

改正健康増進法(2019)、受動喫煙防止のためのガイドライン(2019)に基づく職場の喫煙・受動喫煙対策と加熱式タバコ対策

～労働衛生の5管理、企業の社会的責任(CSR)、
持続可能な開発目標(SDGs)から考える企業のタバコ対策～



- ・作業環境管理（改正労働安全衛生法、改正健康増進法）
 - 第一種施設＝敷地内禁煙
 - 第二種施設＝原則禁煙
- ・健康管理＝禁煙治療(加熱式も含む)
- ・作業管理&労務管理&快適職場
＝勤務中禁煙⇒勤務日禁煙
- ・労働衛生教育(非喫煙者への教育も大切)

目標：
喫煙率
ゼロ

大和君の喫煙歴

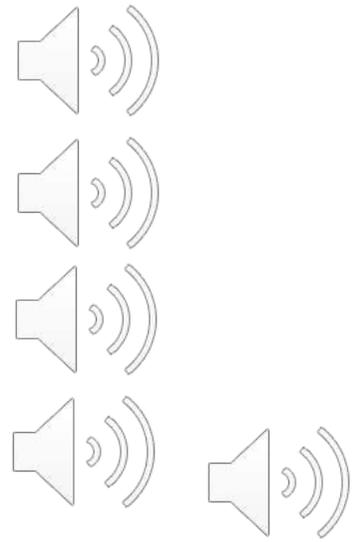
浪人：1日1本（ダンヒル）

20歳：10～20本

（マイルドセブン）

20代後半～：20本強

（マイルドセブンライト）



大学3年生の頃

「やめたい」と思いながら禁煙できなかった。

16年間に、数時間の小さい禁煙は数えきれないほどトライ。

平成8年、上司（教授）が労働省の「受動喫煙対策のガイドライン」の委員長になり、部下の私が喫煙するわけにいかなくなった。

家内からも「禁煙して」と言われ続けていた。

気合い十分で挑戦した禁煙（がまん大会型）が成功（36歳）。

禁煙の最大のコツは「成功するまでトライ」すること。

61歳の今日まで、1本も吸っていません。

1980 1990 2000 2010 2020 2025 2060

大学→呼吸器内科→労働衛生工学→健康開発科学.....定年.....100歳

3回生 (6年間) (1992~2005) (2006~)

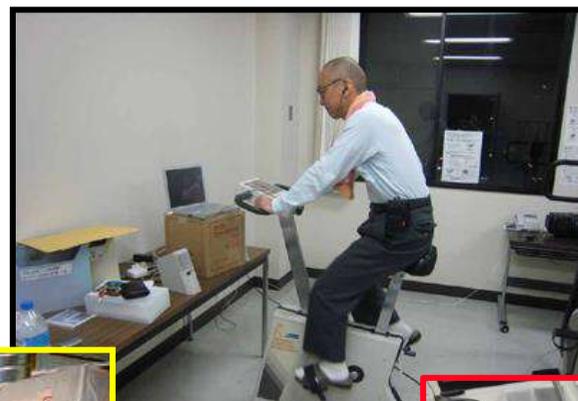
産業医として社会貢献
有酸素運動と筋トレで
自身の健康寿命を延伸



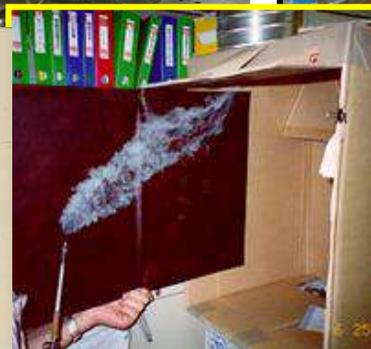
- ・石綿の研究
- ・局所排気
- ・運動の介入実験
- ・新型解剖台
- ・分煙(喫煙室)→全面禁煙+禁煙支援



← 喫煙: 20本 × 16年間
(20~36歳) →



大学: ヨット部

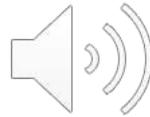


1986年卒業~労働衛生工学の20年間、運動不足
2006年、講義のために運動開始

平成8(1996)年当時

禁煙補助薬（ニコチンガム）が処方薬であった25年前、私の古典的な方法で禁断症状を乗り越えました。

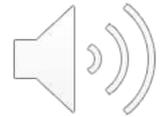
- ・ 氷を口に含む、熱いお茶を飲む
- ・ コーヒーではなく、紅茶にする
- ・ 歯磨き、洗面
- ・ 身体を動かす
- ・ 吸いたくなくなった場所から離れる
- ・ シャープペンで身体をつつく
- ・ ひたすら我慢する



禁煙補助薬を使う場合であっても、古典的な方法を知っておくことは大切。

禁煙して良かったこと

- ・灰皿の火が消えたかどうか、を心配しなくて良くなった
- ・喫煙場所を探さなくて良い
- ・次に、いつ吸えるかを考えなくて良い⇒鉄道・飛行機の出張が楽
- ・持ち物が減る(タバコ、ライター、携帯灰皿)
- ・シャツを買うときポケットがなくても困らない
- ・ポケットの中がタバコの屑で汚れない
- ・コンビニに行かないからお金が減らない(ついで買いもない)
- ・妻から嫌なことを言われなくなった



唯一、
禁煙して困ったことは・・・



禁煙して困ったこと



子どもの誕生日のロウソクの着火ぐらい

ライターを捨てたので、
チャッカマンを購入
せねばならなかった
ことぐらい。



つまり、禁煙したことの
デメリットはゼロ！

24年間継続中。
1本も吸っていません。

他人の煙が大嫌いになり、
吸えない場所を増やし、
禁煙を支援する研究が
ライフワークに。

かつての
「ニコチン依存症」から
「タバコ対策依存症」に。



事前質問

- ・1000円になってもやめない、と豪語する人への対応は？
- ・何度伝えても禁煙しない人への声掛けは？
- ・「もうこの年(50歳)での禁煙は無理」への返答は？

イソップ童話: 狐とブドウ

お腹を空かせた狐は、たわわに実ったおいしそうな葡萄を見つけました。食べようとして懸命に跳び上がるが、実はどれも葡萄の木の高い所にあって届かない。何度跳んでも届くことは無く、狐は、怒りと悔しさから「どうせこんな葡萄は酸っぱくてまずいだらう。誰が食べてやるものか」と負け惜しみの言葉を吐き捨てるように残して去っていった。

「やめない」「諦めている」という人達の中には、過去にトライしたけどニコチン離脱症状のつらさから「禁煙は無理」と思い込んでいる人が多い。

ブドウに飛びつくことが出来る踏み台(禁煙治療)を具体的に示すことで気が変わる人が多い。

私がやっていることは2枚後のスライドで解説...



事前質問

- ・管理職が禁煙に熱心でないため、対策が進まない
- ・工場従事者からの反発や押しつけ感を発生させない為には？
- ・自ら禁煙させるための、衝撃的な資料は？
- ・毎月5,000円の禁煙手当も効果なし、アドバイスを！
- ・毎月「2」がつく日をスワンデーにしても対策が停滞！
- ・男性従業員の半数以上が喫煙者、どうしたらよい？
- ・就業時間中の禁煙を達成するためには？
- ・どんな工夫をすれば工場内の喫煙所を廃止(敷地内禁煙)にできるか？

回答：

- ・喫煙のデメリットの大きさ
- ・禁煙のメリット
- ・社会全体への影響など

個人の背景に応じて、正しい知識を提供し続けること

- ・工場内に灰皿、吸える場所、吸える時間帯が有る限り、対策は進みません。

◎敷地内禁煙＋勤務時間だけでなく昼休みも禁煙＋禁煙治療の援助

そのために私がやっていることは吸わない人を含む全社員への情報提供



産業医科大学、敷地内禁煙に喫煙コーナーがあった頃、演者は、衛生管理者として敷地内禁煙を目指したが、5人のヘビースモに阻まれ、行き詰まった。

- 医学部長＝自室で違反喫煙を繰り返す
- 学事部長＝「学生が吸うからできない」
- 病院施設管理課長＝「患者が吸うからできない」
- 学生課長＝「自販機はなくすが職員のために
生協の手売り販売は残す」
- 病院長⇒「自分は来年で定年、それまで待ってくれ！」



安全衛生委員会に24か月連続で「敷地内禁煙が必要」と議題を出し続け、25か月目に可決されました。

組織を動かすのは、成功するまで提案する信念と行動。

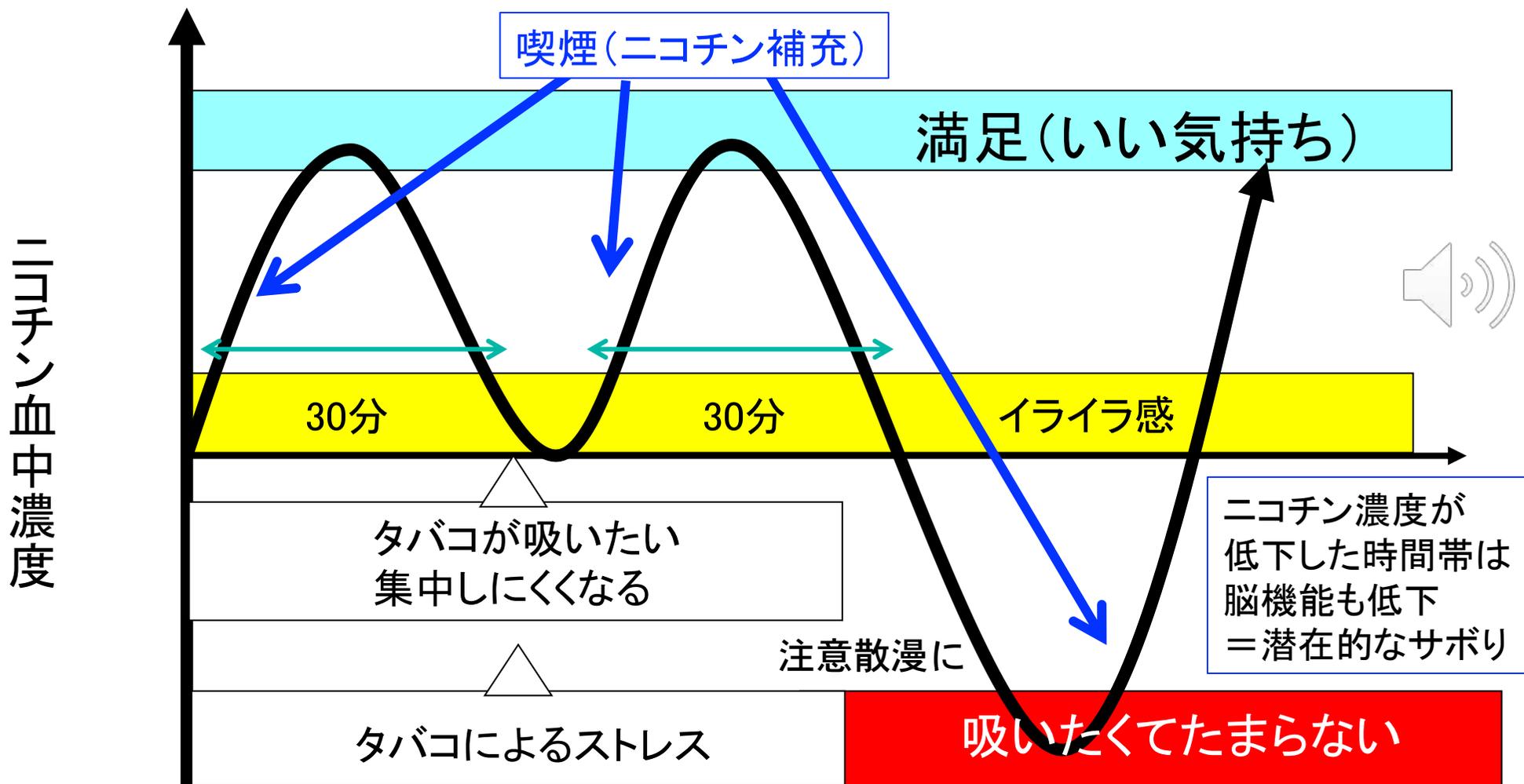
ニコチン濃度が低下＝イライラ(禁断症状、離脱症状)

喫煙で解消されるのはニコチン切れのストレスだけ！



喫煙で仕事のストレスは解消されません。

両者の区別が出来ない「仕事のストレスがあるから禁煙できない」と勘違い



- ・2時間ほどタバコを我慢して参加し、ニコチンガムを使用する人をお願い、最前列に座って貰う↓
- ・「吸いたいです」というコメントを貰った上で、噛み始め、3分ほどで効き始めたら手を挙げて貰う、
- ・30分後に「何ともないです。吸いたい気持ちになりました」と再度コメントを頂く、
- ・勤務中のニコチン補給はガムでできることを示す、
- ・協力者にはおみやげにニコチンパッチを提供「明日はこれを貼って出社して下さい」
⇒非喫煙者「そこまでしたら可哀想」という感情がなくなる



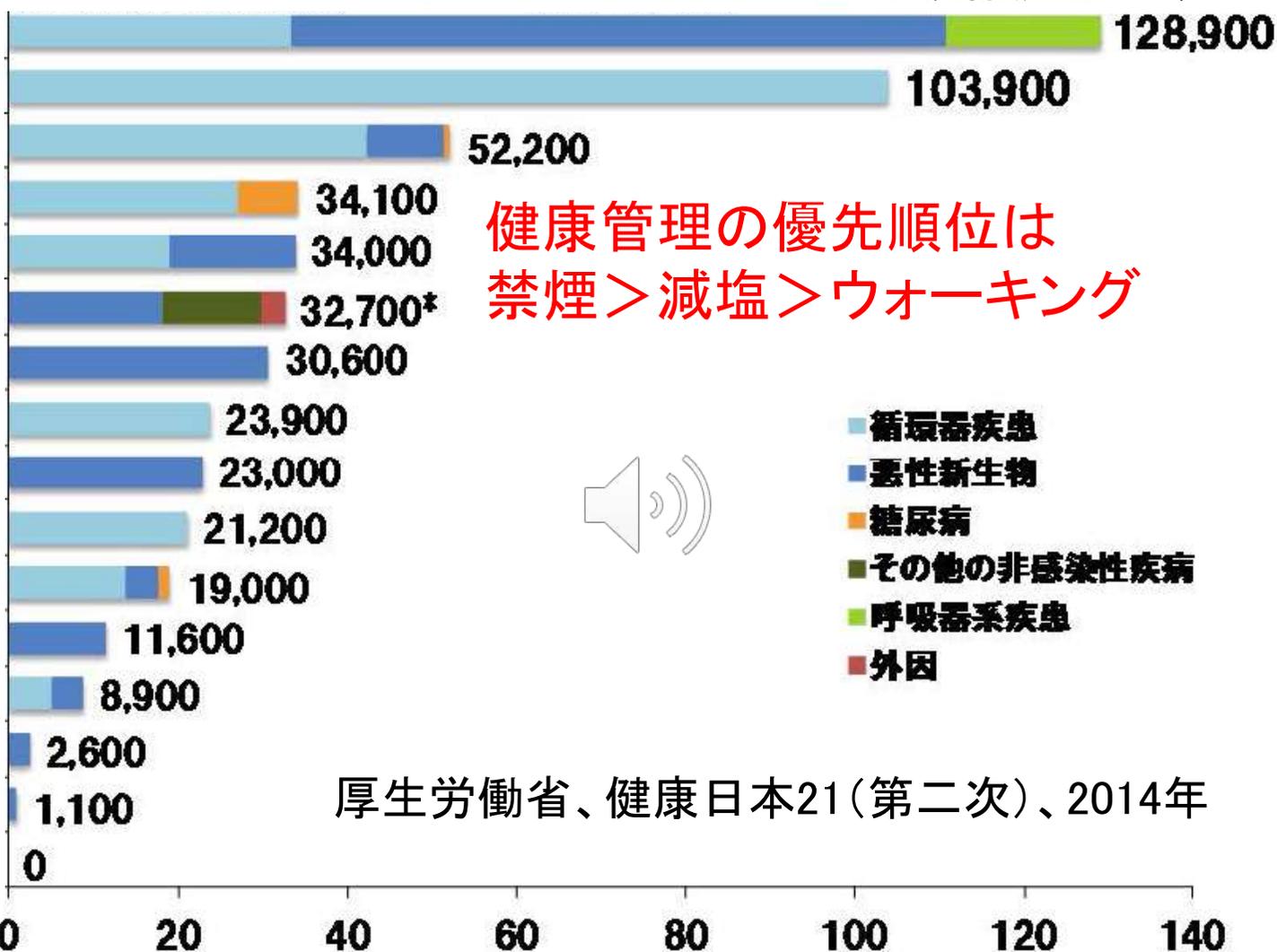
非感染性疾患（生活習慣病）による死因、トップ16

喫煙 > 血圧 > > 運動不足 > 高血糖・・・単純肥満は11位

循環器疾患：33,400 **がん：77,400** COPD 呼吸器疾患：18,100

①～⑥⑩⑪は
生活習慣修正
で予防可能

- ①喫煙
- ②高血圧
- ③運動不足
- ④高血糖
- ⑤塩分の高摂取
- ⑥アルコール摂取



健康管理の優先順位は
禁煙 > 減塩 > ウォーキング

- ⑩多価不飽和脂肪酸の低摂取
- ⑪過体重・肥満
- B型肝炎ウイルス感染
- 果物・野菜の低摂取
- ヒトパピローマウイルス感染
- ヒトT細胞白血病ウイルス1型感染
- トランス脂肪酸の高摂取

厚生労働省、健康日本21(第二次)、2014年

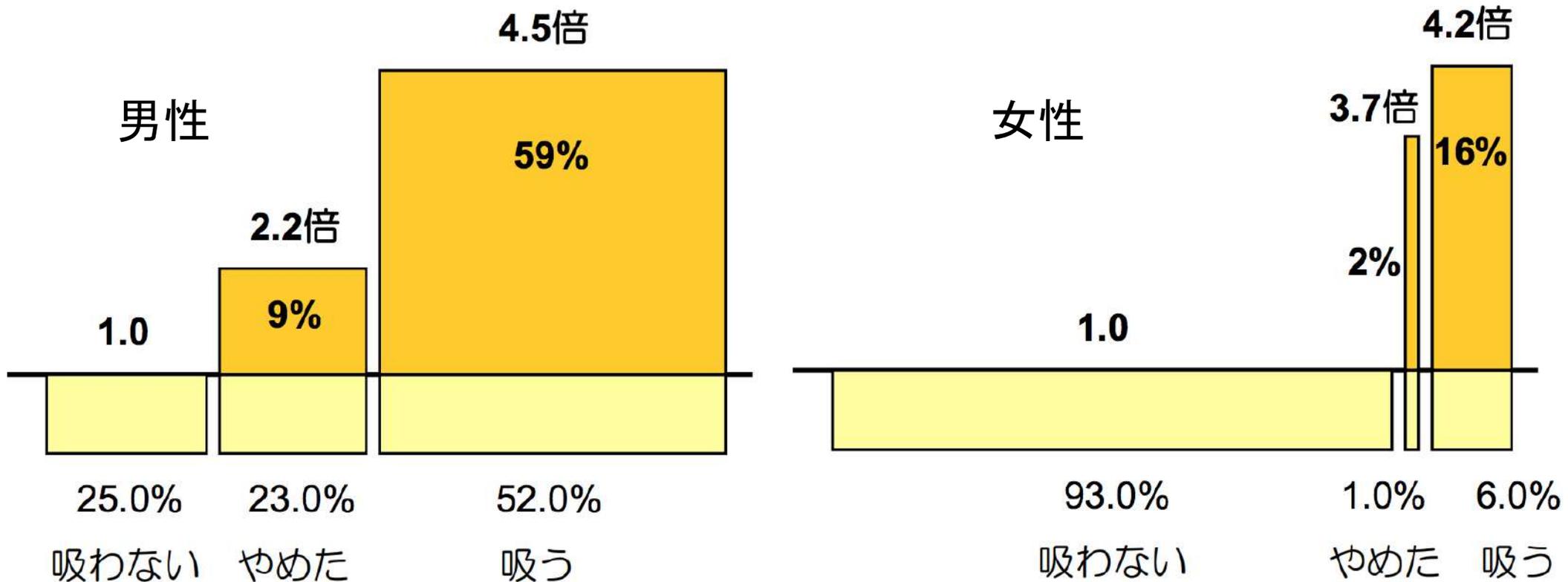


死亡者数

日本人の男性肺癌の68%、女性肺癌の18%はタバコが原因

国立がん研究センター、多目的コホート調査1990～1999年、40～69歳、男女9万人を追跡調査
色の濃い部分がタバコによる余分な肺がん

リスクの大きさ × 曝露人口 = 人口寄与危険割合

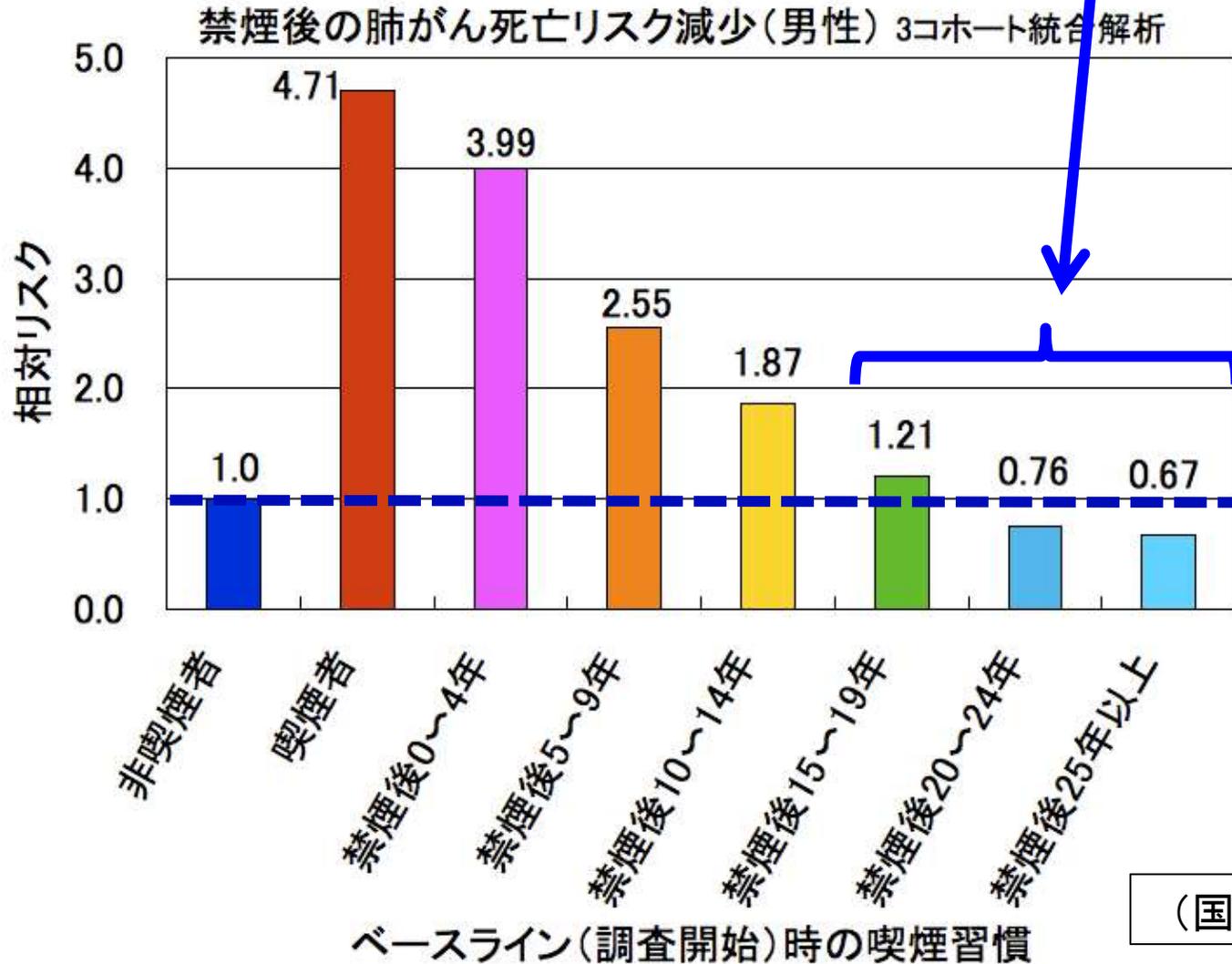


Sobue T, et al. Int J Cancer. 2002;99: 245-251

<http://www.nutrep.m.u-tokyo.ac.jp/lecture/160624SPH.pdf>



日本人の肺がんリスクは、禁煙15年で非喫煙者レベルに低下
放射性物質、発がん物質は体内から排泄・体内で自然崩壊



喫煙していた
(=頑丈な身体)
から発がん性物質が消えれば、
死亡率は小さくなる。
非喫煙者には呼吸器の弱い人も含まれている。
長生きできる身体をタバコでダメにするのはもったいない。

(国立がん研究センター)



