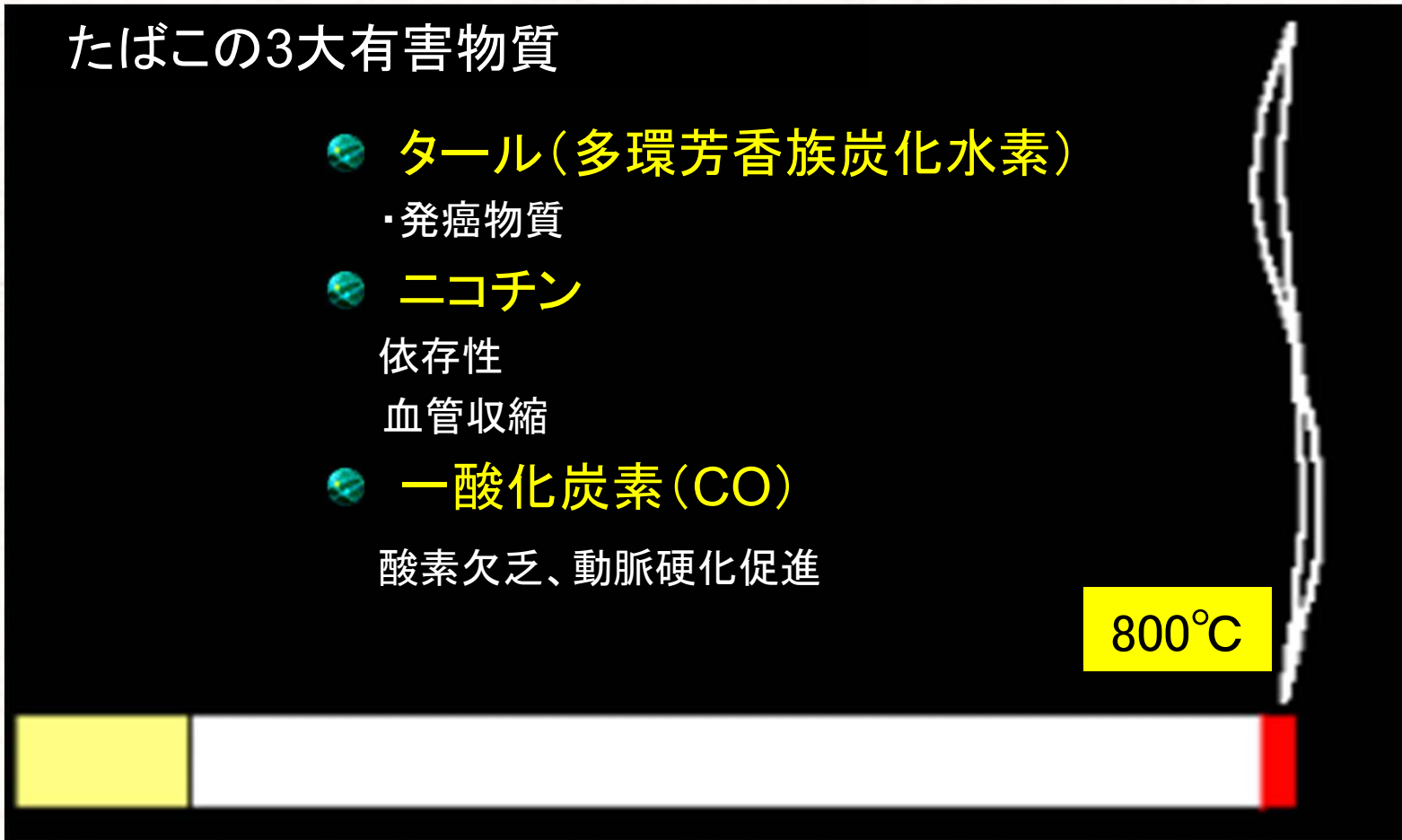
依存性

血管収縮

● 一酸化炭素(CO)

酸素欠乏、動脈硬化促進

800°C



3大有害物質と 依存の仕掛け

たばこの3大有害物質

● タール(多環芳香族炭化水素)