非感染性疾患（生活習慣病）による死因、トップ16

喫煙 > 血圧 > > 運動不足 > 高血糖・・・単純肥満は11位

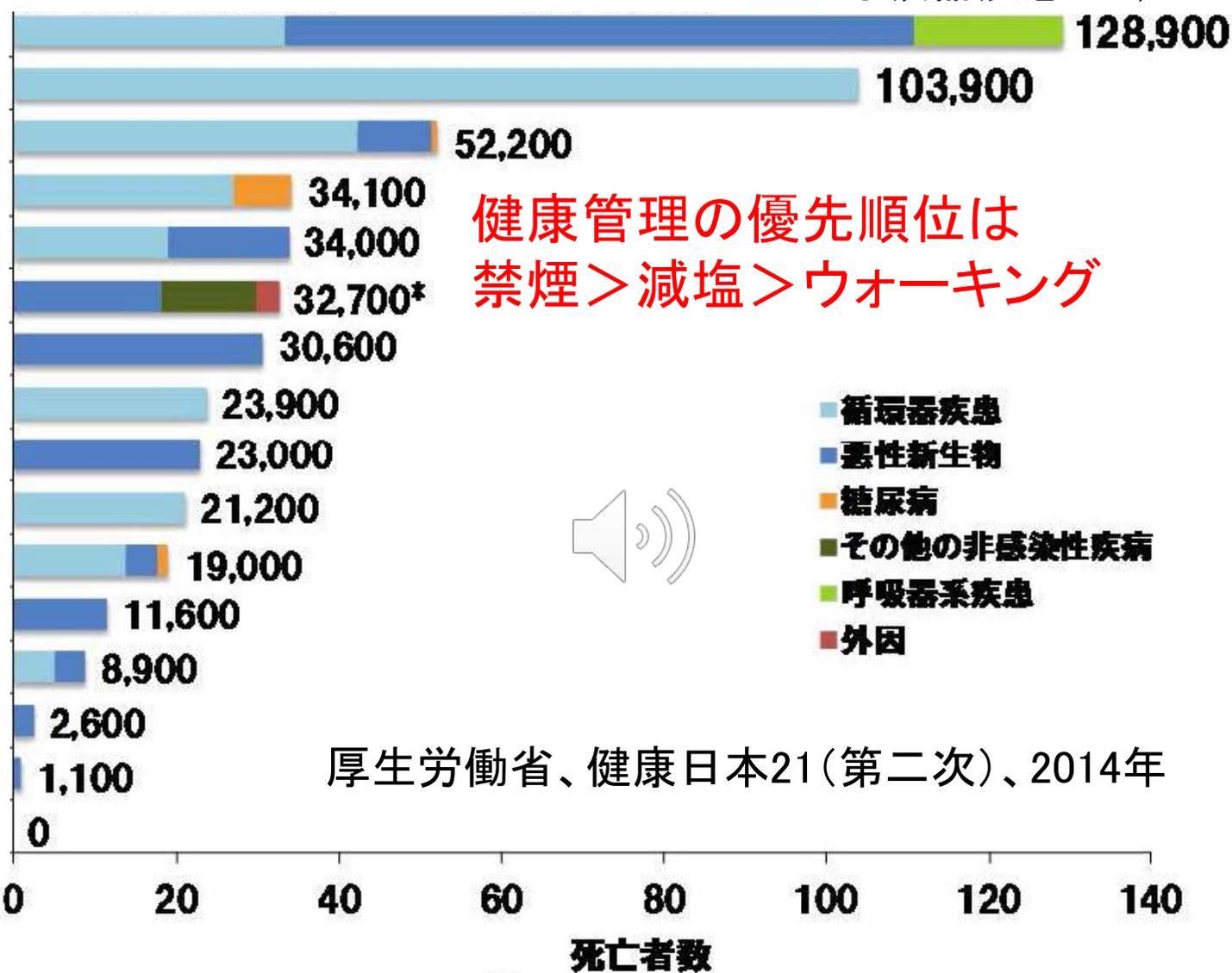
循環器疾患: 33,400 がん: 77,400 COPD 呼吸器疾患: 18,100

①～⑥⑩⑪は
生活習慣修正
で予防可能

- ①喫煙
- ②高血圧
- ③運動不足
- ④高血糖
- ⑤塩分の高摂取
- ⑥アルコール摂取

健康管理の優先順位は
禁煙 > 減塩 > ウォーキング

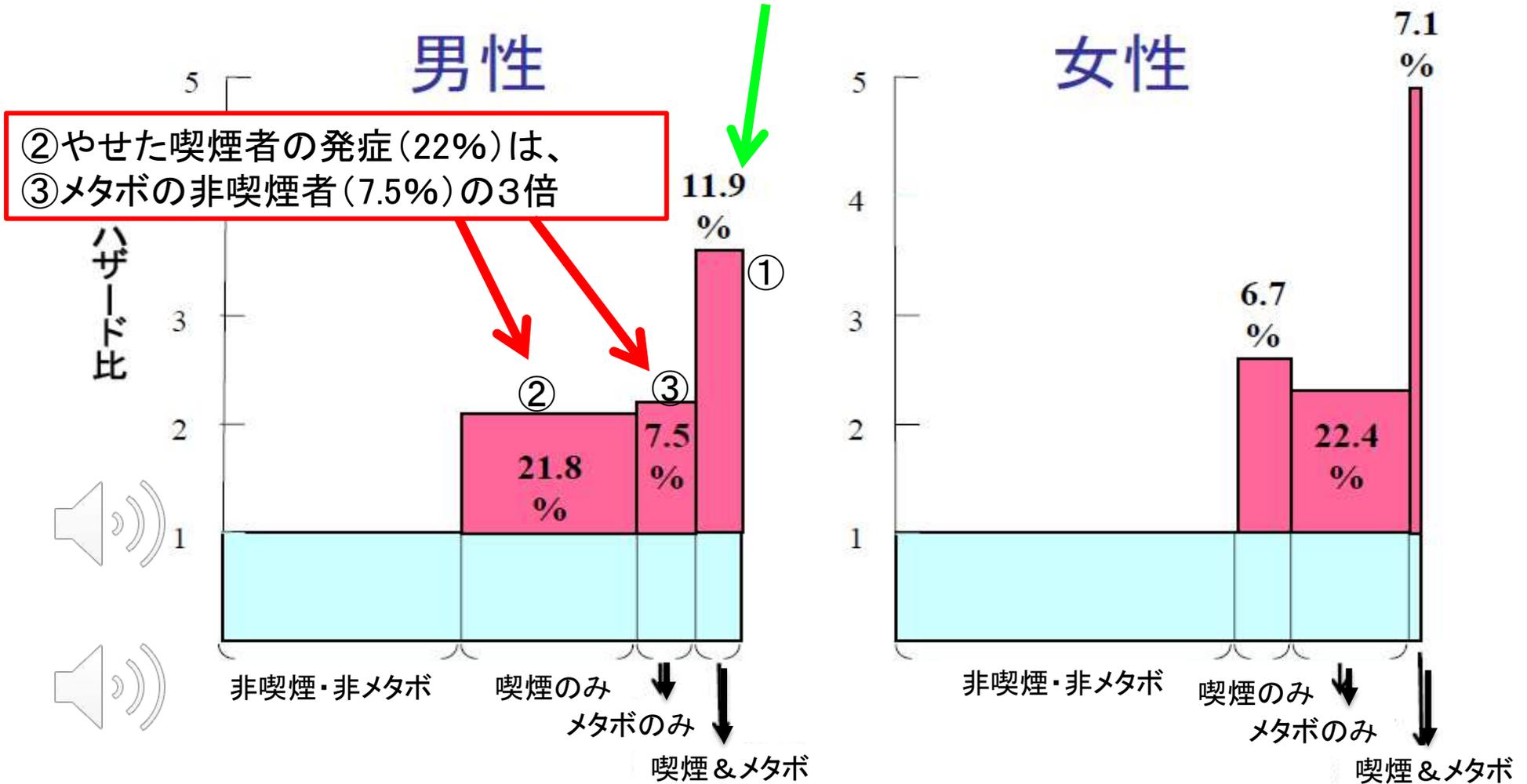
- ヘリコバクター・ピロリ菌感染
- 高LDLコレステロール
- C型肝炎ウイルス感染
- ⑩多価不飽和脂肪酸の低摂取
- ⑪過体重・肥満
- B型肝炎ウイルス感染
- 果物・野菜の低摂取
- ヒトパピローマウイルス感染
- ヒトT細胞白血病ウイルス1型感染
- トランス脂肪酸の高摂取



厚生労働省、健康日本21(第二次)、2014年

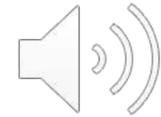
心筋梗塞(男性41%、女性36%)はタバコが原因 メタボ健診の対象にならない痩せた喫煙者への対策が重要

①リスクが高いのはメタボの喫煙者(12%)



心筋梗塞に対する人口寄与危険割合

禁煙10年で循環器
(脳卒中、心臓)の
リスク消失



禁煙後
20分

血圧や脈拍が正常化する

12時間

血液中の一酸化炭素濃度が正常になる

2~3
週間

心機能が改善する。肺機能が回復する

1~9
ヵ月

咳、息切れ、疲れやすさが改善される

1年

1年:冠動脈疾患の
リスクが半減する

5年:脳卒中のリスクが
非喫煙者と同じレベルになる

5年

10年:冠動脈疾患のリスクが
非喫煙者と同じレベルに

10年

15年

15年:肺がん死亡率が喫煙者の半分になる
口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、
子宮頸がん、膵臓がんになるリスクが低下する

冠動脈:心臓の血管

非感染性疾患（生活習慣病）による死因、トップ16

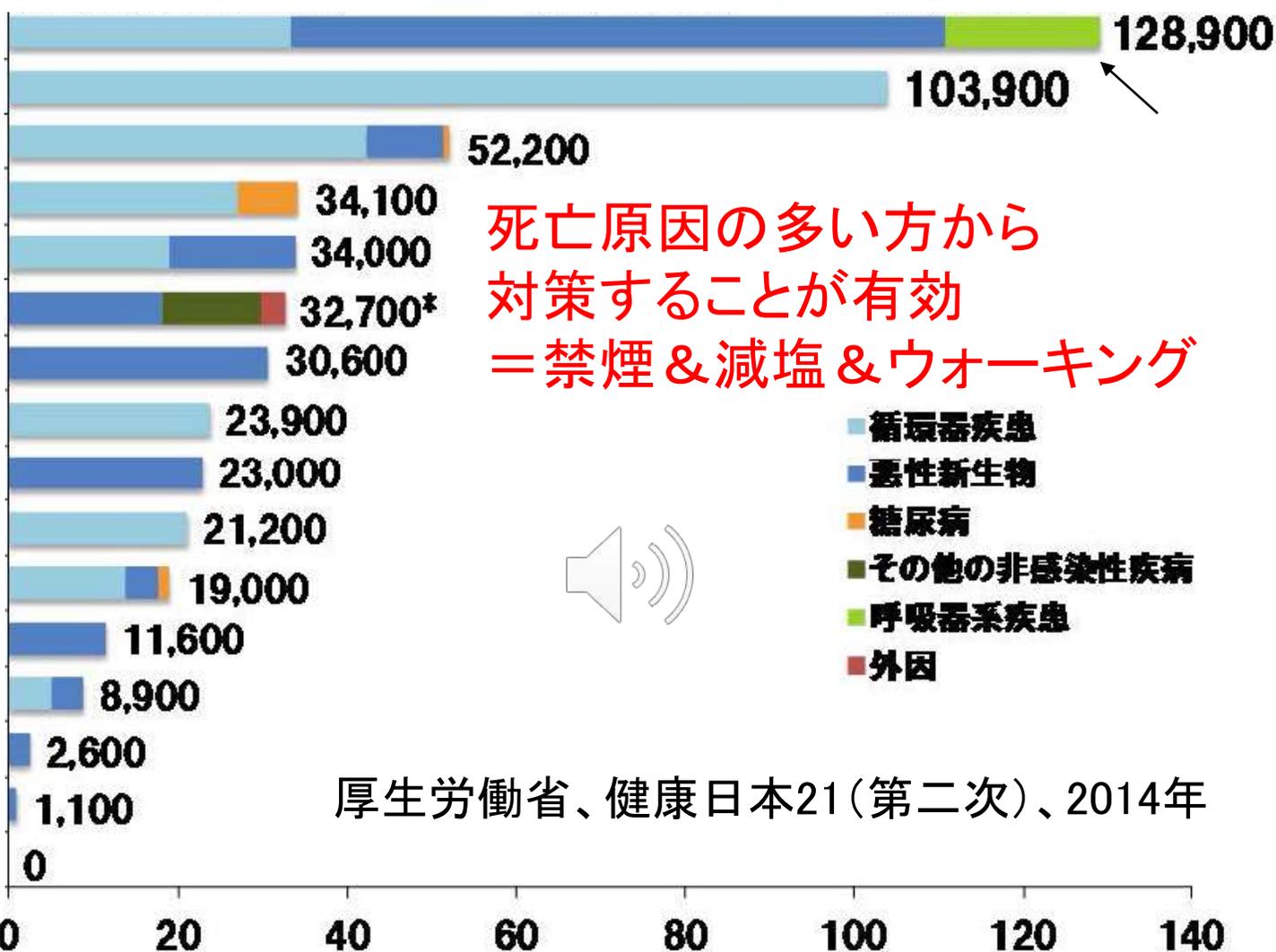
喫煙 > 血圧 > > 運動不足 > 高血糖・・・単純肥満は11位

COPD

循環器疾患：33,400 がん：77,400 慢性閉塞性肺疾患：18,100

①～⑥⑩⑪は
生活習慣修正
で予防可能

- ① 喫煙
- ② 高血圧
- ③ 運動不足
- ④ 高血糖
- ⑤ 塩分の高摂取
- ⑥ アルコール摂取



死亡原因の多い方から
対策することが有効

= 禁煙 & 減塩 & ウォーキング

- 循環器疾患
- 悪性新生物
- 糖尿病
- その他の非感染性疾患
- 呼吸器系疾患
- 外因



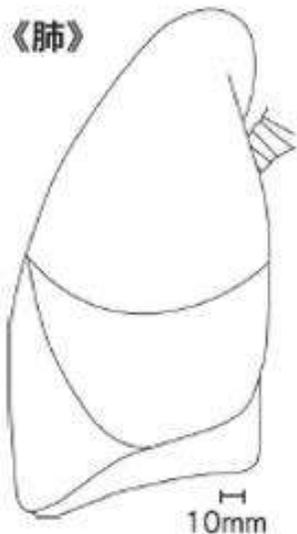
厚生労働省、健康日本21(第二次)、2014年

死亡者数

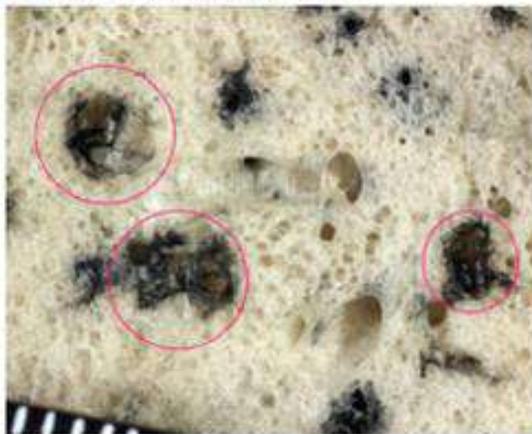
「肺気腫」と呼ばれていました

喫煙で肺がスカスカのCOPD:慢性閉塞性肺疾患

《肺》

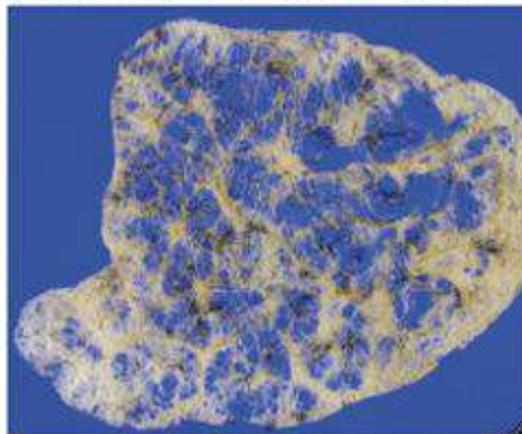


●非常に初期の肺気腫



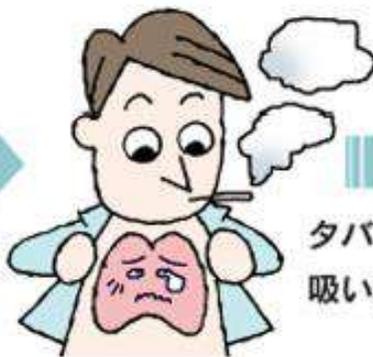
病変が微細なため、胸部CTでは描出できない。
(1目盛=1mm)

●喫煙を続け重症化した肺気腫



肺組織の破壊が進み、肺は網の目状でスカスカ。正常な肺胞は辺縁部にわずかに残るだけで、ここまで進行すると酸素吸入が必要。
(1目盛=1mm)

ストローで呼吸すると
つらさが
体験できます



タバコを
吸い続けると…



あの頃に
タバコやめとけば…

結核予防会作成
COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
啓発ポスター

歌丸さんからの
メッセージ



2009年、COPD(慢性閉塞性肺疾患)と診断された桂歌丸さん。折り返し口調で、高座をつとめる多くの人に愛された歌丸さんは、万雷の拍手の聲で、重い呼吸器の病と向き合っていました。息苦しさを押し、喫煙吸入テープを装着し、高座へ上がる日々、それでも聞かせる声で、生涯現役を貫き、18年7月に感謝の言葉を残して離世されました。

晩年での苦しみを一息を吐いているのに「ごめん」と謝った歌丸さん。闘病を支え続けた桂士子夫人は、「お風呂や食事中心に介護をしながら、息苦しさが前でも最悪でした」と振り返ります。長年の喫煙習慣によつて発症することが多いCOPD、あなたも呼吸器の健康を見直してください。

<https://www.jatahq.org/news/1146>
A2のポスターもらえます。

シー オー ビー ディー
COPD
(慢性閉塞性肺疾患)

の原因の約90%^{*}は、たばこの煙。

*参照「COPD診断と治療のためのガイドライン」第5版/一般社団法人日本呼吸器学会

歌丸さんから喫煙者へ「COPDの予防は禁煙！」



2009年、COPD（慢性閉塞性肺疾患）と診断された桂歌丸さん。折り返し正しい口調で高座をつとめ多くの人に愛された噺家はなしかは、万雷の拍手の陰で、重い呼吸器の病と向き合っていました。息苦しさを押しして酸素吸入チューブを装着し、高座へ上がる日々。それでも朗々たる声で生涯現役を貫き、18年7月に感謝の言葉を残して旅立たれました。

晩年その苦しみを「息を吸っているのに入ってこない」と語った歌丸さん。闘病を支え続けた富士子夫人は、「お風呂や食事中が特につらそうで、息苦しきから肩で息をしていました」と振り返ります。長年の喫煙習慣によつて発症することが多いCOPD、あなたも呼吸器の健康を見直してください。

まずは禁煙から
知ってほしい
COPDを

患者さんはしばしば、「陸で溺れる」と表現されます

当社の社員にこうなって欲しくない。

酸素吸入
が必要に



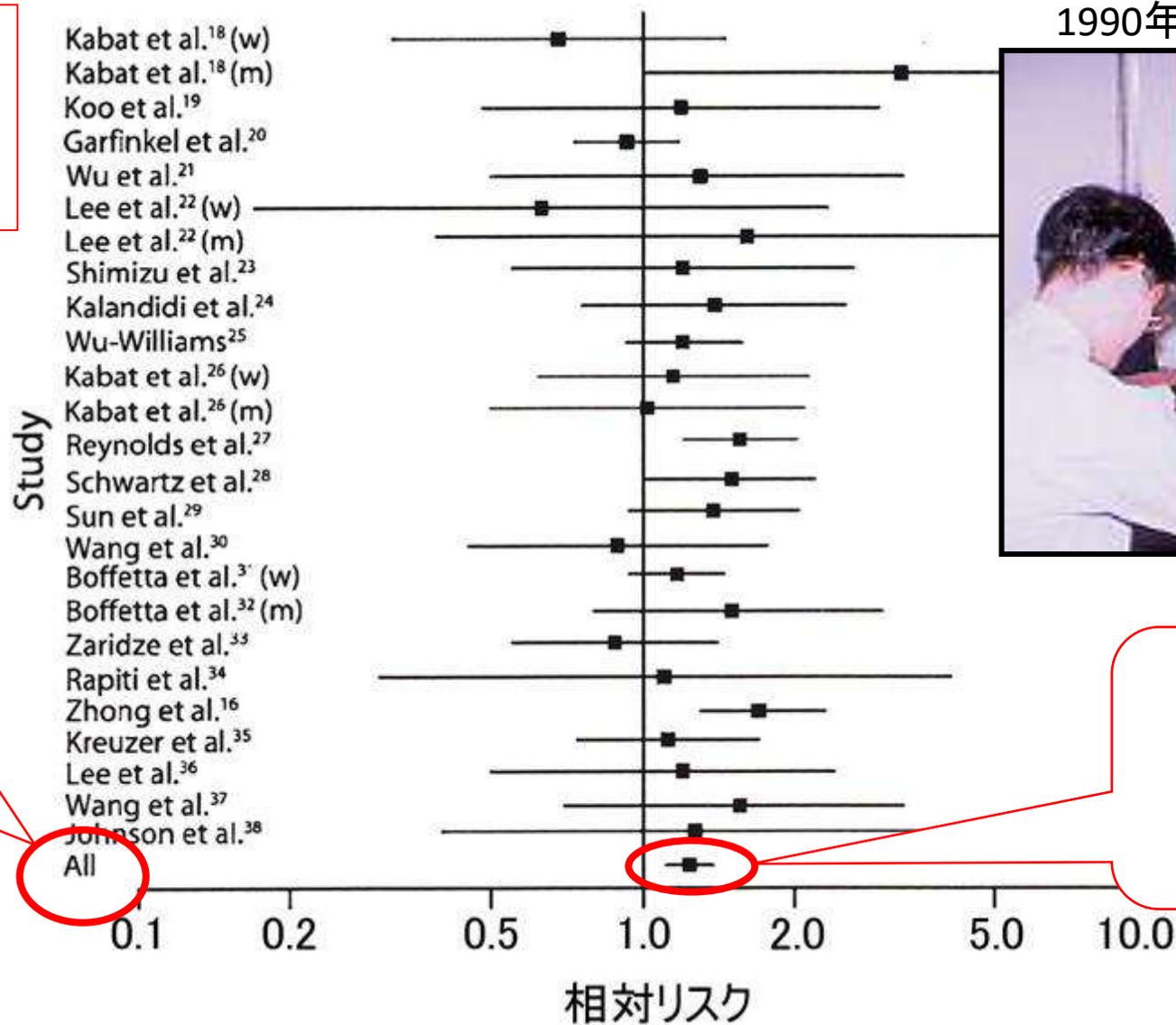
在宅酸素療法の酸素、装置のメンテナンス費などは医療保険の対象。
1割負担で毎月7,680円、2割負担は15,360円、3割負担の場合は23,040円。

タバコ対策を優先すべき理由＝「望まない受動喫煙(他者危害)」が発生するから 職場の受動喫煙で非喫煙者の肺がんリスクが1.24倍に増加

25研究の
メタ分析
で証明



統合
リスク

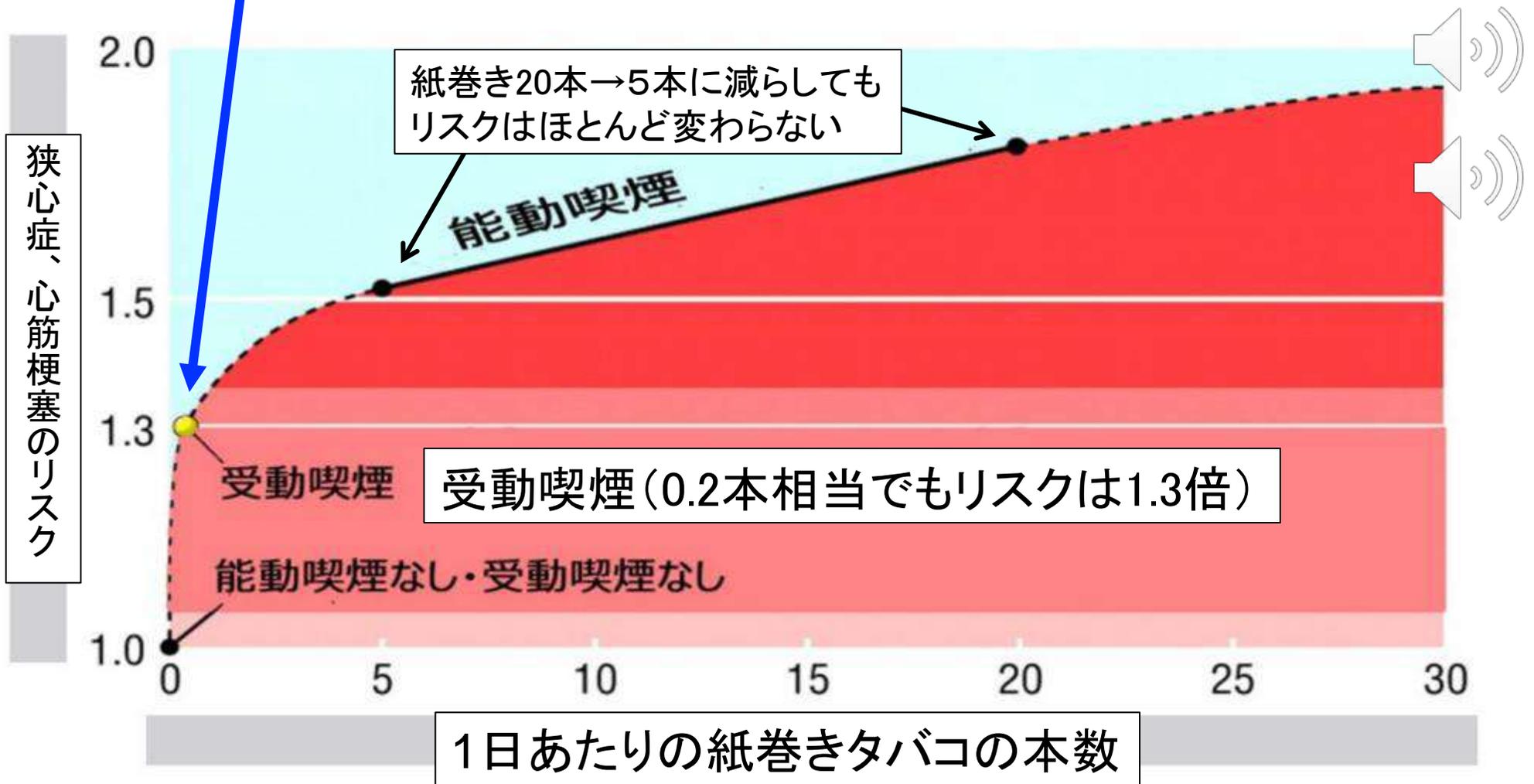


1990年代～2000年代の調査



非喫煙者の
肺がんが
124%に

受動喫煙で非喫煙者の心筋梗塞のリスクが1.3倍



- 能動喫煙の研究結果 (5大コホート研究によるメタ分析)
- 受動喫煙の研究結果 (受動喫煙は1日あたり0.2本の喫煙に相当)

※ Pechacek TF, Babb S. BMJ 2004; 328 (7446): 980-3 より、一部改変

ニュース

新着

社会

受動喫煙のリスク×曝露人口＝超過死亡数
(例: 肺がん1.24倍、心筋梗塞1.3倍)

消費増税再延期

参院選

オバマ大統領 広島へ

熊本地震

熊本地震・復旧復興

舛添知事政

受動喫煙で死亡 年間1万5000人と推計

5月31日 17時56分

交通事故死亡: 2,839人(2020年)

当社の社員が受動喫煙の加害者にならないように



他人のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」によって肺がんや脳卒中などで死亡する人は、国内で年間およそ1万5000人に上るという推計を国立がん研究センターのグループがまとめました。

国立がん研究センター

2018年7月25日 公布

2019年1月：屋外と家庭の配慮義務

2019年7月：第一種施設(敷地内禁煙)

2020年4月：第二種施設(原則屋内禁煙)

テーマ別を探す

報道・広報

ホーム > 政策について > 分野別の政策

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及び義務違反時の対応について
- 従業員に対する受動喫煙対策について
- 施行スケジュールについて
- 参考資料



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。

子どもや患者等に特に配慮

- ・学校、児童福祉施設
- ・病院、診療所
- ・行政機関の庁舎 等

第一種施設

○ 敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。

2019年
7月1日
施行

②

上記以外の施設*

第二種施設

- ・事務所
- ・工場
- ・ホテル、旅館
- ・飲食店
- ・旅客運送用事業船舶、鉄道

- ・国会、裁判所 等

* 個人の自宅やホテル等の客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外

○ 原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要） 経営判断により選択



経営判断等

○ 喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、店内で喫煙可能 喫煙可能(※)



※ 全ての施設で、喫煙可能部分には、ア喫煙可能な場所である旨の掲示を義務づけイ客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立入りは可能。

【経過措置】

既存の経営規模の小さな飲食店

- ・個人又は中小企業が経営
- ・客席面積100㎡以下

2020年
4月1日
施行

③

喫煙を主目的とする施設

喫煙目的施設

- ・喫煙を主目的とするバー、スナック等
- ・店内で喫煙可能なたばこ販売店 ・公衆喫煙所

○ 施設内で喫煙可能(※)

屋外や家庭など

○ 喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

(例) できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮。
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所等では喫煙をしないよう配慮。

2019年
1月24日
施行

①

子どもや患者等に特に配慮

第一種施設

- ・学校、児童福祉施設
- ・病院、診療所
- ・行政機関の庁舎 等

○ 敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。

2019年
7月1日
施行

②

上記以外の施設*

第二種施設

- ・事務所
- ・工場
- ・ホテル、旅館
- ・飲食店
- ・旅客運送用事業船舶、鉄道
- ・国会、裁判所 等

○ 原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要） 経営判断により選択



屋外や家庭など：喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮
できるだけ周囲に人が居ない場所で喫煙をするよう配慮
子どもや患者など、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所など
では喫煙をしないよう配慮⇒**2019年1月24日施行**

2020年
4月1日
施行

③

・個人又は中小企業が経営
・客席面積100㎡以下

○ 施設内で喫煙可能(※)

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立入りは可能。

喫煙を主目的とする施設

喫煙目的施設

- ・喫煙を主目的とするバー、スナック等
- ・店内で喫煙可能なたばこ販売店
- ・公衆喫煙所

○ 喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

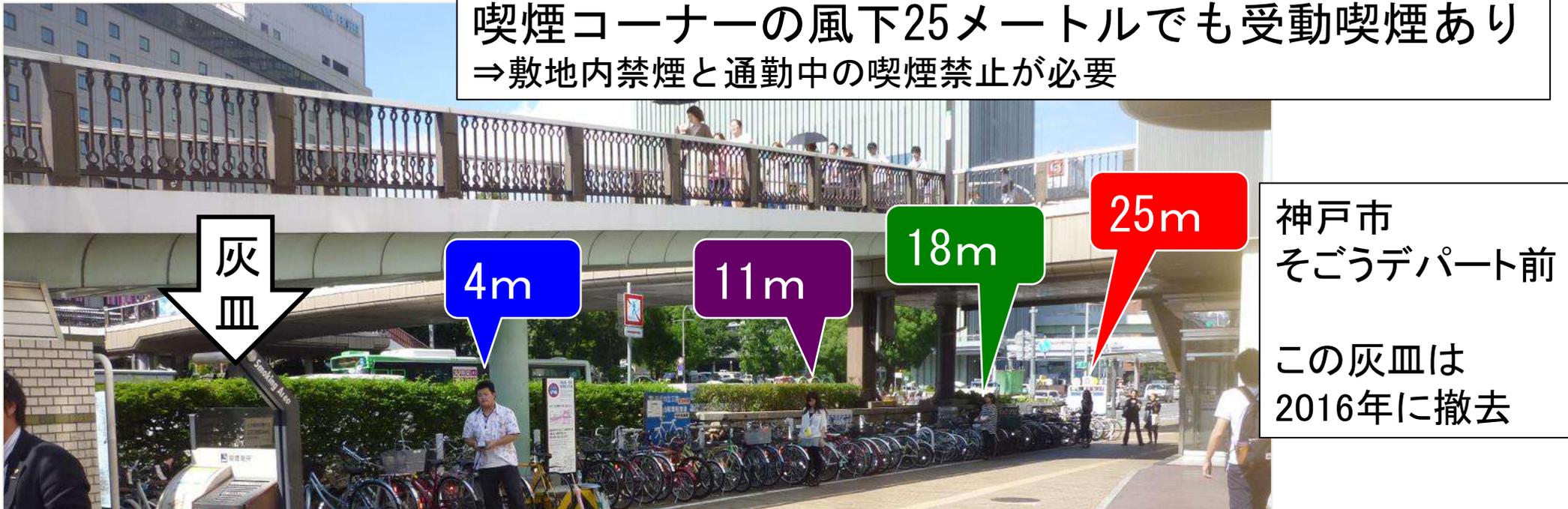
(例) できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮。
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所等では喫煙をしないよう配慮。

2019年
1月24日
施行

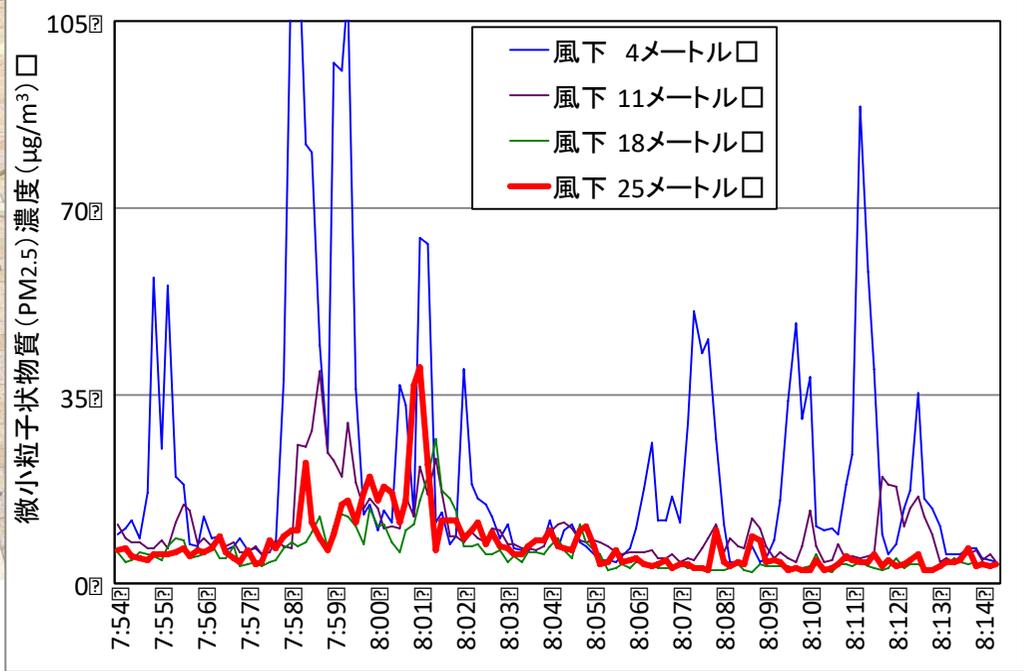
①

屋外や家庭など

喫煙コーナーの風下25メートルでも受動喫煙あり
 ⇒敷地内禁煙と通勤中の喫煙禁止が必要



神戸市
 そごうデパート前
 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

改正健康増進法(旧厚生省)に基づく 職場のガイドライン(旧労働省)

基発0701第1号
令和元年7月1日

都道府県労働局長 殿



厚生労働省 労働基準局長
(公印省略)

職場における受動喫煙の防止のためのガイドライン

標記については、労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）第68条の2等により対策を進めているところであるが、健康増進法の一部を改正する法律（平成30年法律第78号）が昨年7月25日に公布され、本年1月24日より順次施行されているところである。

今般、これらの施行を踏まえ、改正後の健康増進法（平成14年法律第103号）及び労働安全衛生法第68条の2と相まって、健康増進法に規定された事項を含め、事業者が実施すべき事項を一体的に示すことで、事業者における受動喫煙防止対策の一層の推進を図るため、「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」を別添のとおり策定したところである。

改正健康増進法(平成30(2018)年)に基づく

「職場における受動喫煙対策のためのガイドライン(令和元年、基発)」



オ 意識の高揚及び情報の収集・提供

事業者は、受動喫煙による健康への影響、…中略…

他の事業場の対策の事例の情報を衛生委員会等に適宜提供すること。

カ 労働者の募集及び求人申し込み時の受動喫煙防止対策の明示

事業者は、労働者の募集及び求人申し込みにあたっては、就業の場所における受動喫煙を防止するための措置に関する事項を明示すること。

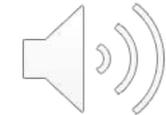
明示する内容としては、例えば以下のような事項が考えられること。

- ・施設の敷地内又は屋内を全面禁煙としていること。
- ・施設の敷地内又は屋内を原則禁煙とし、
特定屋外喫煙場所や喫煙専用室等を設けていること。
- ・施設の屋内で喫煙が可能であること。

健康経営銘柄を取得した企業は、タバコ対策に熱心に取り組んでいます。

水産・農林業： 日本水産株式会社
建設業： 西松建設株式会社
食料品： 味の素株式会社
繊維製品： 株式会社ワコールホールディングス
パルプ・紙： 大王製紙株式会社
化学： 花王株式会社
医薬品： 塩野義製薬株式会社
石油・石炭製品： JXTGホールディングス株式会社
ゴム製品： バンドー化学株式会社
ガラス・土石製品： TOTO株式会社
鉄鋼： JFEホールディングス株式会社
非鉄金属： 古河電気工業株式会社
機械： 株式会社ディスコ
電気機器： コニカミノルタ株式会社、ブラザー工業株式会社、オムロン、堀場製作所、キヤノン株式会社
輸送用機器： 株式会社デンソー
精密機器： テルモ株式会社
その他製品： 株式会社アシックス
電気・ガス業： 中部電力株式会社
陸運業： 東京急行電鉄株式会社
情報・通信業： ヤフー株式会社、株式会社KSK、SCSK株式会社
卸売業： キヤノンマーケティングジャパン株式会社
小売業： 株式会社丸井グループ
銀行業： 株式会社広島銀行、株式会社みずほフィナンシャルグループ
証券、商品先物取引業： 株式会社大和証券グループ本社
保険業： SOMPOホールディングス株式会社、MS&ADインシュアランスグループホールディングス株式会社、東京海上ホールディングス株式会社
その他金融業： リコーリース株式会社
不動産業： フジ住宅株式会社
サービス業： 株式会社ディー・エヌ・エー

青文字は過去に講演した会社



通勤途上、自宅、宴会など私生活も含め、社員を受動喫煙の加害者にさせないことが重要

5年連続健康経営銘柄取得 タバコが300→410円に値上がりした年 住商情報システム(現 SCSK)は2010年から取組

役職員 ご家族の皆様へ

社長からの手紙が家族に直接郵送
(握りつぶし防止)



2010年11月吉日

住商情報システム株式会社
代表取締役 会長 兼 社長

申井 信英

禁煙・健康増進 (ウォーキング) キャンペーン についてのお願い

日ごろ、役職員の皆さんには当社の業務に精励していただき、役職員が充分活躍できますのも、ひとえにご家族の皆さんのご理解と厚いご支援の賜物とありがたく思っております。今回はご家族の皆さんに重要なお願いがありまして、ご連絡を差し上げました。長文になりますが、ご一読ください。

社長からの愛情がこもったメッセージですね。

いがしろになるケースが良く見受けられるところでもあります。しかし私がこの様な経営環境の中、あえて多額の経営資源を投入し、職場労務環境の改善、従業員の健康増進を行いたいとする理由は、利益の拡大に優先してでも役職員の心身共に健康な会社生活、家庭生活をまず第一に考えたいとするからであります。



「きれい事を言っている！」と思われるかも知れませんが、それは違います！

私は、経営の根幹としてまず第一に役職員の健康をあげています。次に当然のことながら役職員の健康的な活動の基になる健康的で充実した家庭生活の大切さをあげています。

もちろん私は経営者として、今申し上げた行動、努力によって得られた健康で充実感に満ちあふれた役職員の会社での業務活動とそれに裏打ちされた業績の拡大を最終的には願う事は当然のこととして申し上げておきたい事でもあります。

「役職員の健康」無くして「企業の発展」はあり得ません。

社長からの愛情がこもったメッセージですね。



今回ご家族の皆さんに直接に語りかけさせて頂くのも、特に今回の禁煙キャンペーンに関するお願いです。喫煙をされる役職員の方の多くは喫煙が健康の害となることは重々承知しつつも、今やなかなか止められない状況にあると理解しています。そういう方々の禁煙を会社として全面的にサポートするために、このような運動を始めたのです。「喫煙」は、本人の健康を損なうだけでなく、受動喫煙による影響から、ご家族の皆様、同僚社員にとっても健康を害するものです。是非この機会に喫煙者全員に禁煙に取り組んでいただき、心身とも健康な役職員の集団にしたいと強く願っています。禁煙の成功には、同僚に加え、ご家族の皆様のご理解と暖かい励ましが、ぜひとも必要であります。このキャンペーンにご理解をいただき、役職員の方々が、勇気を持って禁煙にチャレンジできるよう、ぜひご家族の皆さんからの温かい励まし、ご支援をよろしくお願いいたします。

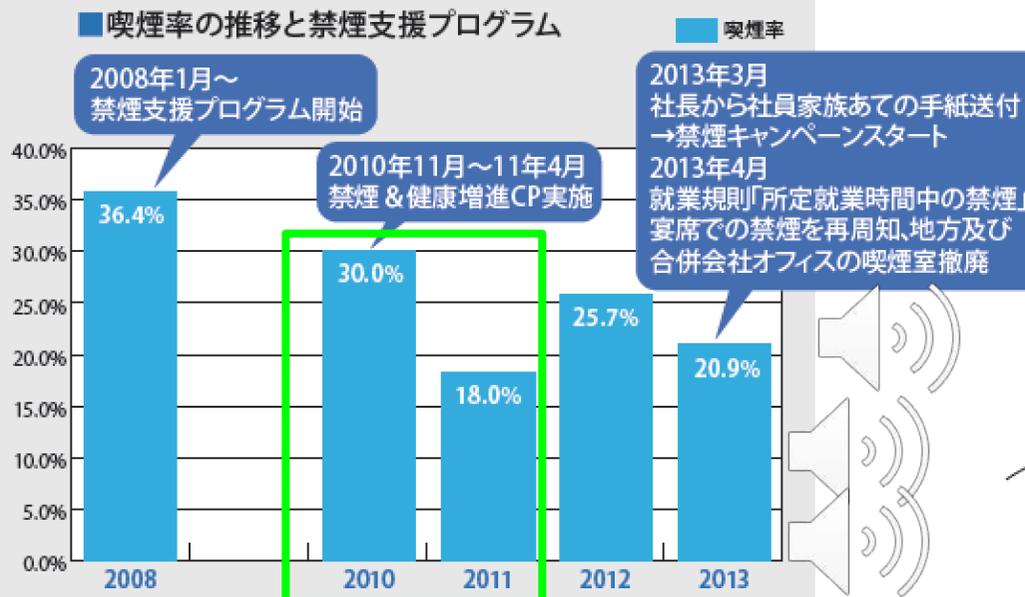
タバコ代が300→410円に上がった2010年10月～翌年3月のキャンペーンです

会社としてもそのために、全面的なサポートを行う予定です。禁煙治療費を全額会社で負担するほか、各種啓蒙活動の実施や、禁煙成功者には当社の福利厚生制度で利用できる5万円相当のポイントも差し上げる予定です。禁煙成功の折には、ご家族そろって、その成功とこれからの健康的な生活を祝うべく旅行や、食事、映画鑑賞などを楽しんでいただければと思っています。また、今般のたばこ代の値上げも考えると、ご家族の皆さんにとっても、ご家族の健康増進に加え経済的にも大きなメリットがあるものと思います。まさに一石二鳥であると言えます。

達成者は2万円のポイント

あわせて取り組むウォーキングキャンペーンですが、これは、毎日1万歩以上を

こ着け健康増進を図ろうと言うものです。



キャンペーン(6カ月)で喫煙率30→18%に激減。

その後、喫煙率の高い会社と合併、喫煙率は一旦増えたが、当初より住商の喫煙率は減少一途。合併された会社の喫煙率も減少。



従来より、会社の懇親会の禁煙を呼びかけていたが、部下が上司に吸わないように求めるのは難しかったため。

SCSK、懇親会も喫煙NG 就業規則に追加

2016/12/3 0:01 | 日本経済新聞 電子版



保存 その他

SCSKは社員同士の懇親会などの場で喫煙を禁止する項目を就業規則に追加した。同社が掲げる健康経営の一環で、受動喫煙を防止するのが目的。職場で喫煙を禁止する動きは他社でもあるが、就業時間外の懇親会などの場でも適用するのは珍しい。

同社は従業員の健康につながる取り組みを推進しており、これまでも職場での喫煙を禁止し、会社の懇親会での禁煙も呼びかけていた。ただ部下が上司にたばこを吸わないよう求めるのは難...

吸わない従業員の健康を守り、「宴会でも吸えないなら・・・」と禁煙の決断を促す措置です。

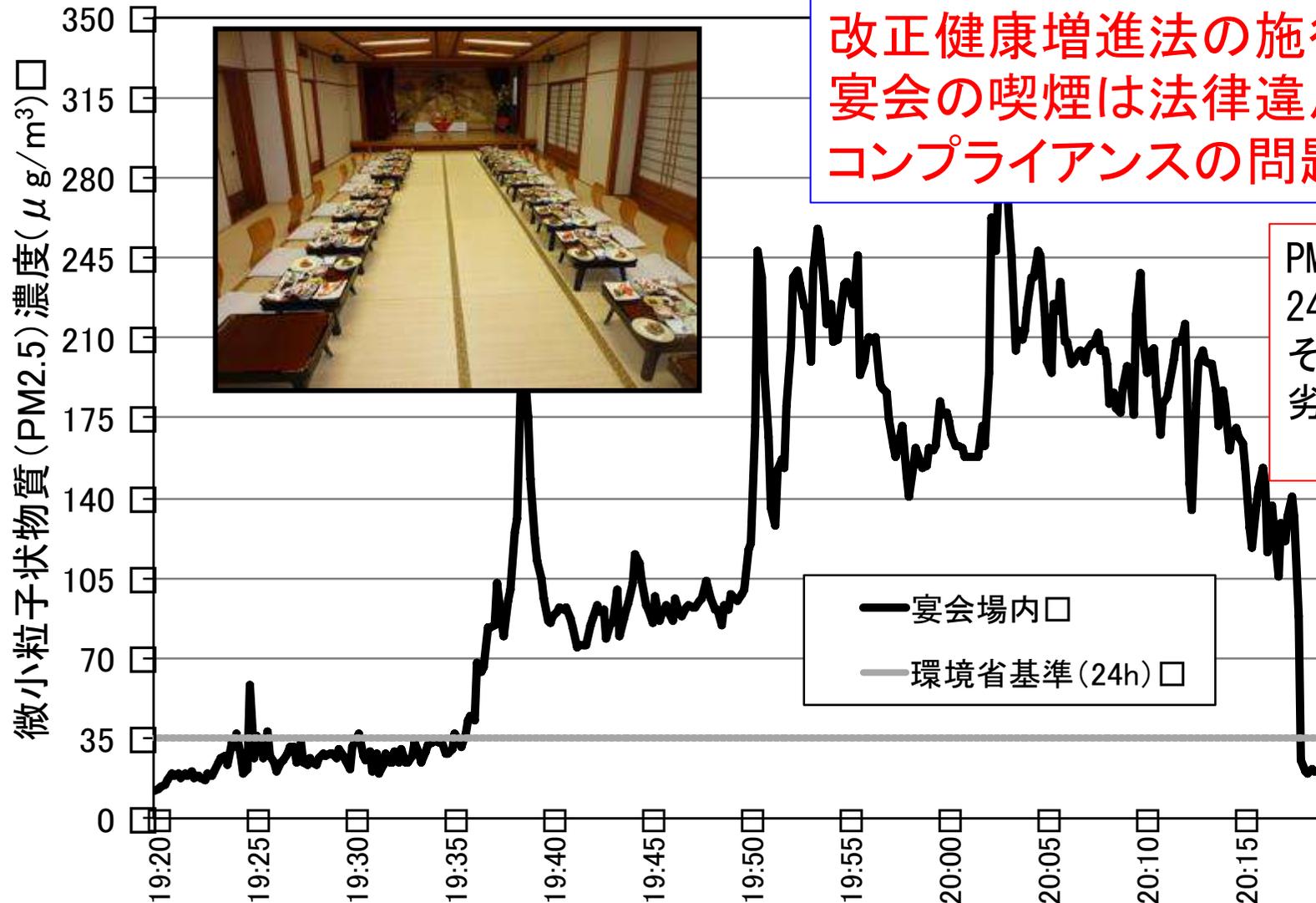
職場だけでなく私的な宴会も全席禁煙が必要

15名中6名が喫煙、9名の吸わない社員が「望まない受動喫煙」
上司や取引先が吸う場合、非喫煙者は「No」と言えない



改正健康増進法の施行(2020年4月)後、
宴会の喫煙は法律違反！
コンプライアンスの問題です。

PM2.5の大気環境の基準：
24時間平均で $35 \mu\text{g}/\text{m}^3$
その7倍に達する
劣悪な環境

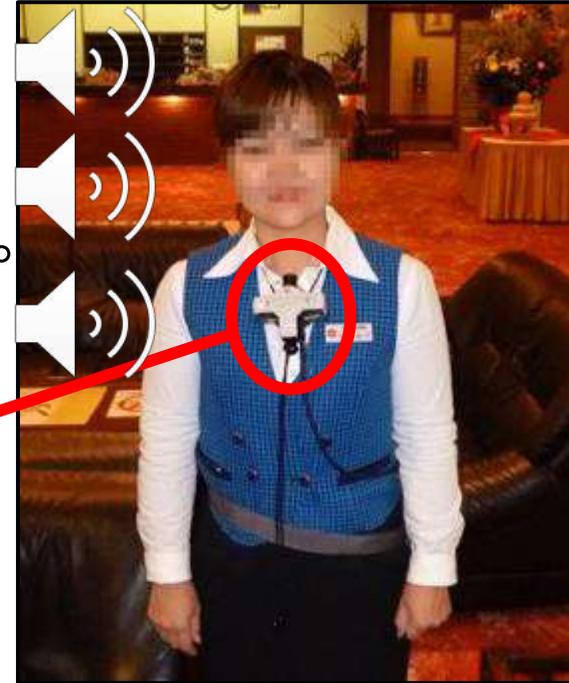


サービス産業従業員の職業的な「望まない受動喫煙」

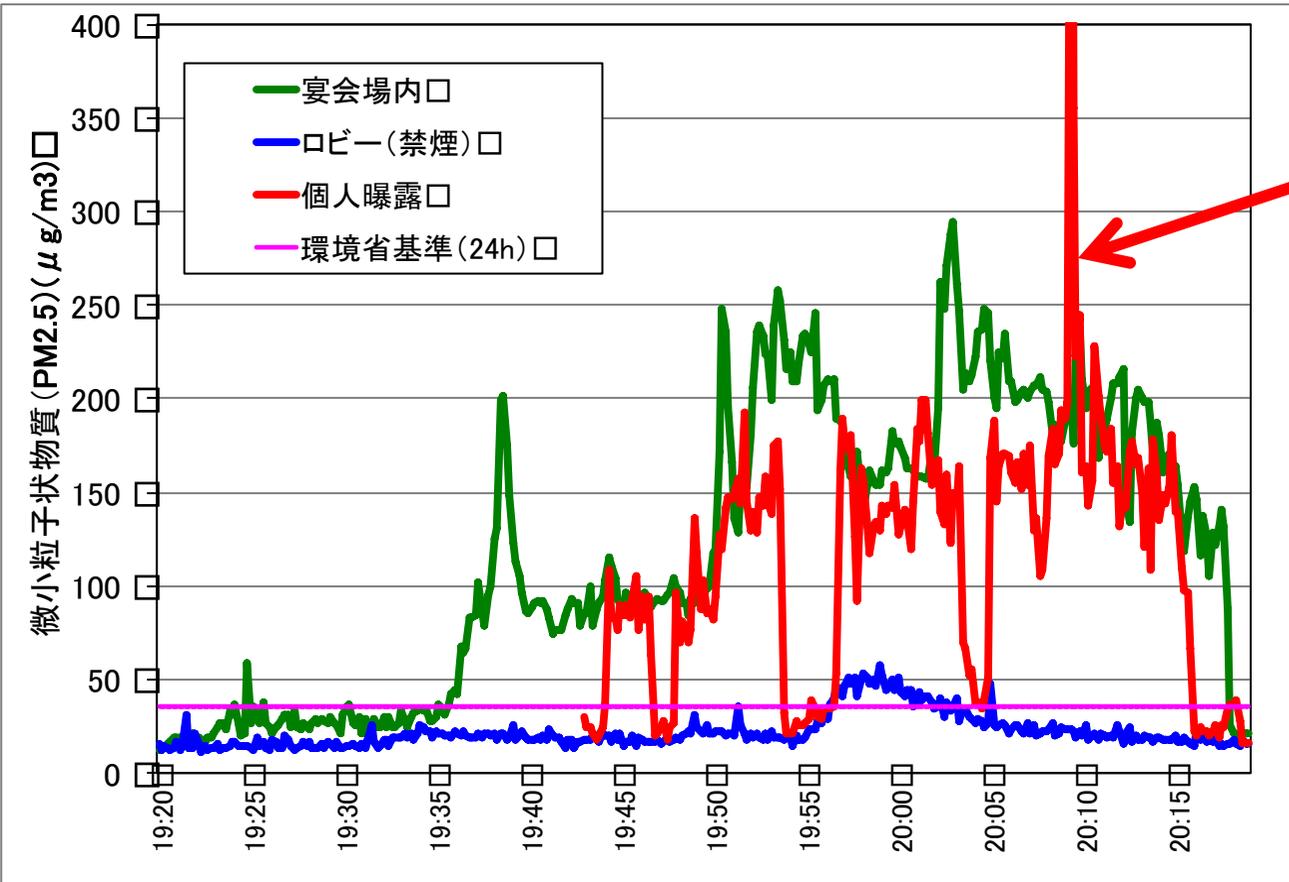
「望まない受動喫煙」に仲居さんが

曝露されることは法律違反。

私的な宴会であっても従業員が加害者にならないように。



喫煙者の後から料理を出す時に
最高700 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ の曝露



SDG #11 (Sustainable cities and communities) も追い風

社員が近隣住民や居酒屋で働く人への加害者にならない

⇒最終的に目指すことは社員の喫煙率ゼロ



住み続けられる街づくり



健康経営銘柄2019選定企業

水産・農林業：	日本水産株式会社
建設業：	西松建設株式会社
食料品：	味の素株式会社
繊維製品：	株式会社ワコールホールディングス
パルプ・紙：	大王製紙株式会社
化学：	花王株式会社
医薬品：	塩野義製薬株式会社
石油・石炭製品：	JXTGホールディングス株式会社
ゴム製品：	バンドー化学株式会社
ガラス・土石製品：	TOTO株式会社
鉄鋼：	JFEホールディングス株式会社
非鉄金属：	古河電気工業株式会社
機械：	株式会社テスコ
電気機器：	コニカミノルタ株式会社、ブラザー工業株式会社、オムロン、堀場製作所、キヤノン株式会社
輸送用機器：	株式会社デンソー
精密機器：	テルモ株式会社
その他製品：	株式会社アシックス
電気・ガス業：	中部電力株式会社
陸運業：	東京急行電鉄株式会社
情報・通信業：	ヤフー株式会社、株式会社KSK、SCSK株式会社
卸売業：	キヤノンマーケティングジャパン株式会社
小売業：	株式会社丸井グループ
銀行業：	株式会社広島銀行、株式会社みずほフィナンシャルグループ
証券、商品先物取引業：	株式会社大和証券グループ本社
保険業：	SOMPOホールディングス株式会社、MS&ADインシュアランスグループホールディングス株式会社、東京海上ホールディングス株式会社
その他金融業：	リコーリース株式会社
不動産業：	フジ住宅株式会社
サービス業：	株式会社ディー・エヌ・エー