・発癌物質

● **ニコチン**

依存性

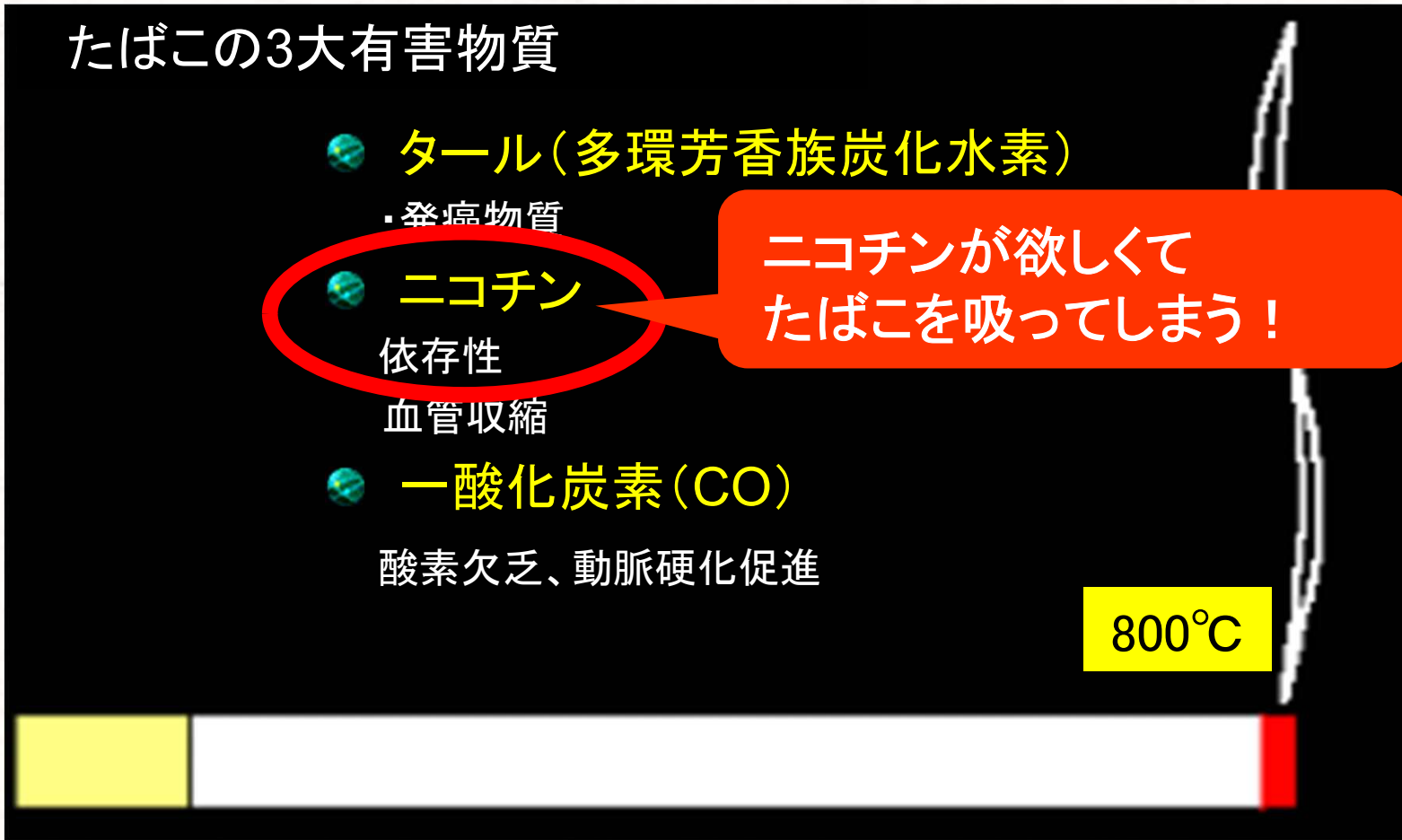
血管収縮

● 一酸化炭素(CO)