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年までに
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)

議事録をとる安全衛生委員会で
討議することがポイント

職場における喫煙対策

長期的な目標

• 喫煙者0(ゼロ)

• **敷地内全面禁煙**

2014年2月の安全衛生委員会にて承認

2020年から実施

- 周知のため、のぼりを作成
- 全ての喫煙所に設置
- 構内入口に設置

(利根川豊子. 喫煙対策の現状-ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの融合. 産業看護)



敷地内禁煙の期限を
周知することで
混乱は発生しなかった

構内全面禁煙に向けて



構内入口付近にのぼりを設置



全ての喫煙所にのぼりを設置

屋外に喫煙コーナーがあるにもかかわらず、
同世代の全国(年齢調整)の男性喫煙率より18%も低い

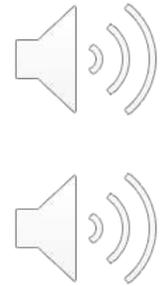
男性喫煙率



(注) 全国男性の喫煙率(平成24年国民健康・栄養調査報告)は、古河電工の年齢階級別従業員数をもとに年齢調整した喫煙率を示した。

日本産業衛生学会全国大会、2015年、ベスト・グッド・プラクティス賞 古河電工の喫煙対策が表彰

・幸地先生（古河電工産業医、産業医科大学卒業生）



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)

2015 05 14

屋外に喫煙コーナーがあるにもかかわらず、
同世代の全国(年齢調整)の男性喫煙率より18%も低い

男性喫煙率



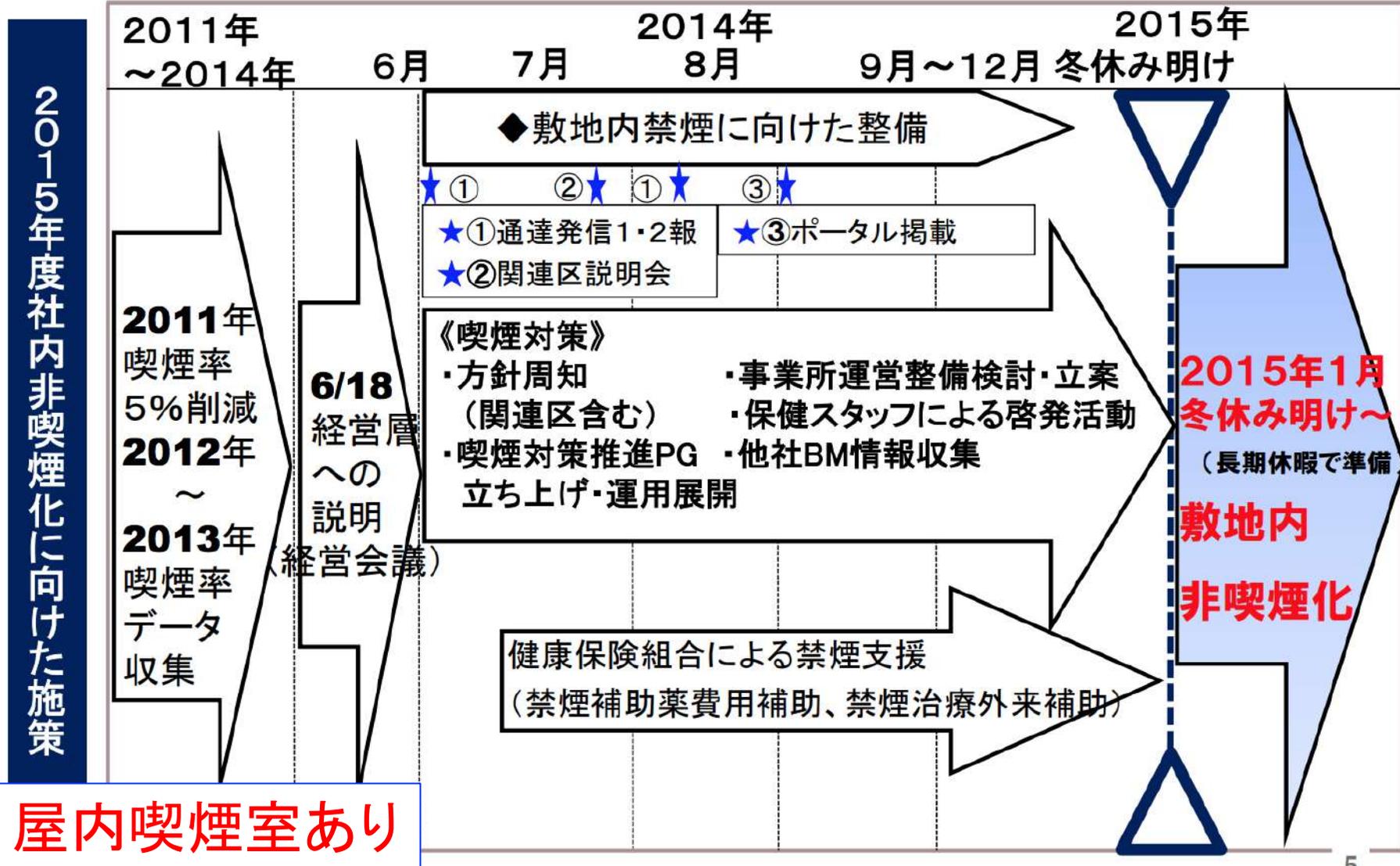
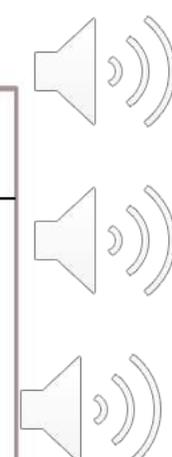
(注) 全国男性の喫煙率(平成24年国民健康・栄養調査報告)は、古河電気の年齢階級別従業員数をもとに年齢調整した喫煙率を示した。

健康経営銘柄2019選定企業

- 水産・農林業： 日本水産株式会社
- 建設業： 西松建設株式会社
- 食料品： 味の素株式会社
- 繊維製品： 株式会社ワコールホールディングス
- パルプ・紙： 大王製紙株式会社
- 化学： 花王株式会社
- 医薬品： 塩野義製薬株式会社
- 石油・石炭製品： JXTGホールディングス株式会社
- ゴム製品： バンドー化学株式会社
- ガラス・土石製品： TOTO株式会社
- 鉄鋼： JFEホールディングス株式会社
- 非鉄金属： 古河電気工業株式会社
- 機械： 株式会社ディスコ
- 電気機器： コニカミノルタ株式会社、ブラザー工業株式会社、オムロン、堀場製作所、キヤノン株式会社
- 輸送用機器： 株式会社デンソー
- 精密機器： テルモ株式会社
- その他製品： 株式会社アシックス
- 電気・ガス業： 中部電力株式会社
- 陸運業： 東京急行電鉄株式会社
- 情報・通信業： ヤフー株式会社、株式会社KSK、SCSK株式会社
- 卸売業： キヤノンマーケティングジャパン株式会社
- 小売業： 株式会社丸井グループ
- 銀行業： 株式会社広島銀行、株式会社みずほフィナンシャルグループ
- 証券、商品先物取引業： 株式会社大和証券グループ本社
- 保険業： SOMPOホールディングス株式会社、MS&ADインシュアランスグループホールディングス株式会社、東京海上ホールディングス株式会社
- その他金融業： **リコー**リース株式会社
- 不動産業： フン住宅株式会社
- サービス業： 株式会社ディー・エヌ・エー



2014年6月～12月
リコーグループ「半年で全面禁煙」の工程表



屋内喫煙室あり

産業医科大学から資料提供：喫煙室の漏れ＝受動喫煙を防止できない



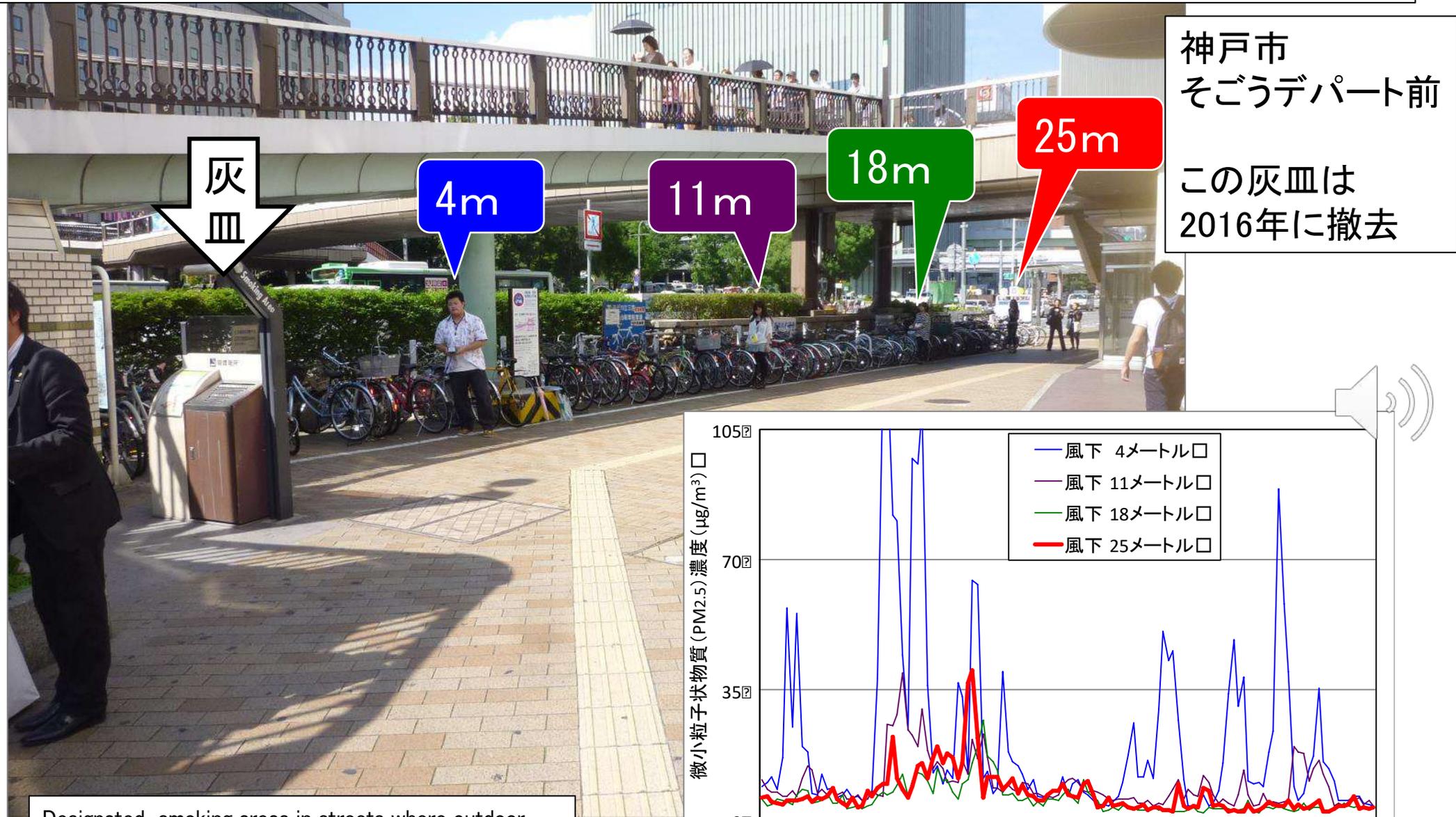
- ・ドアのフィゴ作用
- ・退出する喫煙者の動き
- ・肺に残ったタバコ煙



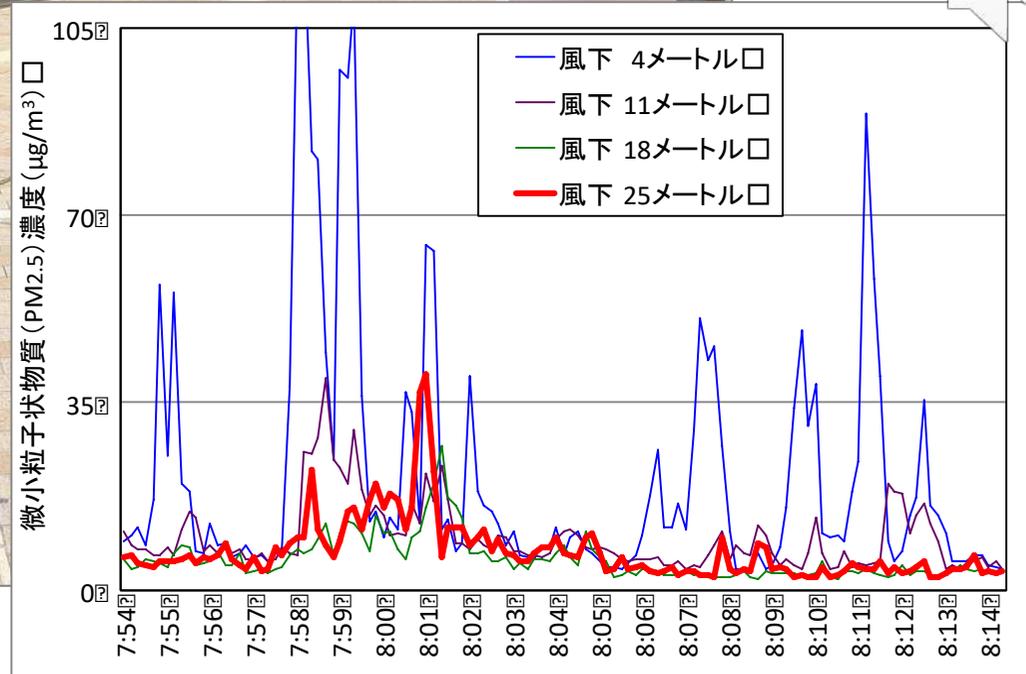
動画は以下からダウンロード

<http://www.tobacco-control.jp/>
www.tobacco-control.jp/movies.htm

屋外に喫煙所を残した場合、風下25mで受動喫煙⇒敷地内禁煙が必要



神戸市
そごうデパート前
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

敷地内禁煙前後で喫煙率が23.9%⇒18.8%に5.1%ダウン

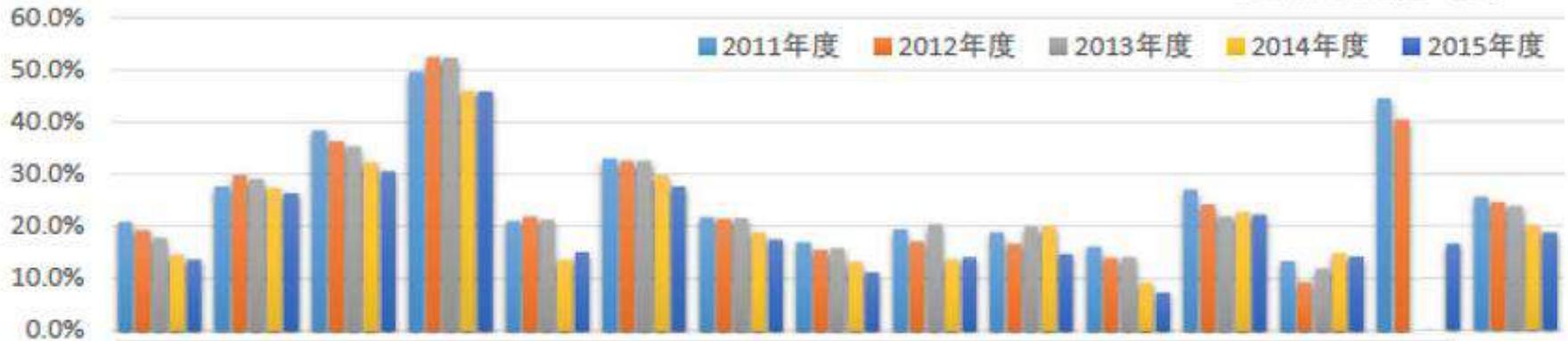
喫煙対策後の喫煙率結果



◇(株)リコー喫煙率推移状況

2011～2015年度比較喫煙率
(ウェルネスチェック・ライフスタイル結果より)

※未回答者は除く
出向者は出向先に含む



年度	喫煙率	15年喫煙者数(名)	対象者数(名)
2011年度	25.6%		
2012年度	24.7%		
Before 2013年度	23.9%		
2014年度	20.2%		
After 2015年度	18.8%	1505	8006

安全衛生委員会で検討されたこと

- ①受動喫煙ゼロ＝敷地内禁煙(作業環境管理)
- ②吸えない環境は喫煙者の禁煙を促す(健康管理)

◇喫煙率推移、2013年度：23.9%⇒方針開示・展開後：18.8% **“5.1%ダウン”**
※喫煙者の2割(400名)

リコーは納入機器のメンテで外回りの職員が多い 2015年1月5日より

敷地内禁煙かつ勤務時間中は出張・外出先でも禁煙

時事通信 1月7日(水)21時0分配信

ツイート 636

シェア 1,724

- ・内勤者と出張者で勤務条件に不公平が発生から
- ・禁煙治療費の半額補助

事務機大手のリコーは7日、国内のグループ会社で勤務時間中、全面禁煙にしたと発表した。定時の就業中であれば社内だけでなく出張や外出先でも禁止する。他人のたばこの煙を吸う受動喫煙を防ぎ、社員の健康に配慮するため。

本社や工場など国内全ての事業所で勤務する正社員約3万7000人に加え、契約社員やパートタイマーも対象。これまであった喫煙所を敷地内から撤廃した。禁煙支援のため、同社は補助薬の購入や治療に必要な費用を半額補助する制度を設けている。

職場以外に出張や外出先でも社員に禁煙を求める会社は数少ないという。半導体製造のロームが1998年から同様の規則を定めている。

- ・敷地内禁煙＋勤務中禁煙の前後で喫煙率5.1%減少
- ・高専卒業の女子の入社が増加(華やかな雰囲気)

リコーの敷地内禁煙は同業・他業種に拡散



【同業種】

1. ***キヤノン**: 2016年4月～敷地内・就業時間内禁煙化 * : **健康経営銘柄2019**
2. ***コニカ・ミノルタ**: 2020年4月～敷地内・就業時間内禁煙化
3. **ゼロックス**: 2015年1月～敷地内・就業時間内禁煙化(モデル事業所～)



【他業種】

1. 日産自動車: 2016年4月、敷地内・就業時間内禁煙化
2. トヨタグループ:
2021年度内、敷地内禁煙化を目標に整備中
3. ジヤトコ(変速機): 2017年4月、敷地内禁煙⇒
4. ***古河電工** : 2020年4月、敷地内禁煙化
5. 住友電装 : 2020年度内、敷地内禁煙化を目標に整備中
6. 東レ: グループ生産系事業所から、敷地内禁煙化着手
7. ソフトバンク: 新社屋スタートにも伴い2020年より敷地内禁煙化
8. コマツ製作所: 2021年度内、敷地内禁煙化を目標に整備中



- ・季節工の不足は杞憂 ↑
- ・非喫煙の季節工は持病がない人が多く、健康管理も容易



ようやく法律が追いついてきました。

2018年7月25日 公布

2019年1月：屋外と家庭の配慮義務

2019年7月：第一種施設（敷地内禁煙）

2020年4月：第二種施設（原則屋内禁煙）

- 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及び義務違反時の対応について
- 従業員に対する受動喫煙対策について
- 施行スケジュールについて
- 参考資料

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

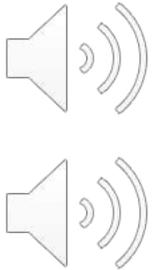
改正の趣旨

【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。



子どもや患者等に特に配慮

- ・学校、児童福祉施設
- ・病院、診療所
- ・行政機関の庁舎 等

第一種施設

○ 敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。

2019年
7月1日
施行

②

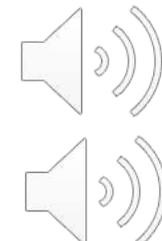
上記以外の施設*

第二種施設

- ・事務所
- ・工場
- ・ホテル、旅館
- ・飲食店
- ・旅客運送用事業船舶、鉄道

- ・国会、裁判所 等

○ 原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要） 経営判断により選択



屋外や家庭など：喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮
できるだけ周囲に人が居ない場所で喫煙をするよう配慮
子どもや患者など、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所など
では喫煙をしないよう配慮⇒2019年1月24日施行

2020年
4月1日
施行

③

- ・個人又は中小企業が経営
- ・客席面積100㎡以下

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立入りは可能。

※各従業員に対し
20歳未満は立ち入れない

喫煙を主目的とする施設

喫煙目的施設

- ・喫煙を主目的とするバー、スナック等
- ・店内で喫煙可能なたばこ販売店
- ・公衆喫煙所

○ 施設内で喫煙可能(※)

屋外や家庭など

○ 喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

(例) できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮。
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所等では喫煙をしないよう配慮。

2019年
1月24日
施行

①

都内某区、2019年、コンテナ型喫煙室

4台の換気扇から風下に
「望まない受動喫煙」が発生



隣接する
他施設で
受動喫煙

第一種施設にも
第二種施設にも
不適切



某大企業(41,500名)、敷地内禁煙半年後、喫煙率2.0%減

2019年度

2020年4月

9月

10月

敷地内禁煙+
勤務時間禁煙

半年で喫煙率が
2.0%減少

タバコ値上げ
490→540円、
さらなる
禁煙者を期待

喫煙率22.6% ⇒ 830名が禁煙 ⇒ 20.6%

「喫煙率が下がってから敷地内禁煙」ではなく、
「敷地内禁煙で喫煙率を下げ」、
残った喫煙者をケアすると効率が良い。
会社のルール ⇒ 隠れ喫煙や火災なし。

「隠れ喫煙、火災が心配」は、敷地内禁煙にさせたくない喫煙者の言い訳。

↑ 敷地内禁煙になった会社でのボヤは聞いたことがありません。

会社のルールは守ります。

大阪市のように違反者は停職1ヵ月、という罰則を決めておけば大丈夫。



通勤途中の路上や飲食店で喫煙禁止⇒社外でも「望まない受動喫煙」の加害者にならないように

すかいらーく

2017年12月から

通勤中の喫煙ダメ 12月から社外も禁煙令

会員限定有料記事 毎日新聞 2017年11月26日 19時47分 (最終更新 2017年11月26日 22時42分) English version

社会 > 速報 > 話題 >

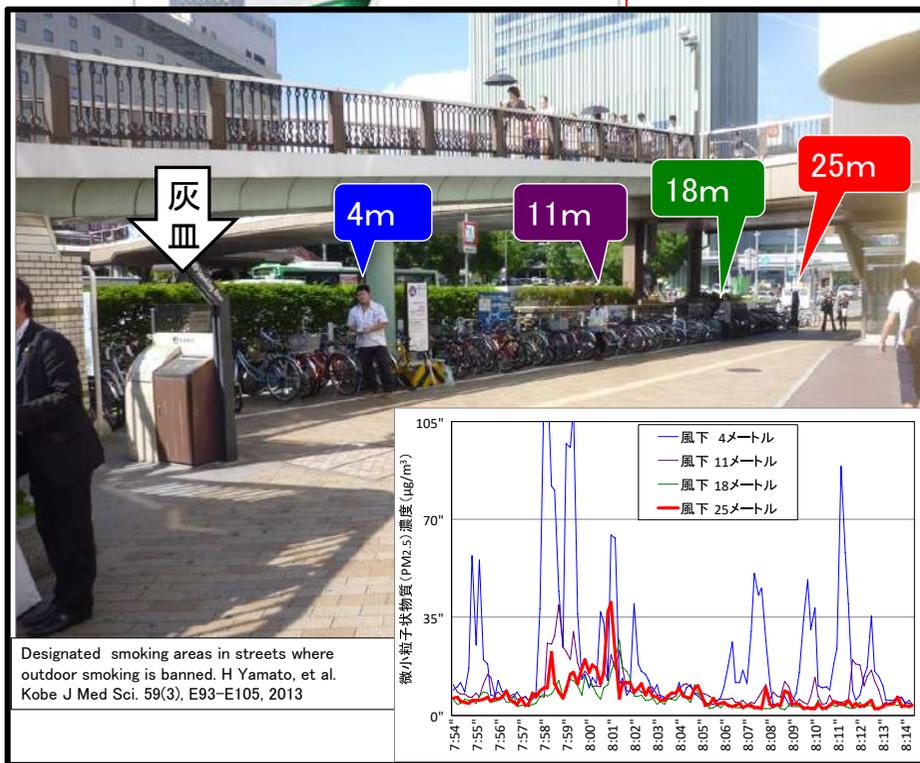


すかいらーくの谷真社長=土屋溪撮影

外食大手「すかいらーくグループ」(谷真社長)は12月から、東京都武蔵野市の本社オフィスを全面禁煙にすると同時に、社員に通勤途中の喫煙を禁じる。社屋が禁煙化されても敷地外に出れば「抜け道」になるケースが多いため、効果が注目される。

すかいらーくグループは11月末で屋上や社内の喫煙スペースをすべて廃止。さらに土日祝日を含め、最寄りの駅やバス停から本社までの間で喫煙することを禁じる。電気加熱式たばこも対象。本社には約300人が勤務し、幹部の大半が禁煙している。2014年から「全社禁煙運動」を続けており、広報担当者は「自然な流れと受け止められている」と説明する。

自然な流れと受け止められている」と説明する。



新聞宅配申し込み

デジタル申し込み

ピックアップ

PR

すかいらーくグループ 最新ニュース 株主・投資家の皆様 社会問題への取り組み 採用情報 企業情報

2019年9月1日よりグループ全店舗で敷地内禁煙を実施

カラダに
おいしい空気を。
プロジェクト

2019年9月1日 すかいらーくグループは
全店舗で敷地内禁煙を実施しました。

全店約 **3,200** 店

2019年9月1日より
敷地内禁煙

社風からの手紙

を目指して

すかいらーくグループ

- ・お客様の駐車場での「望まない受動喫煙」
- ・従業員の灰皿清掃時の「望まない受動喫煙」
- ・喫煙する従業員が禁煙しやすい職場環境
- ・社員が社外でも受動喫煙の加害者にならないように



お客様、そして従業員の皆さんと家族の健康づくりを目指して
「カラダにおいしい空気を。プロジェクト」を発足

すかいらーくグループは、2019年9月1日より、グループの全店舗で敷地内禁煙を実施します。
お客様、そして働く従業員の皆さんの健康増進と職場環境の改善を目的として、国の条例に先立ち実施
することといたしました。

部下を禁煙させると上司のボーナスがアップ

北九州 降水 7:11 0%

外出中もダメ ボーナスUPも
禁煙の取り組み 企業で加速

禁煙した!
禁煙した!
禁煙した!
禁煙した!
禁煙した!

2019 03 20

北九州 最高 1 20°C

外出中もダメ ボーナスUPも
禁煙の取り組み 企業で加速

ボーナス査定
プラス評価

2019 03 20



江崎グリコも健康経営に取り組んでいます

健康経営



Glicoグループが持続的に成長・発展し、事業を通して社会に貢献し続けるためには、Glicoグループで働く社員自身が、心身ともに健康であり、働きがいをもっていきいきと働き続けられることが欠かせないと考えています。従って、Glicoグループでは社員の健康維持・増進を重要な経営課題と位置づけ、社員自身の主体的な健康づくりを積極的に支援しています。そして、働き方改革や業務効率化、生産性やエンゲージメントの改善・向上、ダイバーシティ&インクルージョンといった他の組織的課題とも連動して中長期的な視点で健康経営を体系的に推進しています。

Glicoらしい健康経営により、ココロもカラダも健康な社員が多様な個性を引き出し合い、事業を通して企業理念「おいしさと健康」の実現を目指すことで、イノベティブなアイデアやチャレンジを生み出し、自社の健康課題はもちろん、社会の健康課題解決に貢献していきます。

Glicoの健康経営(ホームページより)

https://www.glico.com/jp/company/health_management/



歩き方セミナーの様子

歩き方セミナー



睡眠セミナーの様子

Glicoの健康経営の ホームページより

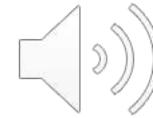
←睡眠セミナー

運動・栄養・休息を軸にした健康づくりは生活習慣病の予防にとって重要ですが、社員の公私ともに充実した生活を実現するためには、疾病の早期発見・治療も欠かせません。早期に治療することで、社員にとっては心身の負担だけでなく経済的な負担の軽減も期待でき、組織にとってもプレゼンティーズム・アブセンティーズムの低減につながることから、確実に健診を受診し、アフターフォローを徹底する健診体制の強化に取り組んでいます。また、社員には検診の重要性を理解してもらうべく、専門家を招いて各種疾患に関するセミナーを実施しています。
※データヘルス計画に基づき、生活習慣病と悪性新生物を優先課題として取り組んでいます

また、喫煙習慣は「循環器疾患」「呼吸器疾患」「がん」「歯周病」など様々な疾患のリスクを高めることが分かっており、喫煙習慣のない家族や他の社員、取引先等関係者の皆様に二次喫煙（受動喫煙）や三次喫煙のリスクが懸念されることから、2019年1月より就業時間中の喫煙を禁止にしました。並行して、喫煙のリスク、禁煙のメリットを理解してもらう禁煙セミナーを開催し、禁煙外来にチャレンジし成功した方への費用補助を開始しています。

医療費のような定量データに現れない組織の健康状態やプレゼンティーズムを把握し、それらの改善PDCAを実行するために、ストレスチェックを兼ねたアンケート調査を年2回実施しています。また、社員の体調や仕事の満足度、人間関係の変調を早期に捉えるために毎月数回の簡単な設問からなるサーベイを実施しています。上司がタイムリーなケア&フォローを行うことで、相互信頼を高め、働きがいやエンゲージメントの向上・改善を図りたいと考えています。

その他、長時間座ってデスクワークすることの健康障害リスクが注目されていることから、全社員が1時間に1回は立ち上がって1分間ストレッチしましょうというEVERY1活動も展開しています。



←禁煙セミナー



乳がんセミナーの様子



←乳がんセミナー

花王健康宣言
健康で快適な職場
・勤務時間内禁煙
・禁煙サポート



昼休み、
残業時間も
喫煙禁止に
すべき

花王グループ
「禁煙への取り組み」方針

エレベーターの箱の中のポスター

私たちは、花王グループ健康宣言にもとづき
健康で快適な職場を実現するため

2018年1月より、2018年1月より

就業時間内禁煙を 開始します

また禁煙を始めたい社員へのサポートを継続して行います。

禁煙を始めたい社員へのサポートを継続して行います。

このたび花王グループは「就業時間内禁煙」に取り組むことになりました。

○健康で快適な職場の実現に向かって○

タバコは個人の嗜好品であるという考え方もある一方で、喫煙に対する社会的取り組みや、
タバコの臭いを気にされるお客さまや職場の

2016 10 07

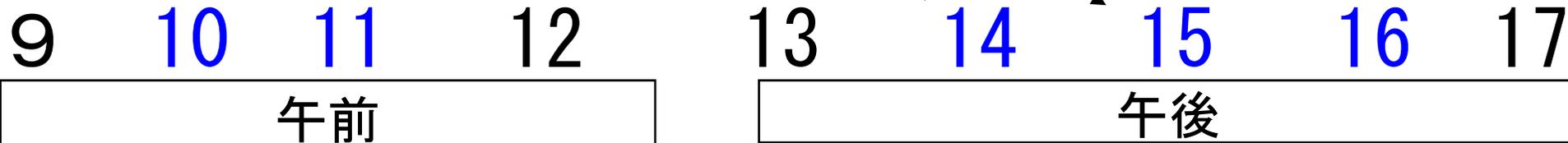


労働生産性に係わるコスト：喫煙離席の労働時間の損失

1時間に1回喫煙離席 = 年間31万円

非喫煙者に比べて1回当たりの余分な離席時間を7分とする

勤務時間中の喫煙離席：7分×5回=1日35分



1日35分 × 時給1時間2,234円 × 年間勤務240日 ÷ 年間31万円



某県庁の喫煙コーナー



非喫煙者はデスクで仕事



システムエンジニア:勤務中のタバコ離席の制限→喫煙者ゼロとなった事例

某社ルール:社内禁煙+喫煙離席は7分以内

テナント内禁煙:ビル共用の喫煙室の使用



喫煙離席時は
タイマーを7分にセット、
戻る前に鳴ったら
1,000円の罰金



理由①本人の作業効率低下
理由②用事があるとき席に居ないため
チーム全体のパフォーマンスが低下

システムエンジニア:タバコ離席の制限→喫煙者ゼロとなった事例

某社ルール:喫煙離席中の電話・来客応対にペナルティ



タバコ離席時は、幟を立てる
トイレ離席は立てなくて良い



タバコ離席中に電話が鳴り、同僚が対応したら1,000円の罰金

理由③周囲の非喫煙者への業務負担

理由④ビジネスロス(あの担当者はいつも不在=悪印象)

ついに、**喫煙者はゼロ**になった。

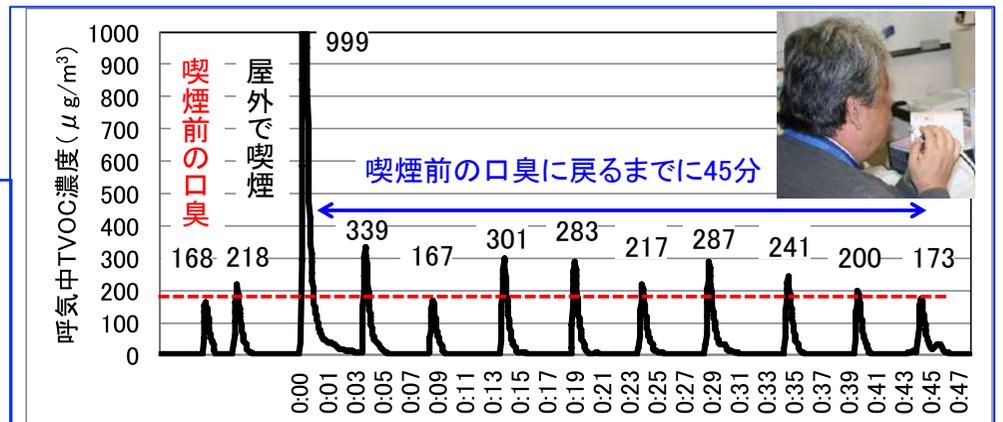
改正健康増進法(平成30年)に伴う

「職場における受動喫煙対策のためのガイドライン」(令和元年、基発)

(3) 妊婦等への特別な配慮

事業者は、妊娠している労働者や呼吸器・循環器等に疾患を持つ労働者、がん等の疾病を治療しながら就業する労働者、化学物質に過敏な労働者など、受動喫煙による健康への影響を一層受けやすい懸念がある者に対して、下記4及び5に掲げる事項の実施に当たり、これらの者への受動喫煙を防止するため、特に配慮を行うこと。

三次喫煙をなくし、
妊婦・過敏症の人が
安心して働ける職場づくり



勤務中に自由に喫煙すると、一日中、口臭がタバコ臭い

口臭・洋服から発生するタバコ臭＝三次喫煙

- 過敏症、喘息の人では発作誘発、妊婦(つわり)は嘔吐
- タバコ臭のない快適職場づくりのために、勤務日は朝から喫煙禁止が必要



「タバコを吸った後の口臭と服の臭い」

気管支ぜん息



つわり

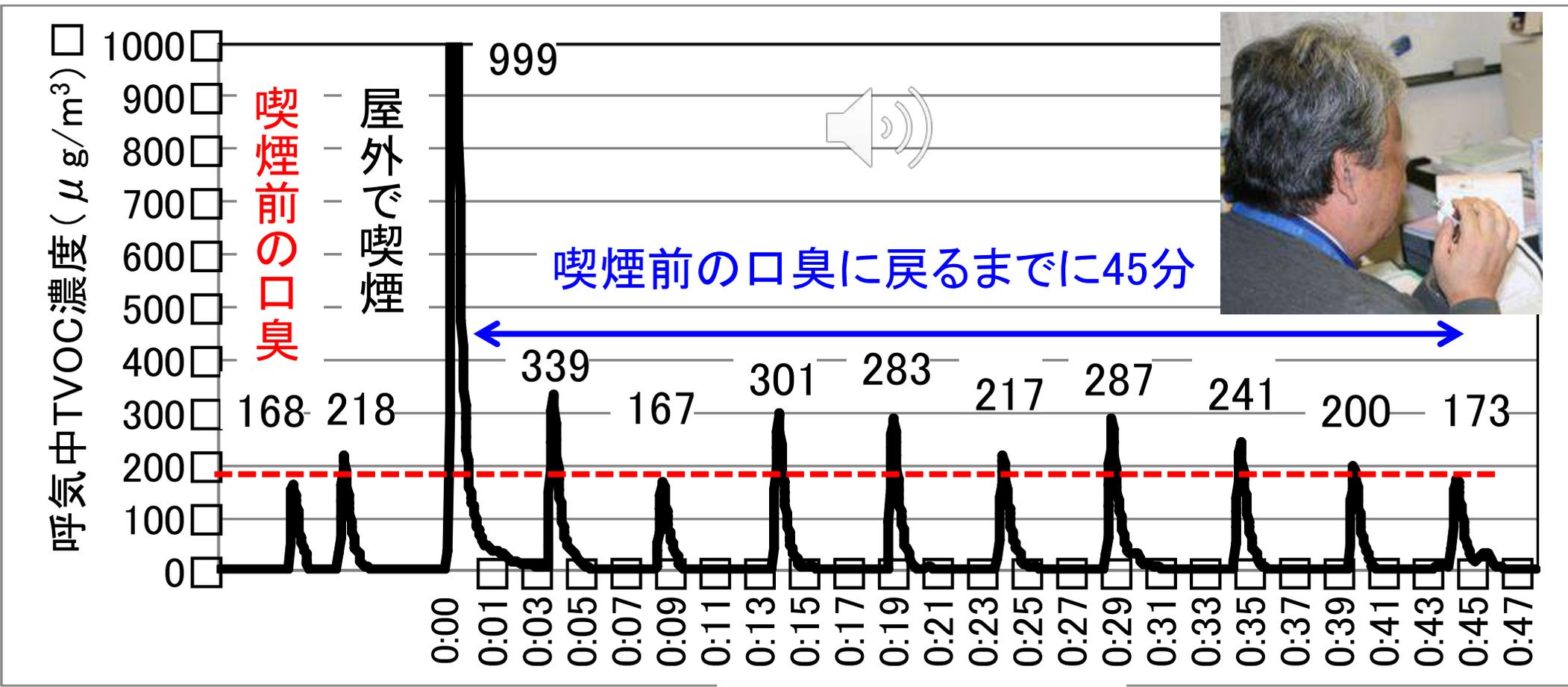


大和寛子作、著作権は買い取っておりますので、自由にお使い下さい。

三次喫煙の原因: **口臭**の有害なガス状物質 (TVOC)

喫煙後の呼気タバコ臭い、戻るまでに45分必要。

喫煙前後の口臭を**シックハウスビルディング**の調査の指標である
総揮発性有機化合物 (Total Volatile Organic Compounds: **TVOC**) の濃度で評価



喫煙から戻った後の時間

勤務中に自由に喫煙すると、一日中、口臭がタバコ臭い

三次喫煙(残留タバコ成分) = タバコ臭

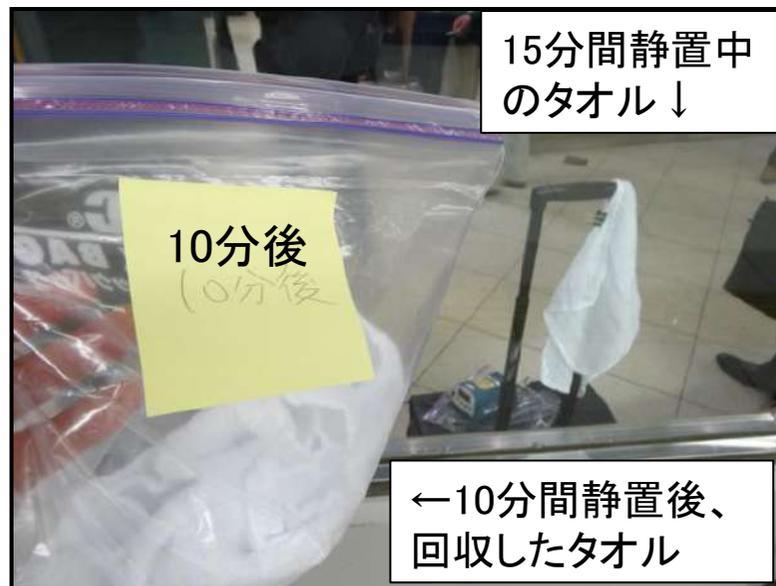


「受動喫煙防止対策について」(健発0225第2号、平成22年2月25日)

東京駅地下、動輪の広場の喫煙室



15分間静置中の
タオル↓



←10分間静置後、
回収したタオル

3本のタオルを喫煙室内に静置、
5分、10分、15分後、密閉バッグに回収
⇒バッグ内TVOCを測定

洋服の三次喫煙＝タバコ臭は数日～数週単位

「受動喫煙防止対策について」（健発0225第2号、平成22年2月25日）

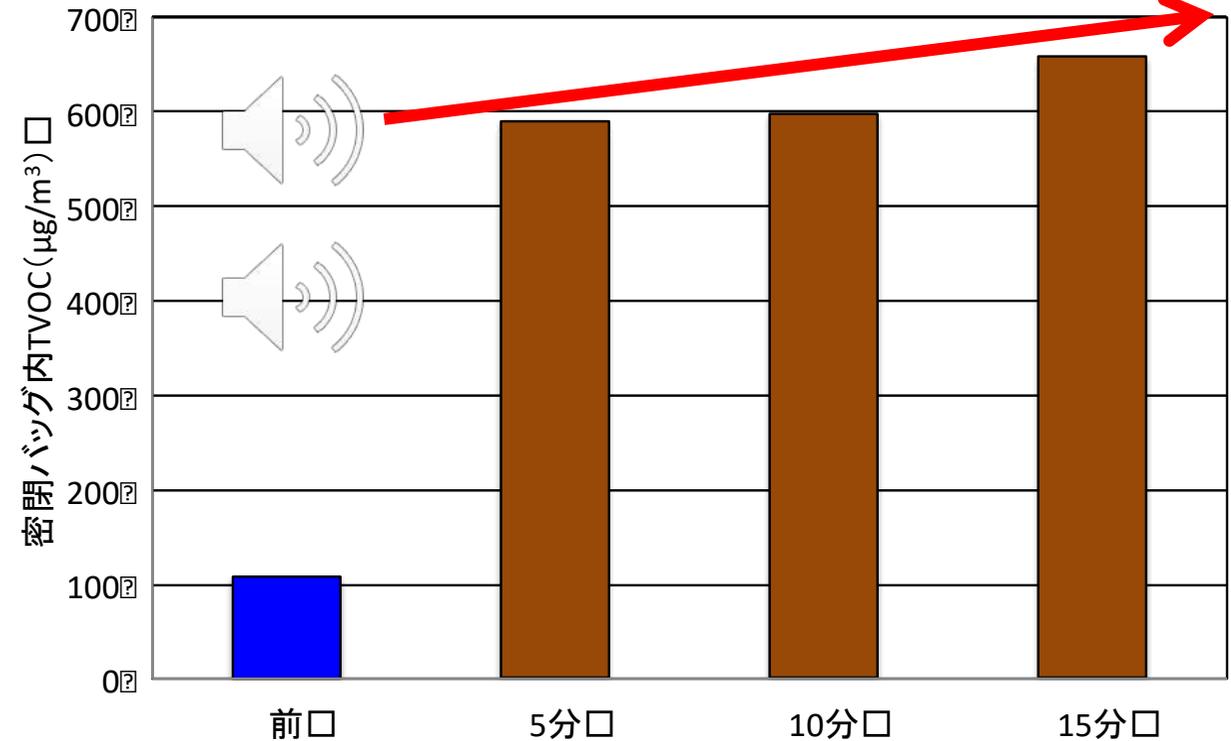
測定前のタオル
密閉バッグ内の
TVOC=108 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

喫煙室内に
5分、10分、
15分間、静置

密封バッグに
保管後測定

密封バッグ内の
TVOCを4分間測定、
ピーク値を記録

TVOC（シックハウス症候群）の原因



所見③：5分間の静置でタバコ臭が付着、
長く静置するほどTVOCの揮発量も増大

タバコ煙粒子（タール）からガス状物質が揮発⇒シックハウス症候群の原因に
（喫煙可のレストラン・居酒屋に行くと背広や毛髪がタバコ臭くなる現象）

昼休みの喫煙を禁止する根拠＝三次喫煙(サードハンド・スモーク)



“吸ったらすぐに乗るな”
受動喫煙で新対策

奈良県生駒市

「喫煙後、45分間、
エレベーター使用禁止」

平成30(2018)年4月1日より

喫煙後すぐの
エレベーター利用は
ご遠慮ください



産業医科大学 大和浩教授の研究結果

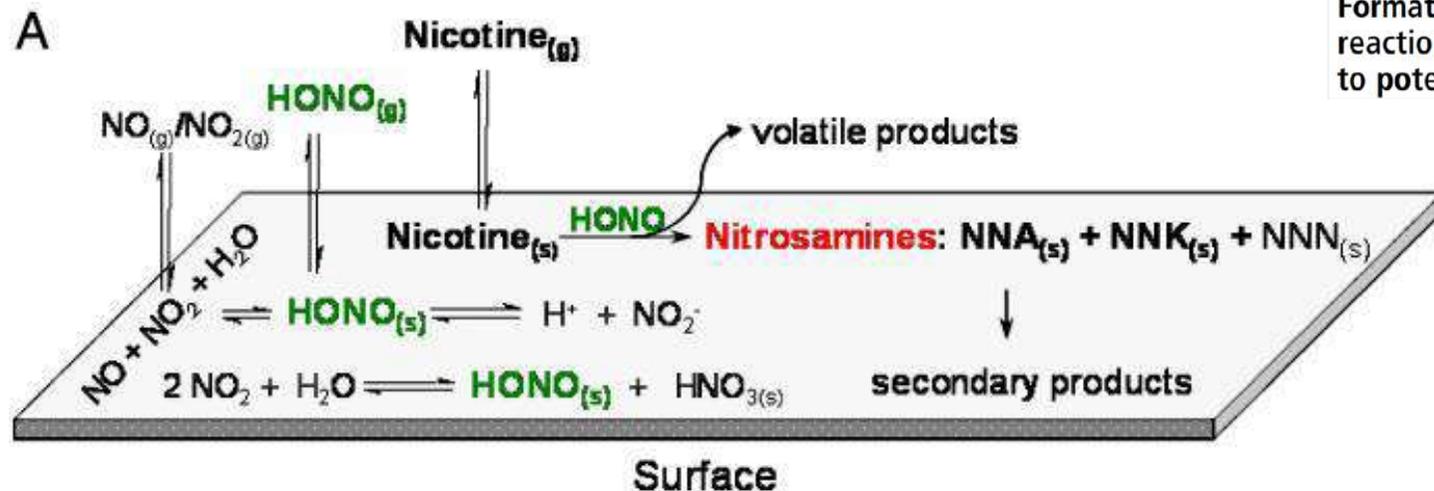
“喫煙後も45分間は体内から
有害物質が出続ける。”



喫煙後45分間 エレベーターの利用禁止 奈良 生駒 NHKニュース

壁・床に付着したニコチンが壁・床の表面の亜硝酸と反応し、
発がん性物質に変化＝三次喫煙の危険性(2009)