酸素欠乏、動脈硬化促進

ニコチンが欲しくて
たばこを吸ってしまう！

800°C



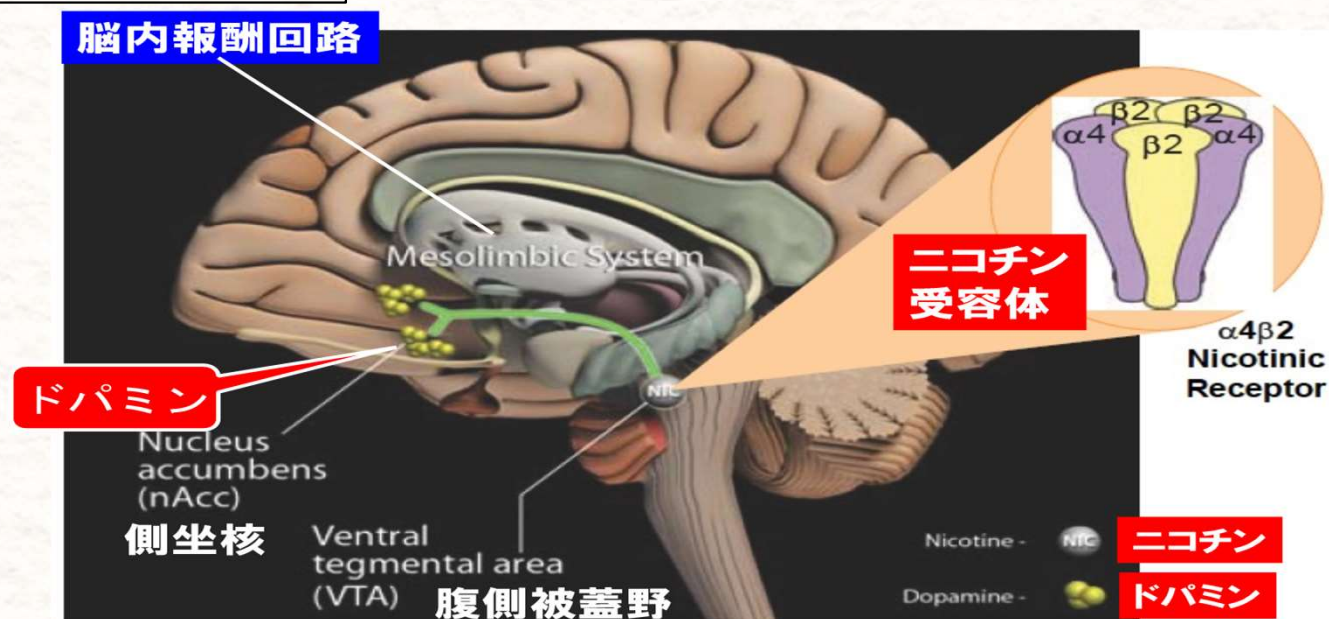
2つの依存があるからやめにくい

薬物(ニコチン)依存

ニコチンの脳への作用 ①身体的依存

肺で吸収→肺静脈
→大動脈→数秒後
→脳のニコチン受容体
→活性物質を分泌

ドパミン → 快楽、食欲抑制



(N Benowitz, Nicotine dependence. 1999)

2つの依存があるからやめにくい

②心理的な依存

生活と仕事のあらゆる場面とたばこが結びついて、たばこがないと、
「口寂しい」「間が持たない」と感じる心理的依存で

- 目覚めのたばこ
- 食後のたばこ
- コーヒーでたばこ
- 通勤途中にたばこ
- 職場に着いてたばこ
- 仕事の休憩時間にたばこ
- 仕事が行き詰まってたばこ
- 仕事が上手くいったたばこ
- お酒の席でもたばこ



イラスト: イラストや

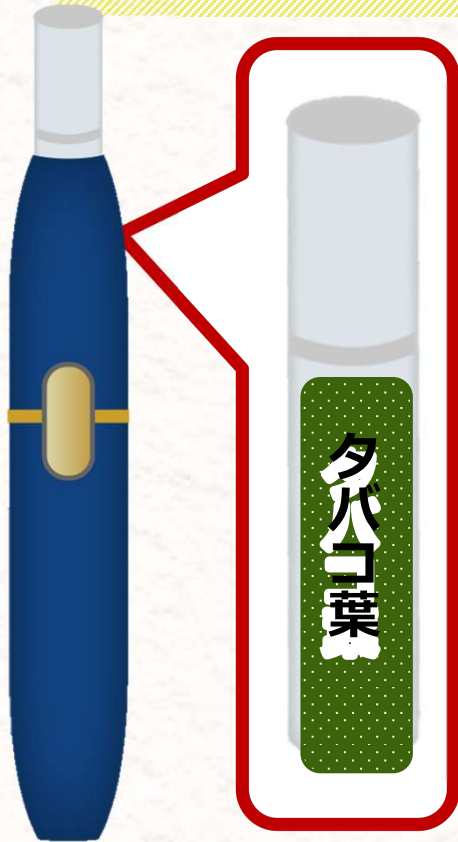
2つの依存があるからやめにくい

②心理的な依存

生活と仕事のあらゆる場面とたばこが結びついて、たばこがないと、
「口寂しい」「間が持たない」と感じる心理的依存です
たばこ→別の習慣にすることで乗り越えることができます。

- 目覚めのたばこ → 石鹸洗面
- 食後のたばこ → 丁寧に歯磨き
- コーヒーでたばこ → 紅茶、茶、水
- 通勤途中にたばこ → キシリトールのチューインガム
- 職場に着いてたばこ → デスクの整理
- 仕事の休憩時間にたばこ → 白湯
- 仕事が行き詰まってたばこ → 歯磨き、洗面
- 仕事が上手くいったたばこ → キシリトールのチューインガム
- お酒の席でもたばこ → 自ら幹事となり、禁煙のお店を予約

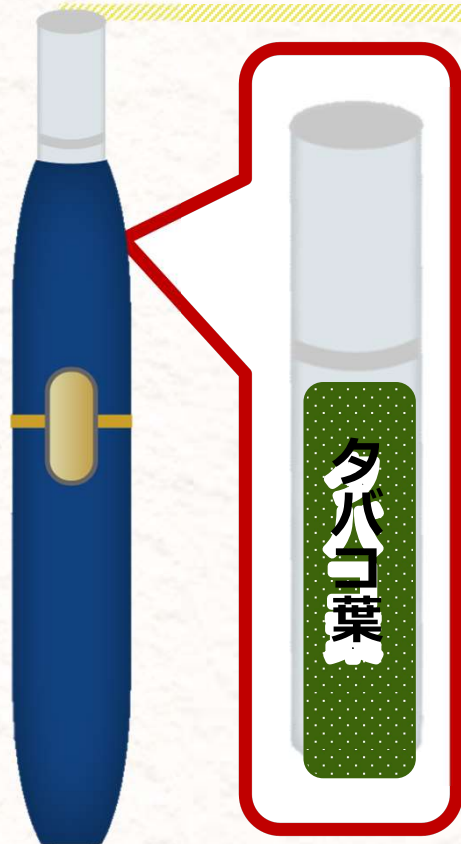
加熱式タバコについて 見てみましょう



- タバコ葉を専用の器械で加熱しエアロゾルを発生させるが、その中にはニコチンが含まれる⁽¹⁾
- 葉を燃やさないので紙巻タバコより
発がん性物質は少ないといわれている⁽²⁾