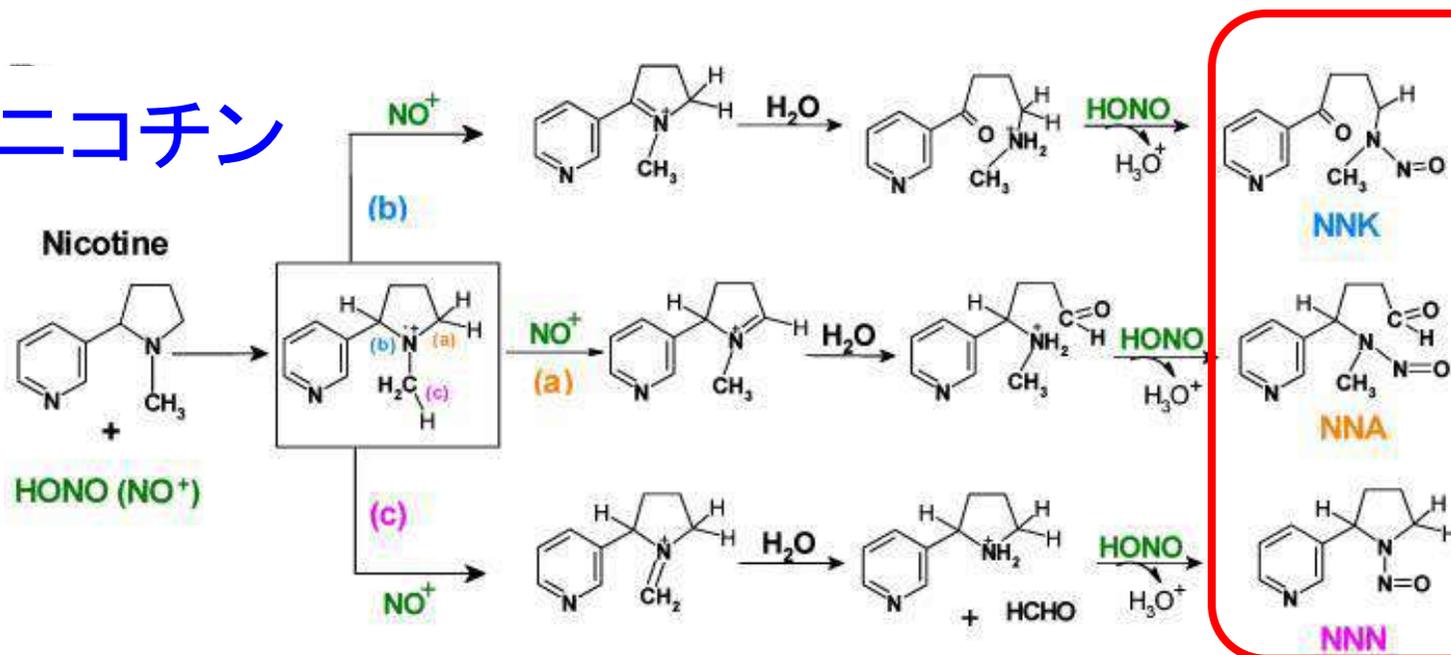
<https://www.pnas.org/content/pnas/107/15/6576.full.pdf>



Formation of carcinogens indoors by surface-mediated reactions of nicotine with nitrous acid, leading to potential *thirdhand smoke* hazards



ニコチン



発がん性がある
タバコ特異的
ニトロソアミンに
変化

残業中も喫煙禁止が必要：三次喫煙防止＋残業代の削減

日本予防医学協会

残業時間を含め、
勤務時間内は
全面禁煙です



年内に卒煙（禁煙）チャレンジしましょう！
チームSWANへの連絡お待ちしております！

メールアドレス：e-swan@ipm **禁煙勧奨も同時に**

URL：<https://www.ipm1960.org/e-swan>

九州安全衛生委員会、健康経営推進部は皆様の卒煙（禁煙）をご支援させていただきます。

2017 12 09



イオン「就業45分前から禁煙」検討 「業務時間外」の会社ルールOK? 弁護士に聞いた

イオン「就業45分前から禁煙」を要請

1/26(火) 20:24 配信 2596

  Yahoo!ニュース 2021年1月26日

JCASTニュース
ビジネス&メディア ウォッチ



イオンの「禁煙施策」が議論に（画像はイメージ）

小売大手・イオン（千葉市）が打ち出した「禁煙施策」が議論を呼んでいる。

2021年1月25日、グループ従業員約45万人を対象に就業時間内、敷地内での「禁煙」を実施するとニュースリリースで発表。そこには、喫煙後に衣服などから発生するたばこ成分を周囲の人が吸い込む「三次喫煙」を防ぐため、就業時間45分前の喫煙もやめさせるといった趣旨の説明もあり、ツイッター上では「出勤前くらいは従業員の自由にさせて」

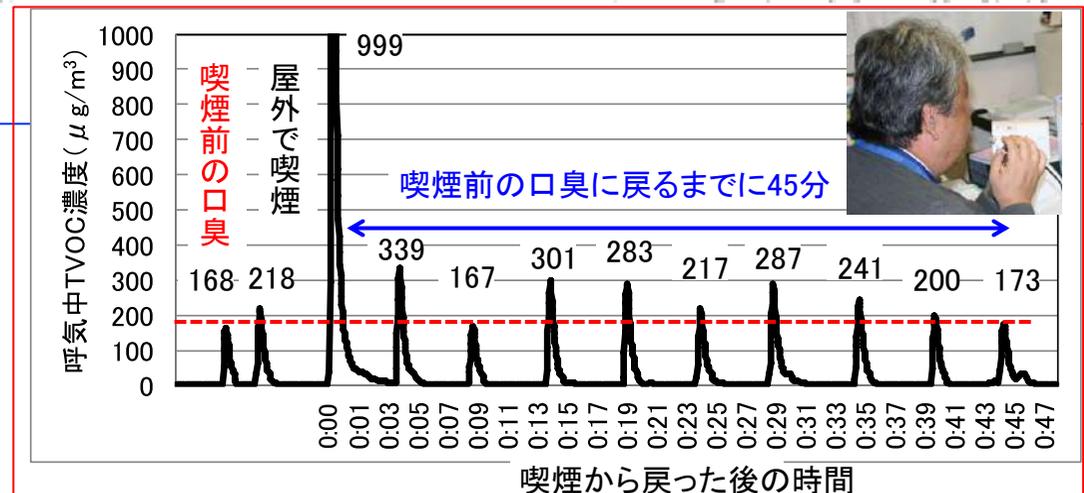
「行動を制限する権利はあるのか」と異論が噴出した。

企業が従業員に対し、就業時間外での「禁煙」を求めることに法的な問題は生じないのか。J-CASTニュースが1月26日、弁護士法人天音総合法律事務所の正木絢生代表弁護士に取材すると、「一般に就業時間外に使用者の権限が及ぶのは限定的な場合と考えられている」としつつ、以下のような見解を示した。

「喫煙者の呼気に含まれる総揮発性有機化合物の濃度が喫煙前の状態に戻るまで喫煙後45分かかるとの産業医科大学のデータ等があり、三次喫煙の悪影響の重大性からすれば就業前の禁煙を求めることにも一定の必要性・合理性があるといえそうです。そのため、就業45分前であれば喫煙禁止を求めることも適切な使用者の権限行使と判断される可能性があります」



産業医科大学
のデータ→



勤務中に自由に喫煙すると、一日中、口臭がタバコ臭い

禁煙サポート事業

イオンは「卒煙」したいあなたを全力でサポートします!!

無料・全額健保負担

オンライン禁煙プログラム
遠隔禁煙診療

お試し禁煙チャレンジ
ノンスモ禁煙サポート

通院による禁煙外来治療費用補助

禁煙セミナー開催中

タバコに関するワンポイントアドバイスもあります。

●タバコに関する情報サイト●

- 禁煙の教科書
- すぐ禁煙

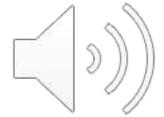
イオンは①敷地内全面禁煙②勤務時間中の喫煙禁止を決定しています。

<http://aeonkenpo.or.jp/non-smoking/index.html>

全店舗の喫煙室閉鎖



- ・敷地内禁煙
- ・勤務時間中の喫煙禁止
- ・就業45分前から喫煙自粛で禁煙企図を高め、禁煙外来へ



多忙な勤労者は受療しやすい

オンライン禁煙プログラム

2ヶ月間のプログラムで簡単&確実に卒煙してみませんか!

募集人数	先着順
申込期限	2020年度中 申し込み制限! ※年度内お一人様1回限り!
参加費用	57,000円= 0円 健保組合が全額負担

申込はコチラから 

<http://bit.ly/2TGHeR>

※オンライン診療の日時変更・キャンセルは、予約日の前日までにお願います。本プログラムは、完全予約制となっており、当日・直前のキャンセルは、診察する医師・関連業務を行う医療機器スタッフへ迷惑となりますので、ご遠慮願います。

「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PCやスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。* Webカメラ・マイクが必要です

 外来の待ち時間を解消	 通院の手間を解消	 薬を受け取る手間を解消
		
メリット1 かんたんWeb予約で待ち時間を最小限に	メリット2 スキマ時間を活用してオンライン診療	メリット3 利用者の指定場所に禁煙薬を配送

改正健康増進法(平成30年)に基づく 職場における受動喫煙対策のためのガイドライン(令和元年、基発)

(1) 20歳未満の者の立入禁止

事業者は、健康増進法において、
喫煙専用室などの喫煙可能な場所に
20歳未満の者を立ち入らせることが
禁止されていることから、

20歳未満の労働者を喫煙専用室等に
案内してはならないことはもちろん、
20歳未満の労働者を喫煙専用室に
立ちいらせて業務を行わせないようにすること



飲食店等、一般向けポスター



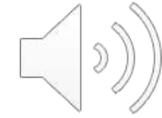
20歳未満の方の
立入はご遠慮ください

職場では「立入禁止」

先輩が20歳未満の者を喫煙場所に
同行することはガイドライン違反です。
「立入禁止」のポスターを貼りましょう。

職場における受動喫煙対策のためのガイドライン

(令和元年、労働基準局長通知)



(3) 20歳以上の労働者に対する配慮

事業者は、20歳以上の労働者についても、望まない受動喫煙を防止する趣旨から、事業場の実情に応じ、次の事項について配慮すること。

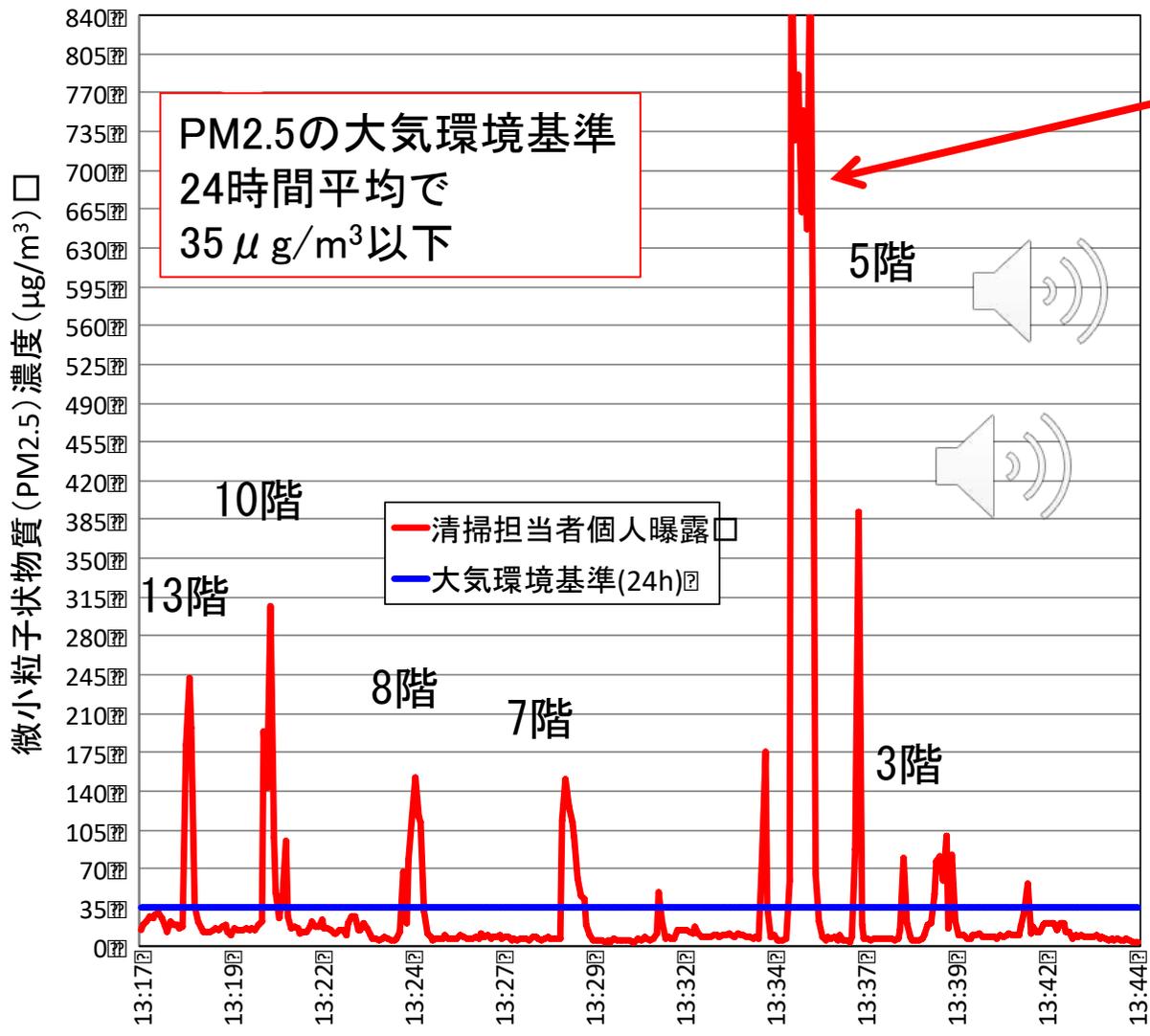
ア 勤務シフト、勤務フロア、動線等の工夫

望まない受動喫煙を防止するため、勤務シフトや業務分担を工夫すること。また、受動喫煙を望まない労働者が喫煙区域に立ち入る必要のないよう、禁煙フロアと喫煙フロアを分けることや喫煙区域を通らないような動線の工夫等について配慮すること。

イ 喫煙専用室等の清掃における配慮

喫煙専用室等の清掃作業は、**室内に喫煙者がいない状態**で、換気により室内の**たばこの煙を排出した後**に行うこと。やむを得ず室内のたばこの煙の濃度が高い状態で清掃作業を行わなければならない場合には、呼吸用保護具の着用等により、有害物質の吸入を防ぐ対策をとること。また、吸い殻の回収作業等の際には、灰等が飛散しないよう注意して清掃を行うこと。⁸⁸

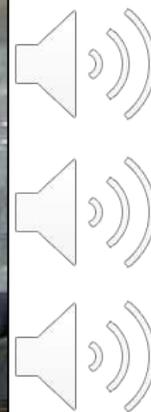
喫煙室では、掃除業者の職業的受動喫煙が永久に解決できない



当社の社員が、出張中や私的な旅行先で喫煙室を利用すると清掃業者の「望まない受動喫煙」
あなたの母、妻、娘だったとしても平気で喫煙できますか？

当社社員より: 社内の受動喫煙は防止できても、社外では防止できないと思います。

演者からの回答: 当社の社員が「望まない受動喫煙」の加害者にならないために「喫煙者ゼロ」

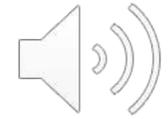


不織布マスクでは
受動喫煙を防止できません

出雲空港
2019年

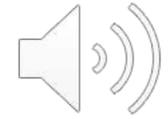
2019 09 15

職場での喫煙率を「長期的に」下げる方法＝入口を絞る



・ 非喫煙者の採用

- わが国の雇用システムは、一旦採用すると解雇が困難
- 企業の「採用の自由」は、人事権の中でも特別の自由
- 採用の自由が制限されるのは、障害者雇用促進法、男女雇用機会均等法、労働組合法、職業安定法に触れる場合のみ



先進事例： 星野リゾート



大変申し訳ございませんが、
星野リゾートグループでは喫煙者は採用いたしておりません。
それが企業競争力に直結している課題であるからです。



社員の喫煙は、以下の3つの要素において競争力を弱めることとなります。

■作業効率 **作業効率＝タバコ離席は非効率**

喫煙者は血液中のニコチン含有量の減少により集中力を維持することができなくなります。私のホテル業界での経験の中で、スタッフの集中力を維持させるため、勤務時間中に喫煙をさせる対応を行っているケースを何度も見ました。これはスタッフ本人の能力の問題ではなく、中毒症状という病理的な原因によるものであり、結果的に社員の潜在能力を低下させています。

■施設効率 **施設効率＝喫煙スペースはムダ**

健康増進法の施行により、企業内の職場では分煙環境が必要になってきております。しかし、リゾート事業においては、少しでもスペースがあるなら顧客へのサービスに当てるべきです。

採算性の理由から厨房や作業用のバックスペースも節約している時に、社員の喫煙場所に投資するのは利益を圧迫することとなります。

■職場環境 **職場環境＝喫煙者は休憩時間が長い⇒不公平感**

喫煙習慣のある社員には喫煙のための場所が設置され、より頻繁に休憩が認められるということは、喫煙習慣のない社員から見ると不公平に感じる問題です。

「なぜニコチン中毒の社員だけを企業は優遇するのか」とアルコール中毒の社員が主張したら、従業員食堂の横に

社員用のバーを設置するのでしょうか。ニコチンが切れて集中できないという状況は、アルコールが切れて手が震えるという状況と差はありません。

アル中の人がいいた場合、職場にバーを設置するのでしょうか？

全員が喫煙習慣のない社員で構成するA社と、全員が喫煙習慣のある社員で構成するB社が競争すると、B社は最初から不利な環境に置かれます。人口が減少に転じ、本格的な淘汰の時代に突入し、企業が厳しい競争環境にさらされている時に、わざわざ最初から不利な環境を受け入れるべきではなく、星野リゾートグループはA社を目指すことで自らを防衛する必要があります。星野リゾートグループは、顧客にご満足いただき、効率的な運営をすることで競争力を身につけようとしている発展途中の組織です。その構成員である社員の皆さんには、私たちの組織がより有利に戦えるようご協力いただきたいと思います。

喫煙者が多い企業よりも、

株式会社星野リゾート 代表取締役社長 星野 佳路

吸わない人が多い企業の方が競争力があり、有利です。

採用指針

面接時に、必ず、喫煙の有無を確認させて頂いております。

あなたが喫煙者である場合には、入社時にたばこを断つことを誓約して頂ければ、問題なく選考に進んでいただくことは可能です。

入社までにタバコを断つ誓約をすることは可能ですか？

あなたは、たばこを断つ誓約をすることは可能ですか？

Yes

No



禁煙を進める企業増

2019 05 21



不採用、誓約書要求も

喫煙者を採用しないなど、禁煙推進に力を入れる企業が増えている。従業員

の健康増進や受動喫煙の防止、一服する時間をなくすことによる仕事の効率アップといった効果を見込む。ただ、これまでの禁煙や分煙の取り組みを超える動きを疑問視する声もある。

「会社が生まれ変わろうとしている以上、禁煙は戦とイコールだ」
 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険の大場康弘社長は4月、「禁煙推進企業コンソーシアム」が都内

喫煙者を減らす主な取り組み

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険	来春入社予定の新卒採用で喫煙者を採用せず
ロート製薬	「卒煙」できた従業員に社内食堂などで使えるコインを付与
星野リゾート	ヘビースモーカーの社員が60歳で亡くなったことを機に禁煙を進める。新社員に「入社後禁煙」の誓約書を求める
ファイザー日本法人	11月末までに喫煙者ゼロを目指す。就業規則で勤務中の喫煙を禁止
長崎大	今後、喫煙する教職員の採用を停止

同社は保険と健康維持を助けるサービスをセットにした商品に力を入れる。来春入社予定の新卒採用では喫煙者を採用しない。執行役員以上の役員は「就業時間内は禁煙」との項目が盛り込まれた文書に署名しなければ就任できない。

ロート製薬も2020年までに社内の喫煙率をゼロにする目標を掲げる。「卒煙」できた従業員に社内の食堂などでお金の代わりに使えるコインを付与するなどして後押ししている。星野リゾートも新入社員に「入社後禁煙」の誓約書を求めている。

喫煙する学生は就職に不利。

在学中に禁煙させておくことは大学の使命

喫煙者は不採用

・損保ジャパン



・ロート製薬

・星野リゾート

・ファイザー製薬

大学

・長崎大学

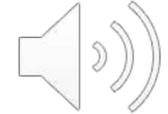
・大分大学

改正健康増進法(平成30(2018)年)に基づく

「職場における受動喫煙対策のためのガイドライン(令和元年、基発)」

ハローワークにはすでに、職場の禁煙状況の記載が必要

勤務地	〒802-0816 福岡県北九州市小倉南区若園5-1-2
最寄り駅	北九州都市モノレール 北方駅 ▼駅から勤務地までの交通手段 徒歩 北九都市モノレール 北方駅 ▼所要時間 10分
マイカー通勤	可(駐車場なし)
転勤	あり ▼転勤の範囲 将来的に九州エリアで転勤の可能性あり
受動喫煙対策	受動喫煙対策あり(禁煙)
給与、手当について	
	207,800円～244,400円 ※フルタイム求人の場合は月額に換算した額、パート求人の場合は時間



子どもや患者等に特に配慮

- ・学校、児童福祉施設
- ・病院、診療所
- ・行政機関の庁舎 等

第一種施設

○ 敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる。

2019年
7月1日
施行

②

上記以外の施設*

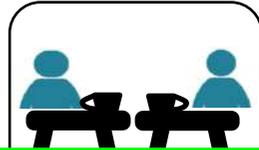
第二種施設

- ・事務所
- ・工場
- ・ホテル、旅館
- ・飲食店
- ・旅客運送用事業船舶、鉄道

- ・国会、裁判所 等

○ 原則屋内禁煙（喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要） 経営判断により選択

屋内禁煙



喫煙専用室設置(※)



加熱式たばこ専用の
喫煙室設置(※)



屋外や家庭など：喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮
できるだけ周囲に人が居ない場所で喫煙をするよう配慮
子どもや患者など、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所など
では喫煙をしないよう配慮⇒2019年1月24日施行

2020年
4月1日
施行

③

- ・個人又は中小企業が経営
- ・客席面積100㎡以下

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立入りは可能。

※各従業員と同一
20歳未満は立ち入れない

喫煙を主目的とする施設

喫煙目的施設

- ・喫煙を主目的とするバー、スナック等
- ・店内で喫煙可能なたばこ販売店
- ・公衆喫煙所

○ 施設内で喫煙可能(※)

屋外や家庭など

○ 喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

(例) できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をするよう配慮。
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所等では喫煙をしないよう配慮。

2019年
1月24日
施行

①

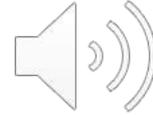
テレワーク、ステイホームの弊害 「ベランダ喫煙はやめて！」 相次ぐ新聞投書



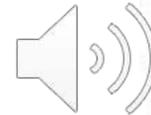
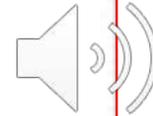
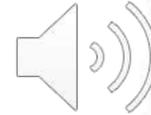
朝日新聞 2020年8月25日 読者投稿「声」の欄

京本社

タバコの煙で勉強に集中できない 高校生 16歳



マンションの近所の男性が
いつも廊下やベランダで喫煙。
自分の部屋はエアコンがなく、窓を開けて勉強。
タバコの臭いがすると頭痛、集中できない。
怒りを覚えます。



たばこの煙で体調不良 わかって
保育士 43歳

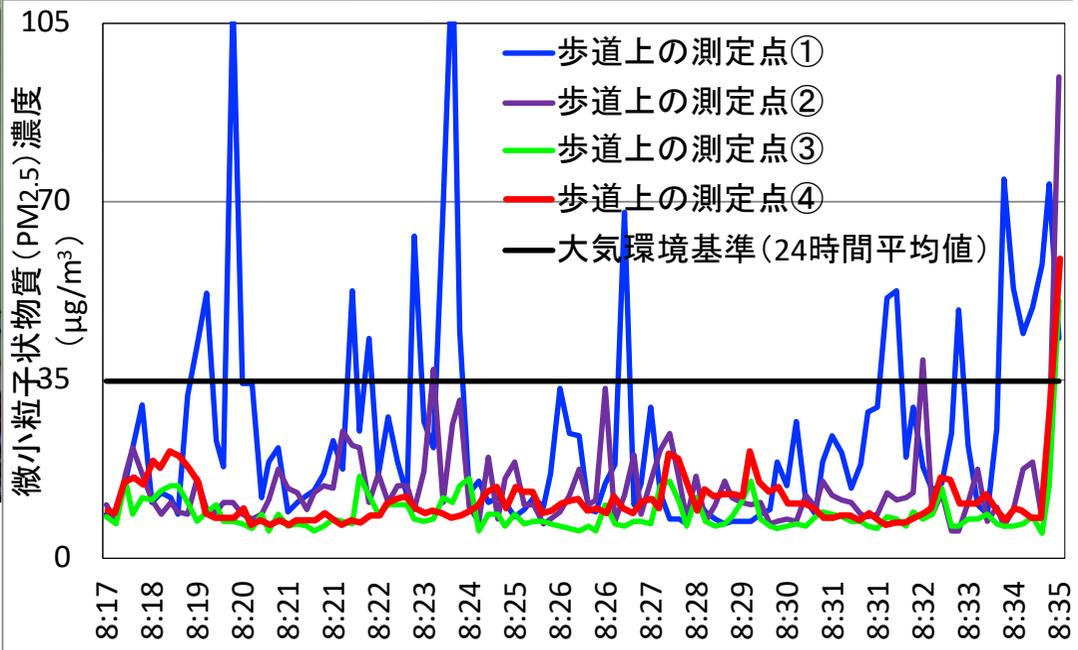
たばこの臭い 勉強集中できない(8月25日)という高校生
の投稿を読みました。我が家も同じように困っています。
マンションの規約で喫煙禁止と決まったにもかかわらず、吸い続
ける人が居ます。
上の住民の換気扇は、排気口が下向きになっていて、窓を開け
ると上階から煙が流れ込んできます。

喫煙コーナーから上へ拡散、陸橋で受動喫煙
 ⇒職員が通勤途上に喫煙したら「望まない受動喫煙(他者危害)」



神戸市
 そごうデパート前

 この灰皿は
 2016年に撤去



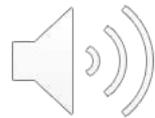
Designated smoking areas in streets where outdoor smoking is banned. H Yamato, et al. Kobe J Med Sci.59(3), E93-E105, 2013

テレワーク：ベランダでの喫煙は近隣住民への「望まない受動喫煙」（他者危害）

集合住宅での受動喫煙の評価：微小粒子状物質（PM2.5）の測定

●2階から3階のベランダと室内の受動喫煙

●同じフロアの隣家のベランダと室内の受動喫煙、計5か所で測定



産業医科大学雑誌

大和 浩, 他.