か ね つ し き ゆ う が い ぶ っ し つ ふ く
加熱式タバコにも有害物質が含まれる

加熱式タバコについて 見てみましょう

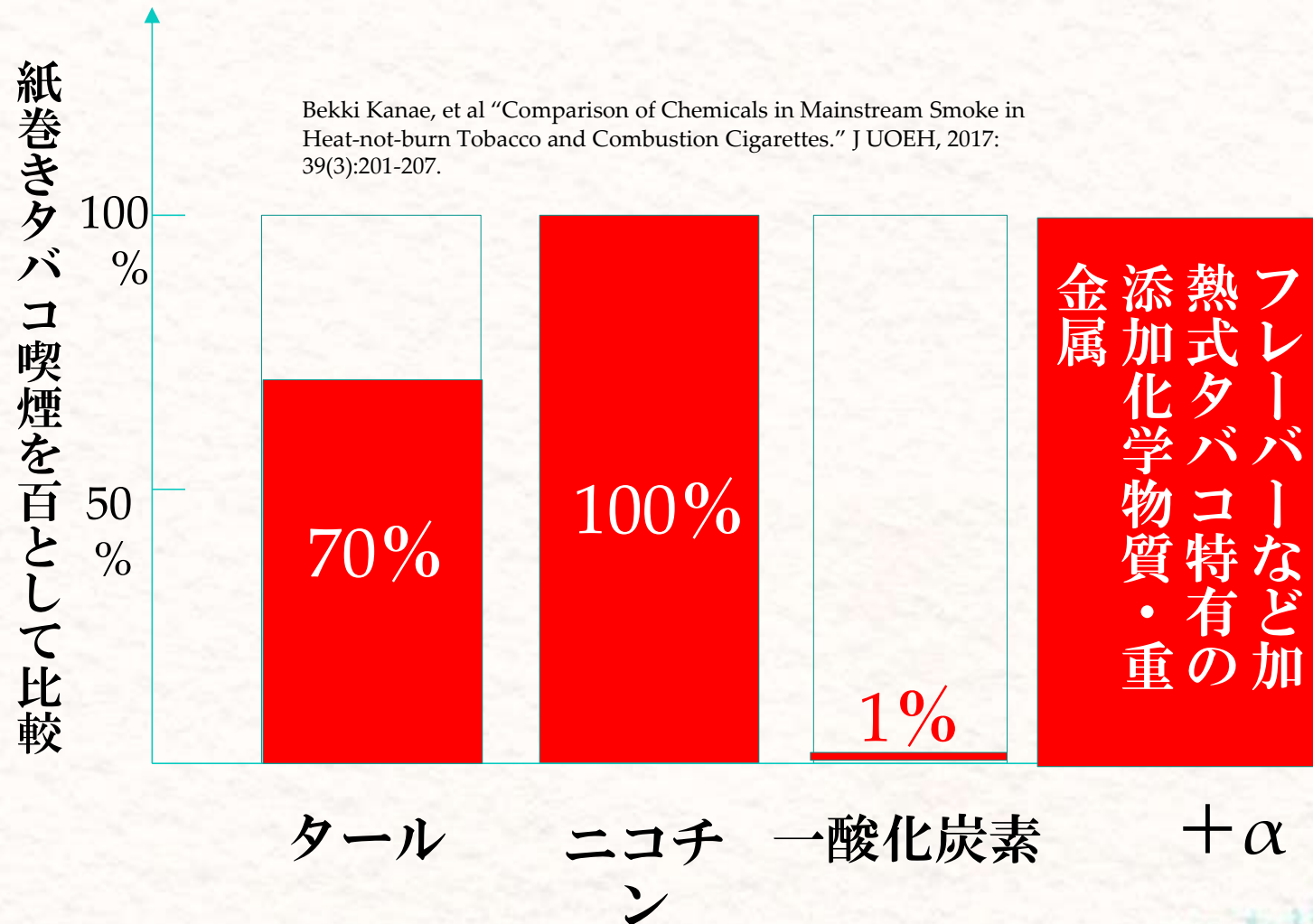


- タバコ葉を専用の器械で加熱しエアロゾルを発生させるが、その中にはニコチンが含まれる⁽¹⁾
- 葉を燃やさないので紙巻タバコより発がん性物質は少ないといわれている⁽²⁾



か ね つ し き ゆ う が い ぶ っ し つ ふ く
加熱式タバコにも有害物質が含まれる

加熱式たばこの有害物質 ■



加熱式タバコでも周囲への影響はあります



図. 加熱式タバコの使用で呼出されるエアロゾル

加熱式タバコでも周囲への影響はあります



加熱式タバコは煙があまり出ない為、周囲への影響は無いと思われることがあります。喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）にも有害物質が含まれていて、受動喫煙の危険があります。

ステップ3

たばこに支配される人生
止めませんか

広辞苑の「嗜好品」から「たばこ」が消えた（2）

栄養摂取を目的とせず、
香味や刺激を得るための飲食物。
酒・茶・コーヒー・たばこの類



酒・茶・コーヒーの類

ウィキペディアでは、
自分ではコントロールが出来ない **「嗜癖品」**

し・こう^{ウ・カ}【嗜好】たしなみこのむこと。このみ。「―」が
変わる」！・ひん【嗜好品】栄養摂取を目的とせず、香
味や刺激を得るための飲食物。酒・茶・コーヒーの類。