集合住宅のベランダでの喫煙による
近隣家庭の受動喫煙

2020年,42巻4号,335-338頁



各ベランダと室内にペアの測定器(丸数字は粉じん計)

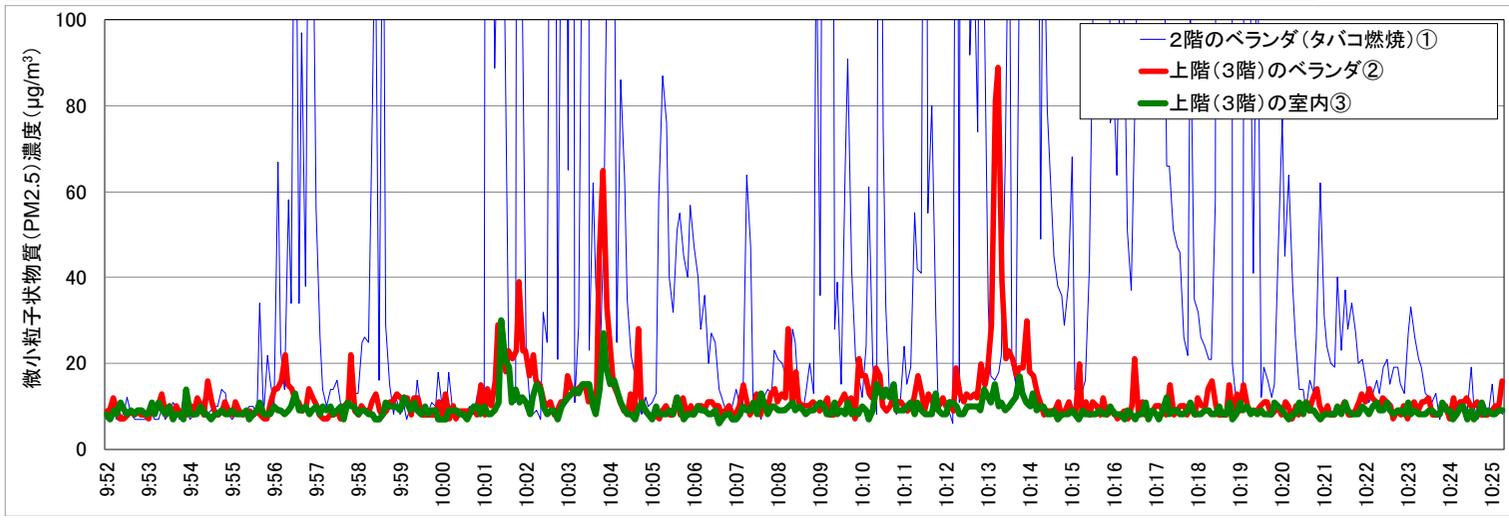
集合住宅：上階だけでなく、同じフロアの隣家でも受動喫煙

風向によっては、
同じフロアの隣家の方が
受動喫煙の被害は大きい

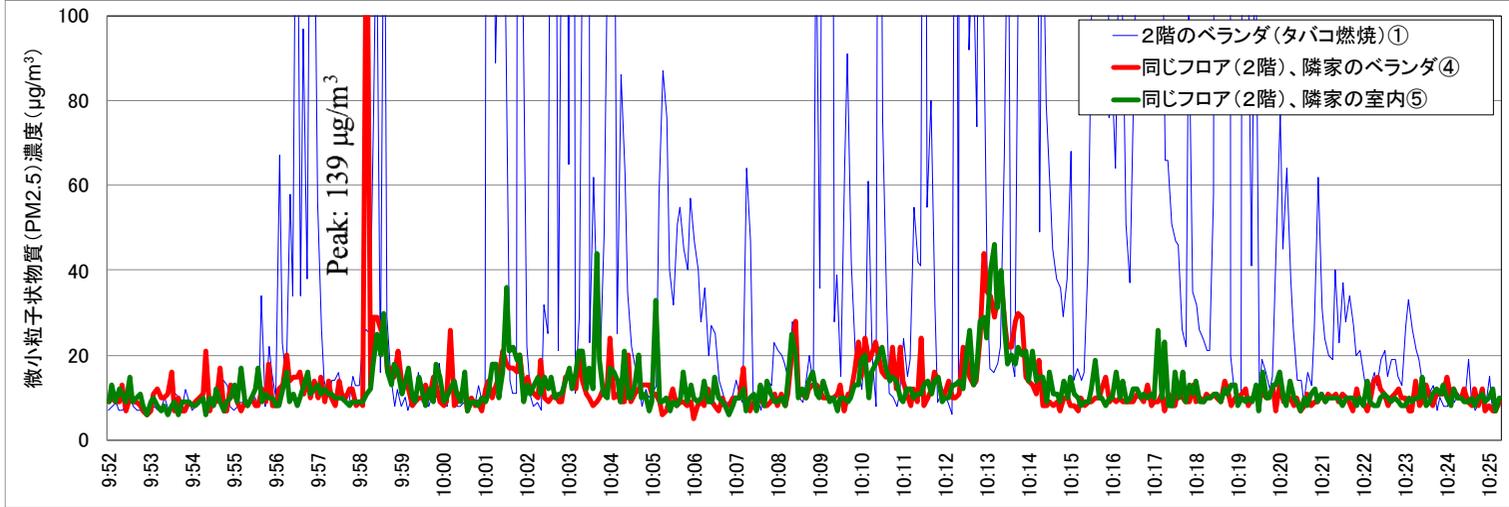
避難通路の隙間から拡散



● 2階から3階のベランダ(赤)と室内(緑)への拡散



● 同じフロアの隣家のベランダと室内への拡散

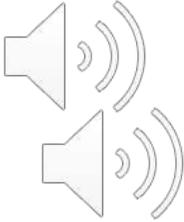


風が強いと下方向にも拡散、窓が閉まってもサッシの隙間から侵入することを別の実験で確認しています。

吸わない人、やめた人へのお願い

身内の喫煙に「病気になる前に禁煙しなさい」と忠告するように、職場の仲間に愛情をもって助言して下さい。

「愛」の反対語は「無関心」です。



禁煙は愛です！

「喫煙と健康女性会議」(1987年)



喫煙者の健康を守ろう

喫煙者の病気は他人事ではありません。吸わない人も医療保険を負担しています

禁煙で肺癌を一例でも予防できれば医療費削減、
健保・国の負担も軽減

肺がん手術で165万円 がん治療費.com

【非小細胞肺がん：胸腔鏡手術の治療費構造】



1) 喫煙と年間医療費

(疾患別、断面調査)

禁煙した人の医療費が高いのは、がん、呼吸器、循環器、歯周病などで医師や歯科医師から禁煙を指示されたから

やめざるを得ない状況＝医療費上昇

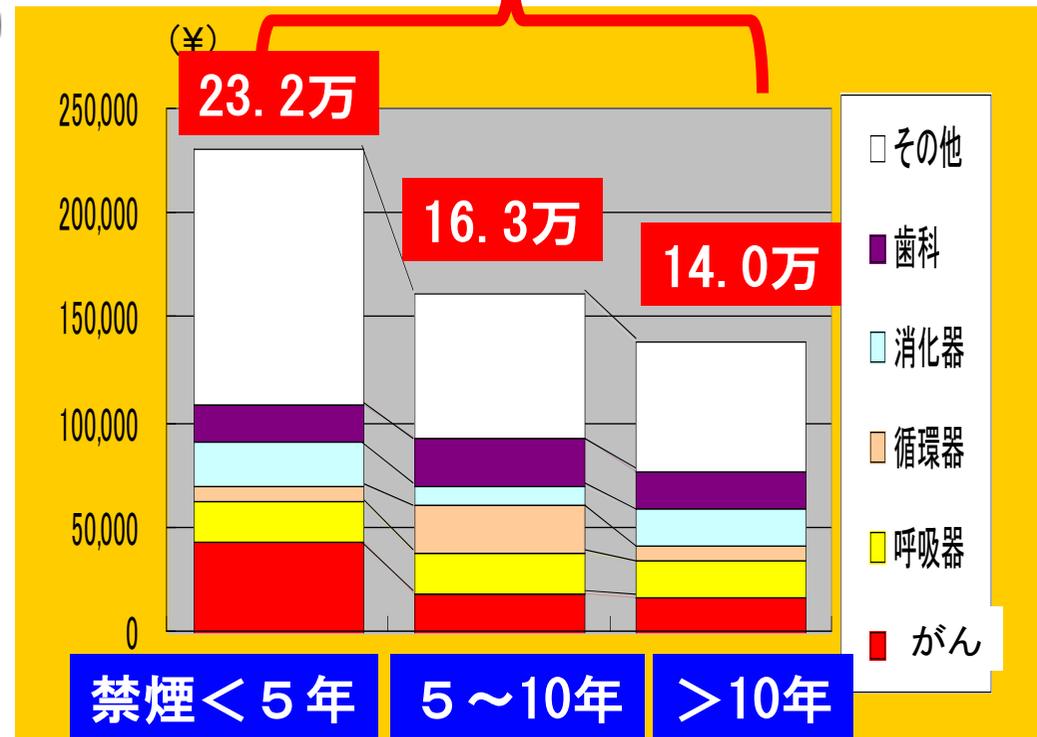
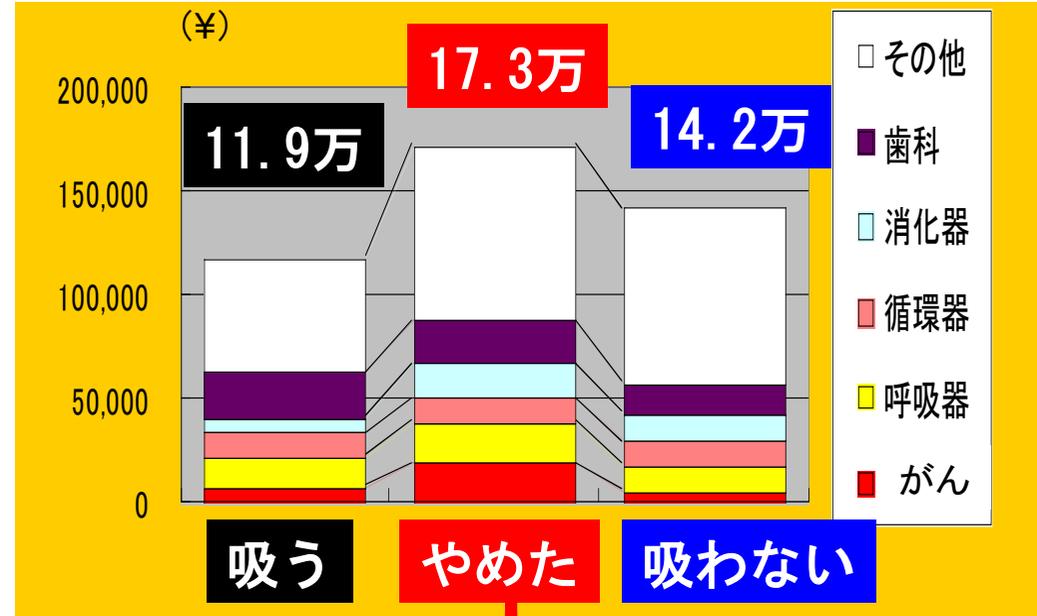
2) 禁煙で医療費は軽減 ＝10年で非喫煙者レベルに回復

禁煙直後はがんの治療費が多い。禁煙後の時間と共に医療費減少。非喫煙者のレベルに戻るのに、10年必要。

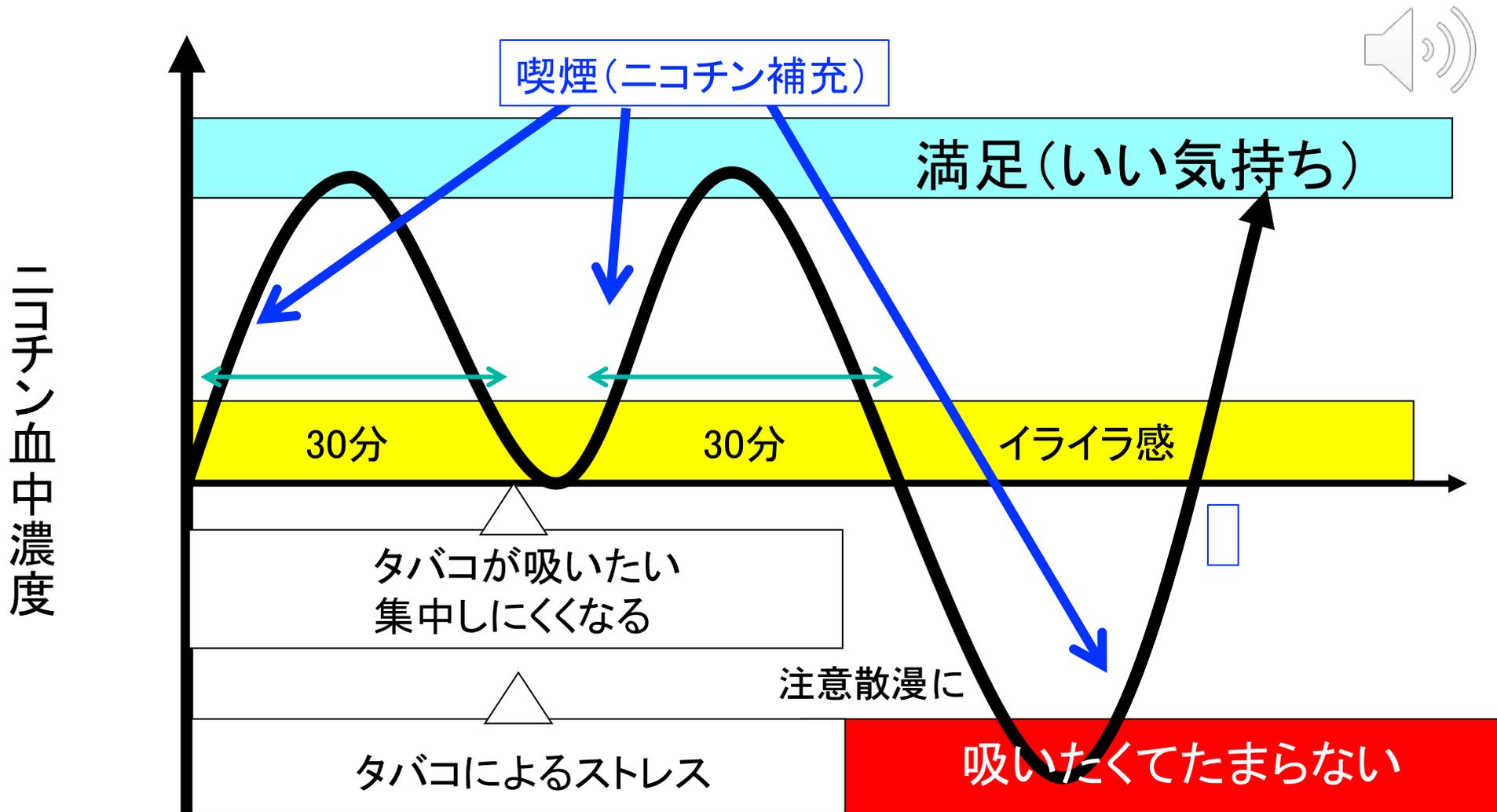
自治体職員は、粉じん・有機溶剤の曝露がない
有害物質の曝露はタバコのみという集団

病気になる前に禁煙させれば、
本人も会社も国も吸わない人もお得。

産業医大 環境疫学 寶珠山務

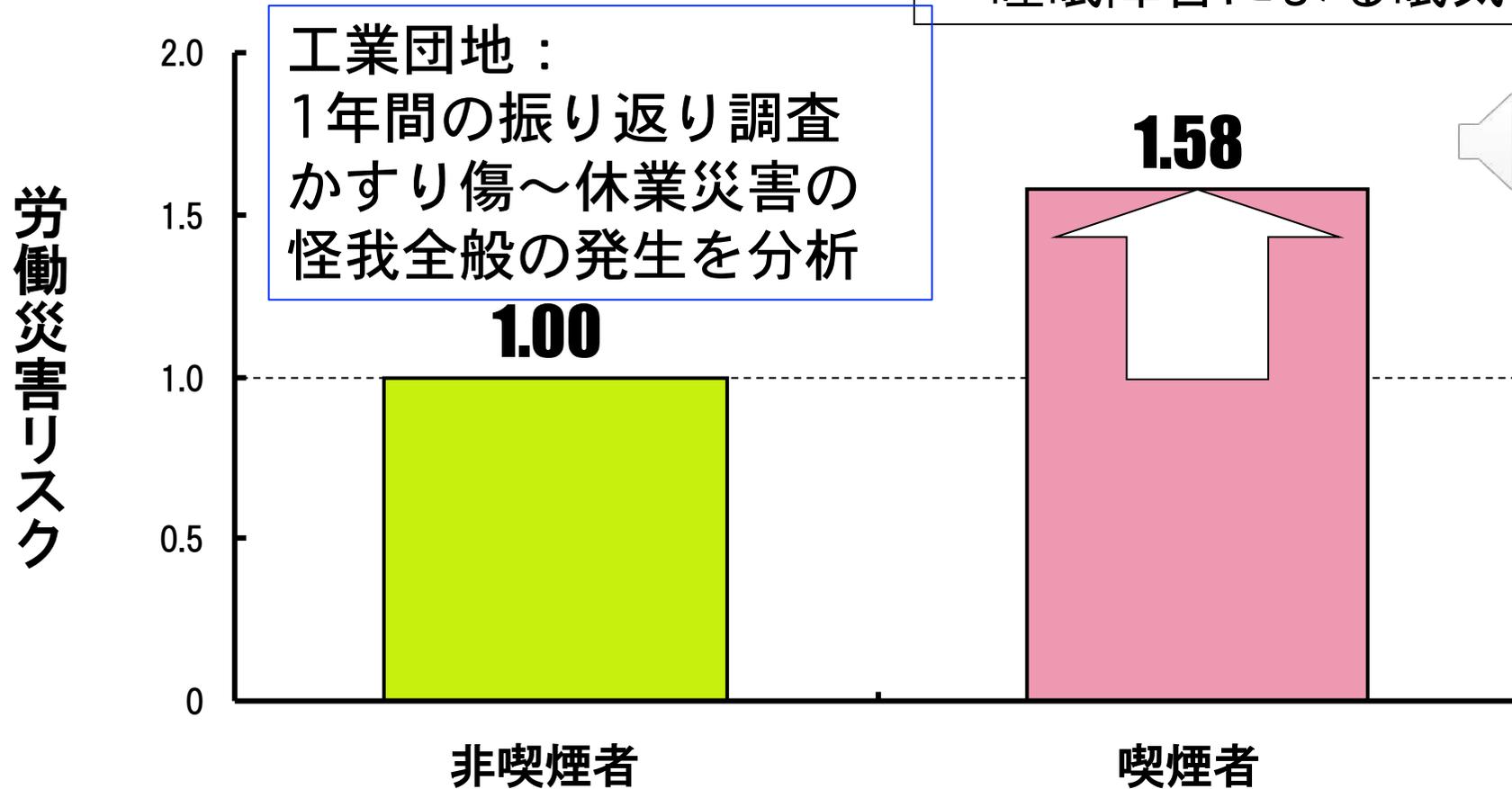


ニコチン濃度が低下＝イライラ(禁断症状、離脱症状) ⇒ 注意力低下 ⇒ 労災事故のリスク



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



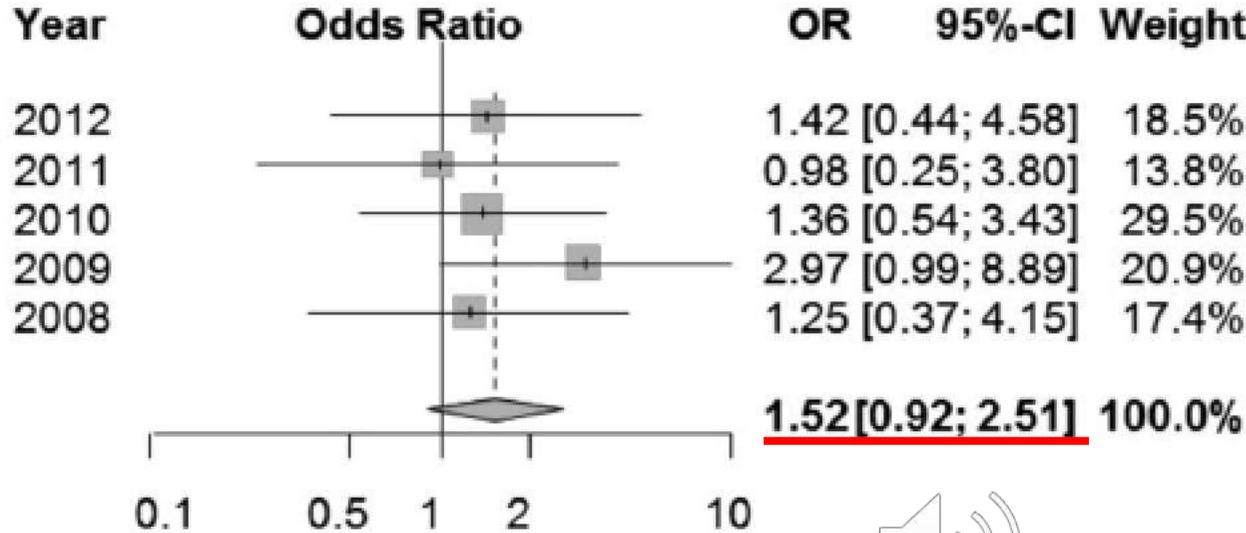
※八潮市中小企業製造業の男性労働者1,416人における過去1年間の労働災害リスク

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されましたか?」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

製鉄所(3,000人)、救急車が出動したの労働災害のリスク

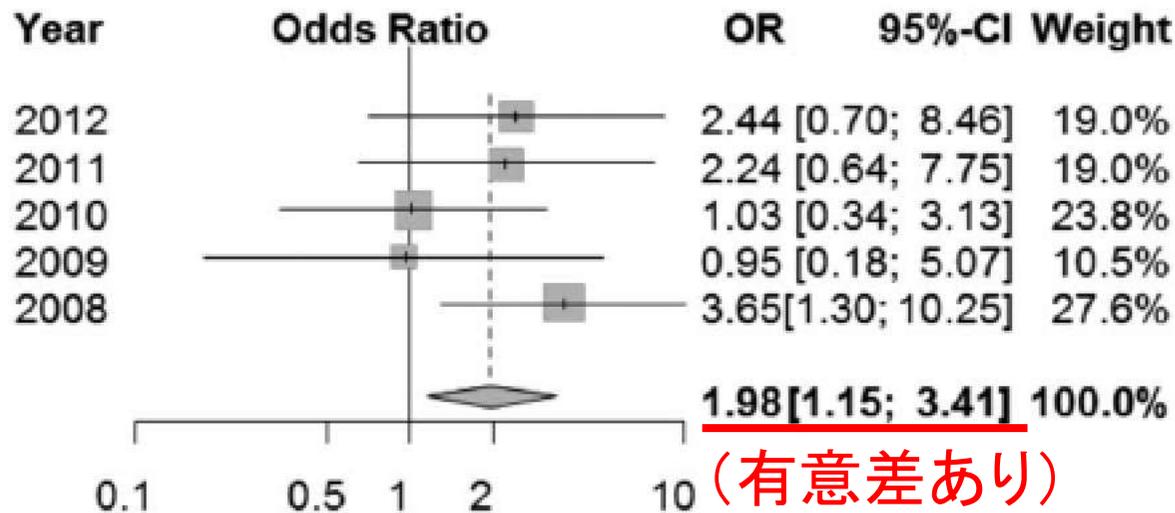
低～中等度依存者で1.52倍、高度依存者で1.98倍

Relationship between Nicotine Dependency and Occupational Injury in a Japanese Large-scale Manufacturing Enterprise: A Single-center Study
Morita Y, Tanaka H, Ohta M, Jiang Y, Yamato H. J Occup Environ Med. 60(12), e656-662, 2018.