社員の喫煙をゼロにすべき理由

出張中や私的な旅行先で喫煙室を利用⇒清掃業者への「望まない受動喫煙」の加害者
あなたの母、妻、娘だったとしても平気で喫煙できますか？と聞いてみて下さい。

社員が「望まない受動喫煙」の加害者にならないために最終目標は「喫煙者ゼロ」

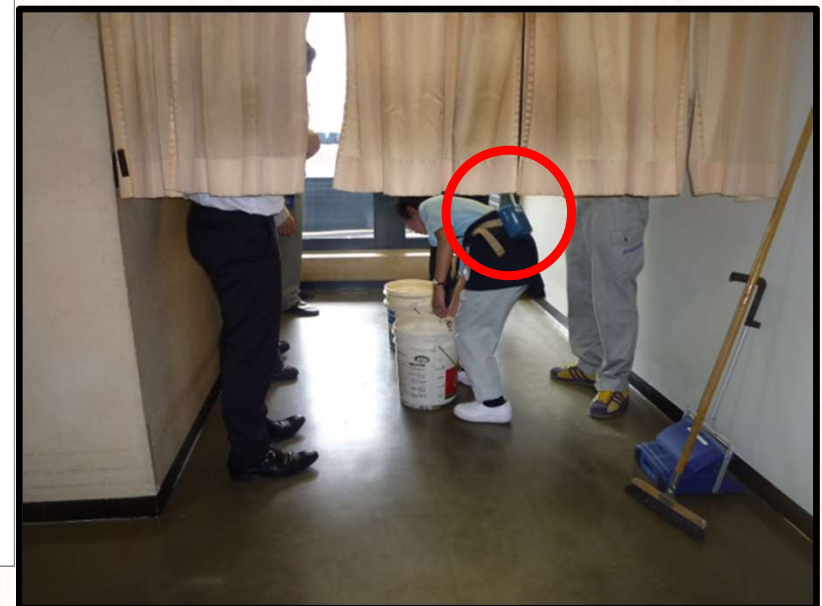
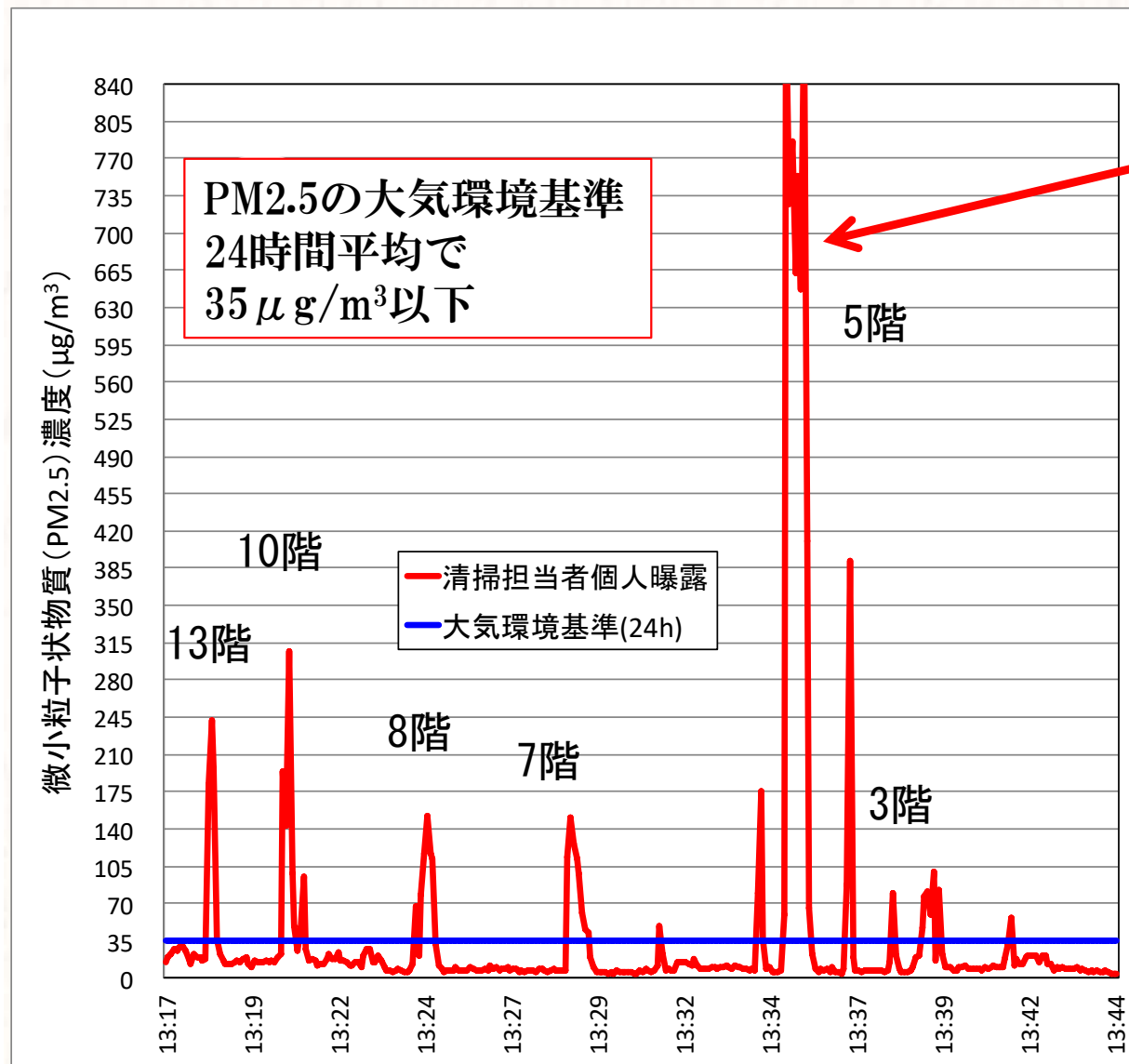


不織布マスクでは
受動喫煙を防止できません

出雲空港
2019年

2019 09 15

喫煙室では、**掃除業者の職業的受動喫煙**が永久に解決できない



たばこ休憩で年間34万円のロス

たばこ休憩を1日4回:

- ・勤務時間＝1週間に40時間×52週で年2,080時間
- ・令和3年:日本のサラリーマンの平均年収は443万円
- ・年収443万円÷2,080時間＝時給2,130円(1分35.5円)
1日10分のたばこ休憩を4回: 35.5円／分×40分＝1日1,420円
1か月: 1,420円×20日＝2万8,400円

1年間のロス: 2万8,400円×12か月＝34万



タバコ離席によるデメリット

- ・本人のロス
- ・戻るまで待つことのロス
- ・離席中の電話対応など余分な業務負担
- ・休憩時間の不公平感

<https://news.yahoo.co.jp/articles/7d10cf9c7ef426c85469148d290c26e4ac1330ca>

2023年9月5日
アクセス

質問：敷地内禁煙・就業時間の喫煙禁止に対して、
喫煙者が「喫煙権」と主張するのですが・・・

喫煙対策に詳しい岡本光樹弁護士のHP、法律Q&A

回答：最高裁の昭和45.9.16判決について
喫煙する自由はあっても、「権利」と呼べるものではない。
「喫煙の自由は、あらゆる時、所において保障されなければならないものではない」と判示しています。

判例からも、制限に服しやすいものと理解されます。

ニコチン依存に関する医学的知見から、
喫煙は、依存性薬物の摂取行動と捉えられます。

（その結果発生する）受動喫煙は「他者危害」ですから、
喫煙の自由は制限されると考えられます。

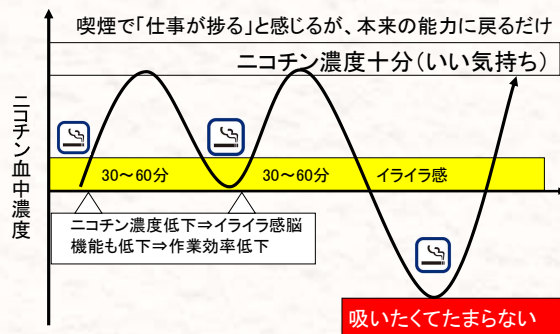
使用者（会社）には、施設管理権・企業秩序定立権限があります。

会社の方針で敷地内禁煙、勤務中や休憩時間の喫煙制限可能。

先行研究

喫煙者の労働災害リスクは 吸わない人の約1.6倍 労災予防は**全職員の責任**

- ・ ニコチン濃度の低下
＝集中力の低下
- ・ 一酸化炭素による酸素不足
- ・ 睡眠障害による眠気



労働災害リスク

2.0
1.5
1.0
0.5
0

工業団地：
1年間の振り返り調査
かすり傷～休業災害の
怪我全般の発生を分析

1.00

1.58

非喫煙者

喫煙者

※八潮市中小企業製造業の男性労働者1,416人における過去1年間の労働災害リスク
労働災害リスクは、「過去1年間で仕事に軽いひっかき傷や切り傷を含むけがをしましたか？」という問いに、「はい」または「いいえ」で回答させて判定
10歳ごとの年代、結婚歴、教育水準、BMI、不眠症状、職種、労働環境で補正

Nakata, A. et al.: Soc Sci Med 63(9):2452, 2006 [L20090911125]より作図

たばこは止められる！

1ヶ月分のたばこ代と
同じ位いの費用で、比較的
楽に止めることができます。

その方法は

きん えん そう だん し せつ 禁煙を相談できる施設

お医者さんと きん えん がいらい きん えん 禁煙外来で禁煙



きん えん 薬局・薬店で禁煙



かか
一人で抱え込まず
専門の施設に相談しましょう

様々な禁煙の方法



禁煙アプリ

保険適用が可能



ニコチンを
含まない飲み薬

保険適用が可能



ニコチンパッチ

保険適用が可能



ニコチンガム

保険適用なし

病院・クリニック

禁煙プログラムは12週間
約 13,000～20,000円

薬局・薬店

禁煙プログラムは約6週間
約 15,000円

ちりょうひ
治療費はタバコ代よりもずっと安い

きん えん 禁煙によって期待される変化 き たい

最後に吸ったタバコから

脳卒中のリスクが禁煙後5～15年で非喫煙者と同等になる

20分後

心拍数が落ち着く

12時間

血中の一酸化炭素が正常値になる

2週間～
3ヵ月

心臓発作のリスクが低下し始める
肺機能が改善し始める

1～9ヵ月

咳 息切れが改善

5年

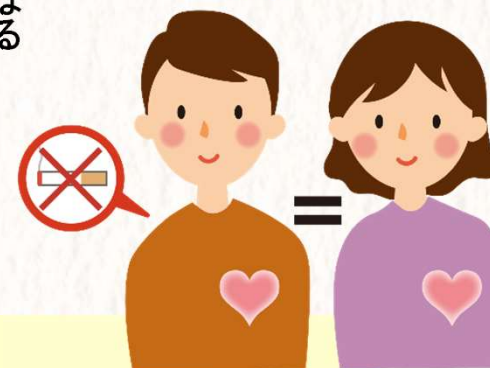
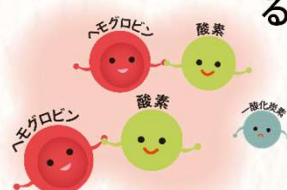
肺機能の低下速度が緩やかになり
タバコを吸わない人と同じになる

10年

肺癌による死亡率が
喫煙者の約半分になる
口腔 咽頭 食道
膀胱 腎臓 膵臓の
がんのリスクが減少する

15年

冠動脈疾患のリスクが
非喫煙者と同等になる



きん えん 禁煙はいつ始めても遅くない おそ

企業が行う卒煙塾・セミナー

・健康管理者のみなさまへ

あなたの会社まで出張いたします

費用無料

日時・時間
応相談

開催形式
応相談

〔 問 い 合 わ せ 先 〕
公益財団法人 かながわ健康財団 がん対策推進本部
〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館2階
電話 045-243-6933 FAX 045-243-2019 mail: sotsuen@khf.or.jp

本日も1日ご安全に！

人生100年時代

たばこを吸う人生を選びますか？



special thanks

産業医科大学

産業生態科学研究所健康開発化学研究室

教授大和 浩先生

香川県予防医協会 顧問森田純二先生

近藤 宏樹

三豊総合病院薬剤部

香川県薬剤師会青年部副部長

一部イラスト制作：KOUBOU NAKAI