各年: 3,082~3,445人の分析
年齢、性別、BMI、現場作業時間、平均睡眠時間で調整

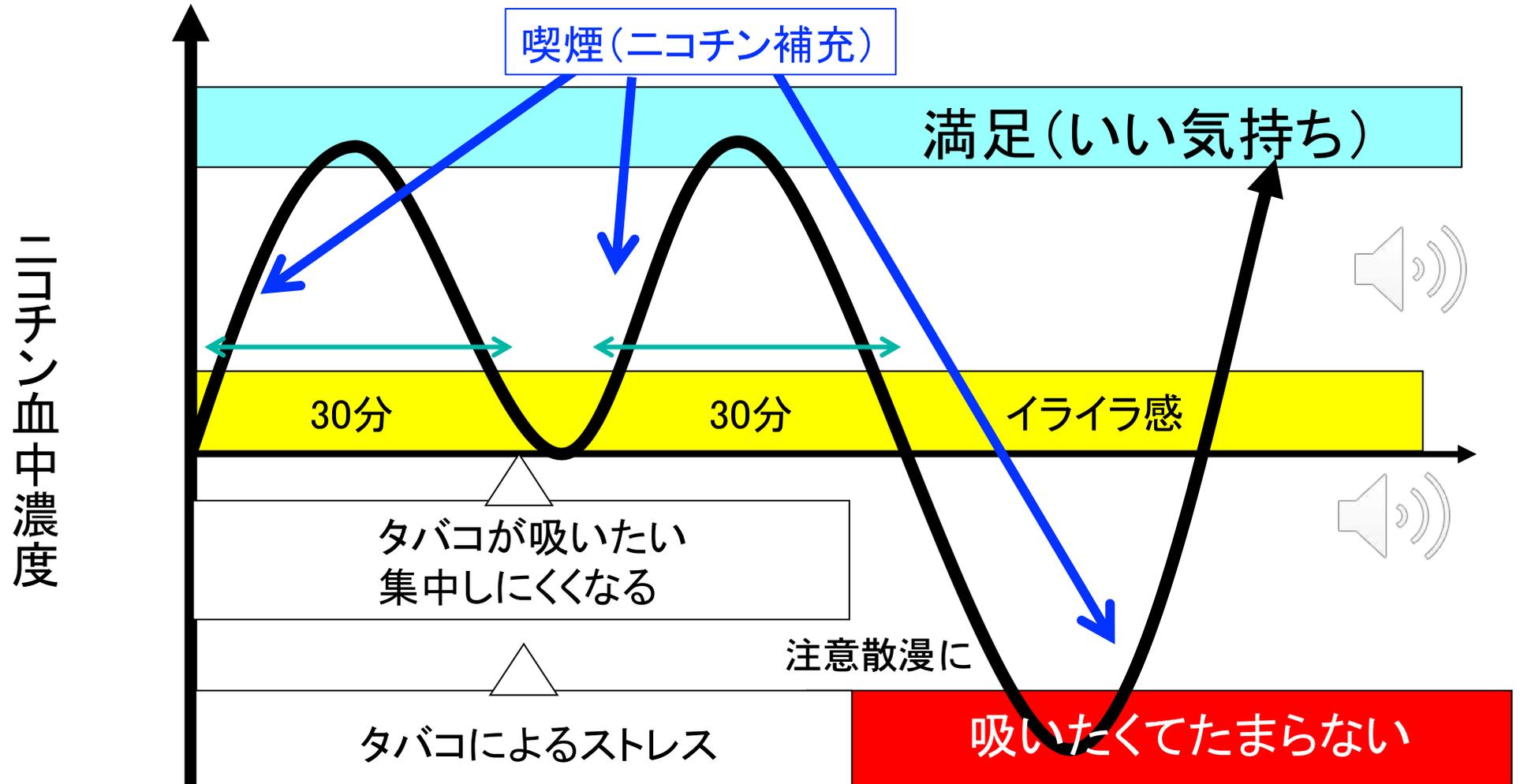
低～中等度依存者で1.52倍
(起床後30分以降に最初の喫煙)



高度依存者で1.98倍
(起床後30分以内に最初の喫煙)

喫煙で労災のリスク2倍

ニコチン濃度が低下＝脳機能も低下（潜在的なサボリ）
喫煙で事務作業が進むのは元の能力に戻るだけ、
決して本人のポテンシャルを超えることはありません。



報道機関 各位

東北大学大学院歯学研究科

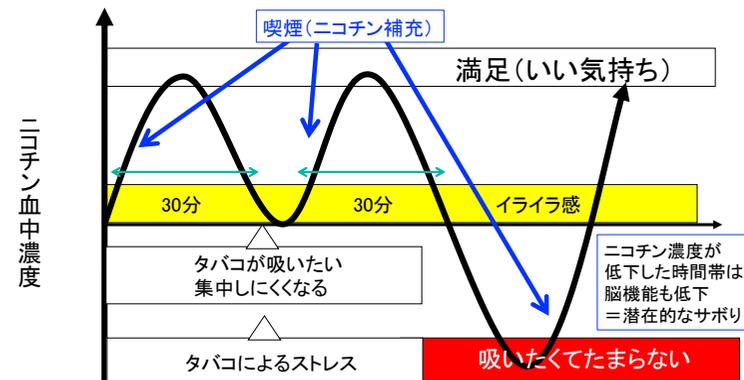
喫煙者は交通事故死亡のリスクが高い傾向

【発表のポイント】

- これまで日本で喫煙と交通事故の関連についての検討はほとんどされておらず、本研究では喫煙と交通事故死亡の関連を調べた。
- 男性ではたばこを1日20本以上吸うことは交通事故死亡のリスクを高める可能性のあることがわかった。
- 女性は喫煙者が少なく統計解析できず

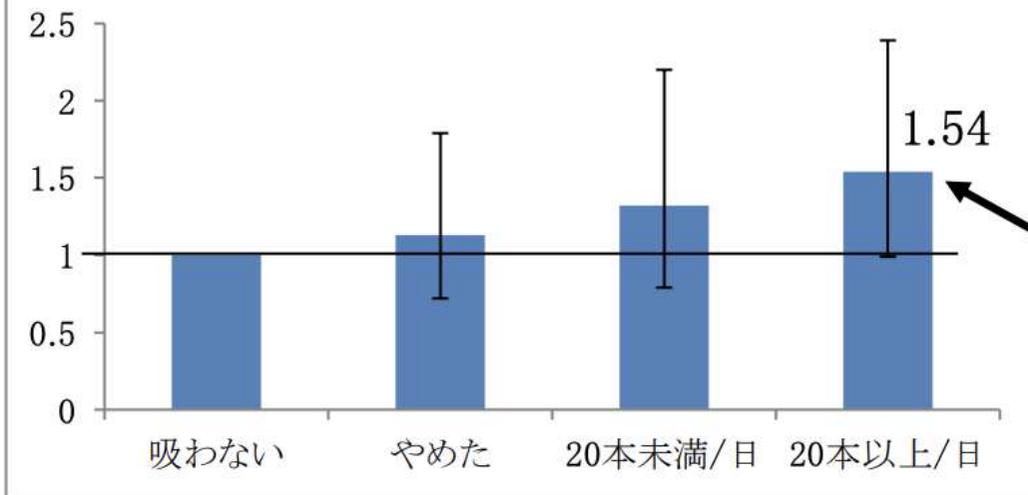
顎を動かす
キシリトールガムや
ハッカの強いガムを
噛むことは
交通事故防止に有効。

20本以上の喫煙者は交通事故死亡のリスクが1.54倍



日本循環器学会：あなたにもできる禁煙ガイド 第2版：12, 2006

図.交通事故死亡のハザード比(男性)



男性では非喫煙者と比べて、1日たばこを20本以上吸う者は交通事故死亡のリスクが1.54倍高かった(95%信頼区間:0.99-2.39)。

喫煙と職場の受動喫煙は、「うつ」のリスクも高めます。

過去・現在のメンタル不調者の喫煙状況を調べてみましょう。

●「うつ」のリスク 休業者が出れば、吸わない人も困ります

喫煙者が「うつ」になる
リスクは

受動喫煙のない
非喫煙者の

2.25 倍



職場の受動喫煙によって
非喫煙者が「うつ」になるリスクは

受動喫煙のない
非喫煙者の

1.92 倍



※東京近郊労働者2,770人におけるうつのリスク、受動喫煙のない非喫煙者のリスクを1とした場合

労務管理上、突然の病欠は職場全体が困ります

イスラエルの軍隊：当時の新型インフルエンザが流行

喫煙する兵士の罹患リスクは2.4倍、重症化リスクは2.8倍

1 喫煙がインフルエンザのリスクを高める!?(海外データ)

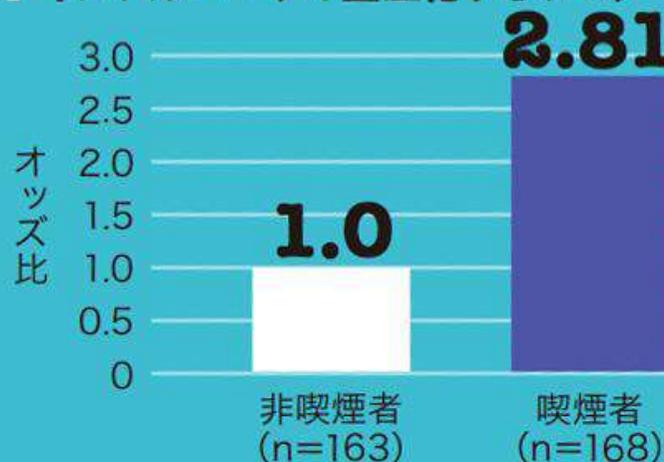
喫煙で呼吸器の免疫機能が低下。演者は禁煙後、風邪をひかなくなりました。

タバコを吸っていると免疫機能が低下するため¹⁾、インフルエンザにかかるリスクは2.42倍、重症化するリスクは2.81倍にもなります*。

● インフルエンザにかかるリスク*



● インフルエンザの重症化するリスク*



喫煙者は、新型コロナウイルスの罹患リスクも重症化リスクも3倍高い

※男性イスラエル軍兵士331人(19歳前後)におけるインフルエンザにかかるリスク、または重症化するリスク
入院または職務免除が必要な場合を重症と定義

1)加濃 正人編:タバコ病辞典 1 実践社:166, 2006 [L20100112173]
Kark, J. D. et al: N Engl J Med 307(17):1042, 1982 [L20091127008]より作図

表 2-1 重症化のリスク因子

重症化のリスク因子	評価中の要注意な基礎疾患など
<ul style="list-style-type: none">・ 65 歳以上の高齢者¹⁾・ 悪性腫瘍²⁾・ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)³⁾・ 慢性腎臓病⁴⁾・ 2 型糖尿病⁵⁾・ 高血圧^{6), 7)}・ 脂質異常症¹⁾・ 肥満 (BMI 30 以上)⁸⁾・ 喫煙⁶⁾・ 固形臓器移植後の免疫不全⁹⁾・ 妊娠後期^{13,14)}	<ul style="list-style-type: none">・ ステロイド¹⁰⁾ や生物学的製剤¹¹⁾ の使用・ HIV 感染症 (特に CD4 <200 /μL)¹²⁾  <p>○ 喫煙者は禁煙が重要である。</p>

喫煙室は典型的な3密(密閉・密集・密着):閉鎖の良い理由

通勤途上、出張先に喫煙室があっても使用禁止に！

この喫煙室は
コロナウイルスの
蔓延防止のため
閉鎖になりました。

街中の喫煙室には
近寄らないように。

・会話や咳・くしゃみのしぶきが届く距離に密集、
マスクを顎までずらすため吸入感染の原因に。

YouTube「動画でわかるくしゃみで飛び散る唾液のしぶき」

・ドアノブや手すり等を触った指でタバコを扱い、
口にくわえるため接触感染の原因にもなり得る。

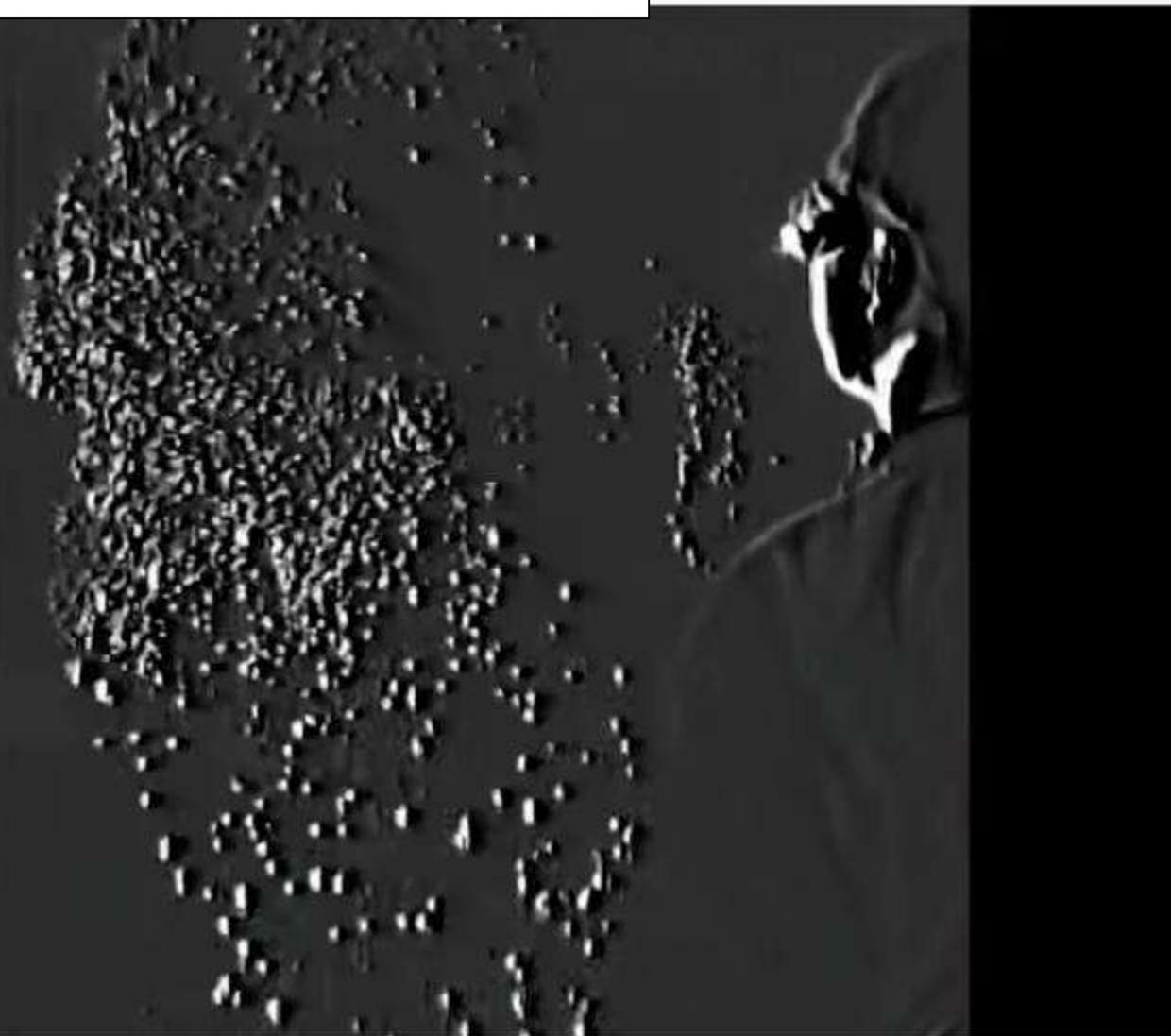




<https://www.youtube.com/watch?v=7-P7Z560ZJU>

①大きなしぶきが
1メートル以上飛び散る。

②小さなしぶきが
=マイクロ飛沫が
長時間漂う様子が
視認できます。
⇒空気感染



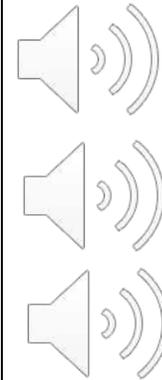
喫煙所で感染した事例が発生 典型的な「3密」⇒感染リスク極めて高い



7日、県内63例目として新型コロナウイルスの感染が確認された福井市の50代の会社員の男性は、すでに感染が確認されている会社の同僚と喫煙所で接触があったことがわかり、県は密閉された喫煙所では感染のリスクがあるとして注意を呼びかけています。

NHK 福井NEWS WEB
2020年4月7日

屋外の開放式
喫煙所でも2密
(密集、密接)



県によりますと、男性は3月30日に、会社の同僚の男性と社内の喫煙所で仕事の打ち合わせなどで話をしていたということです。

男性は、同僚の男性とは勤務する部署が異なっていたため、当初の聞き取り調査などでは同僚の男性との接点はなかったとしていましたが、その後、喫煙所で会話をしたことを思い出したということです。

県は、喫煙所は典型的な「3密」にあたり、タバコの煙を吐くことなどから飛沫も飛びやすく、感染リスクが極めて高い場所で注意が必要だという見解を示しました。

県はあらためて家庭や職場などで、密閉、密集、密接の3つの密「3密」の状態を避けることを徹底するよう呼びかけています。

喫煙はコロナの
罹患リスクと
重症化リスクを
3倍に高めます。
(日本呼吸器学会↓)

この双子のどちらが喫煙者でしょう？ タバコは美容の大敵！小じわの原因

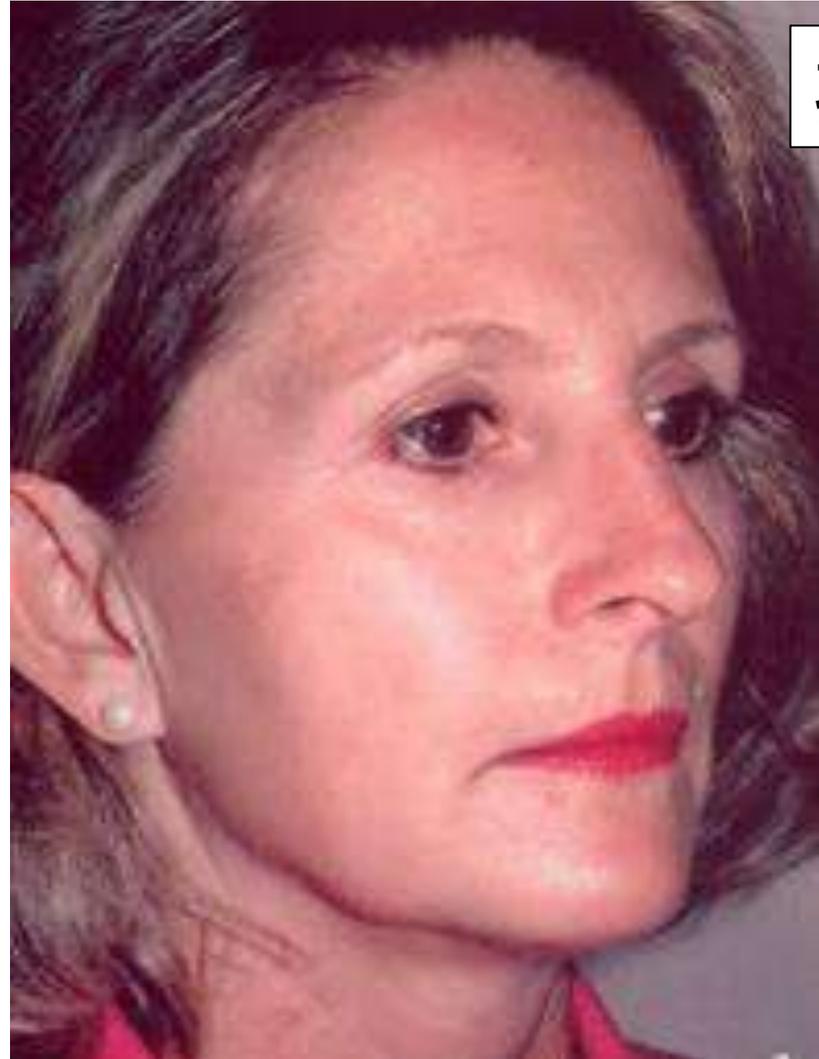


実在の双子：喫煙の皮膚への悪影響

喫煙



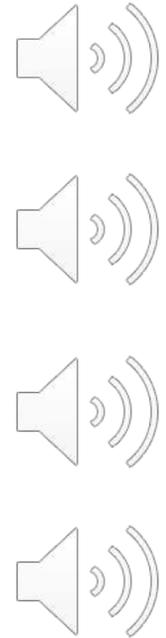
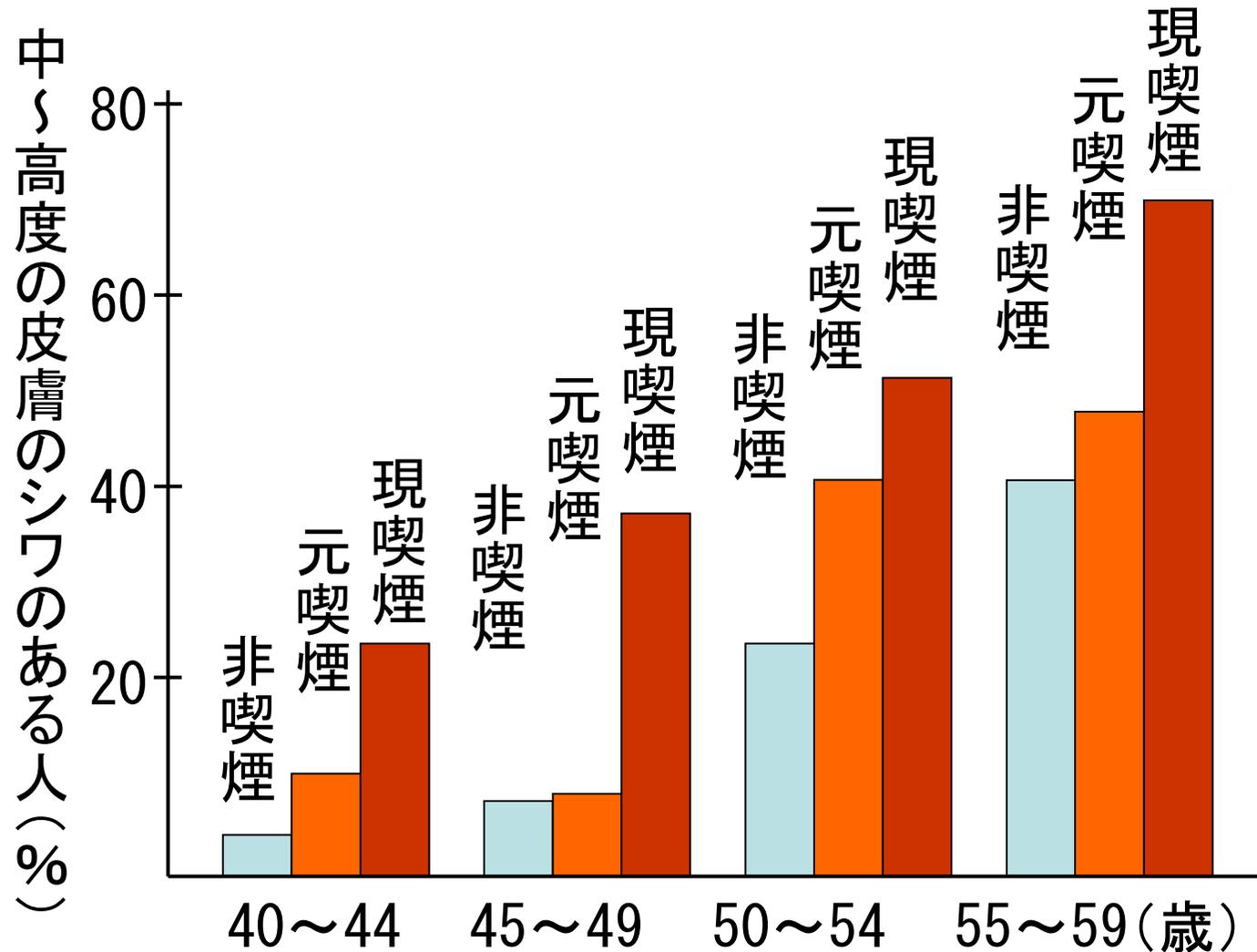
非喫煙



↑喫煙で「しわ」が増える

喫煙者は皮膚のしわが深い

(喫煙⇒身体の内部から活性酸素⇒しわ)



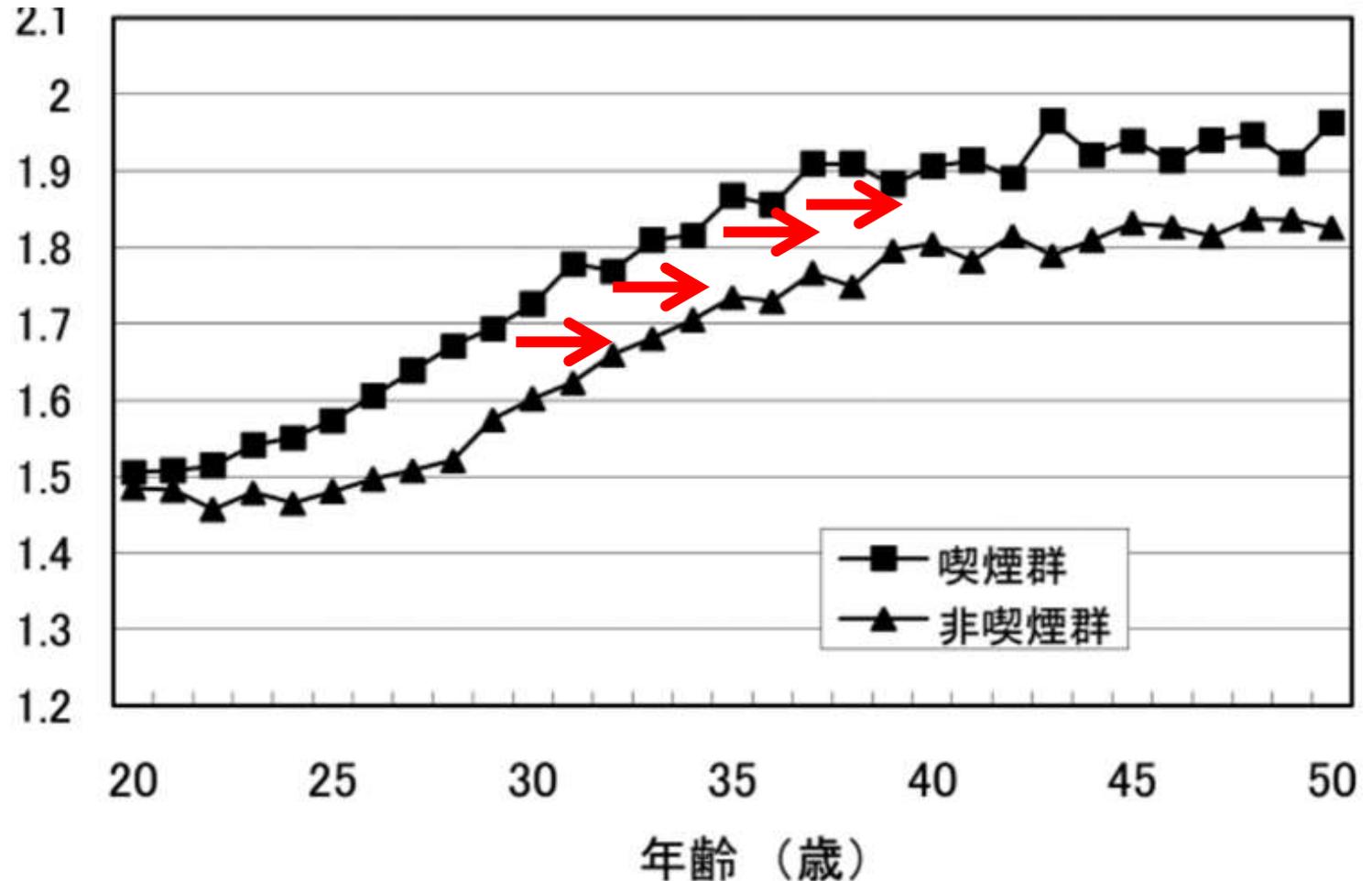
「女性の肌状態と喫煙」宮崎博隆 ポーラ化成工業(株)健康科学研究所

20歳～50歳の女性、188,709名の調査

喫煙者と非喫煙者のメラニン量は、約5歳分の差がある
(筆者の印象:それを隠すために化粧がだんだん厚くなる)



メラニン量



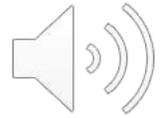
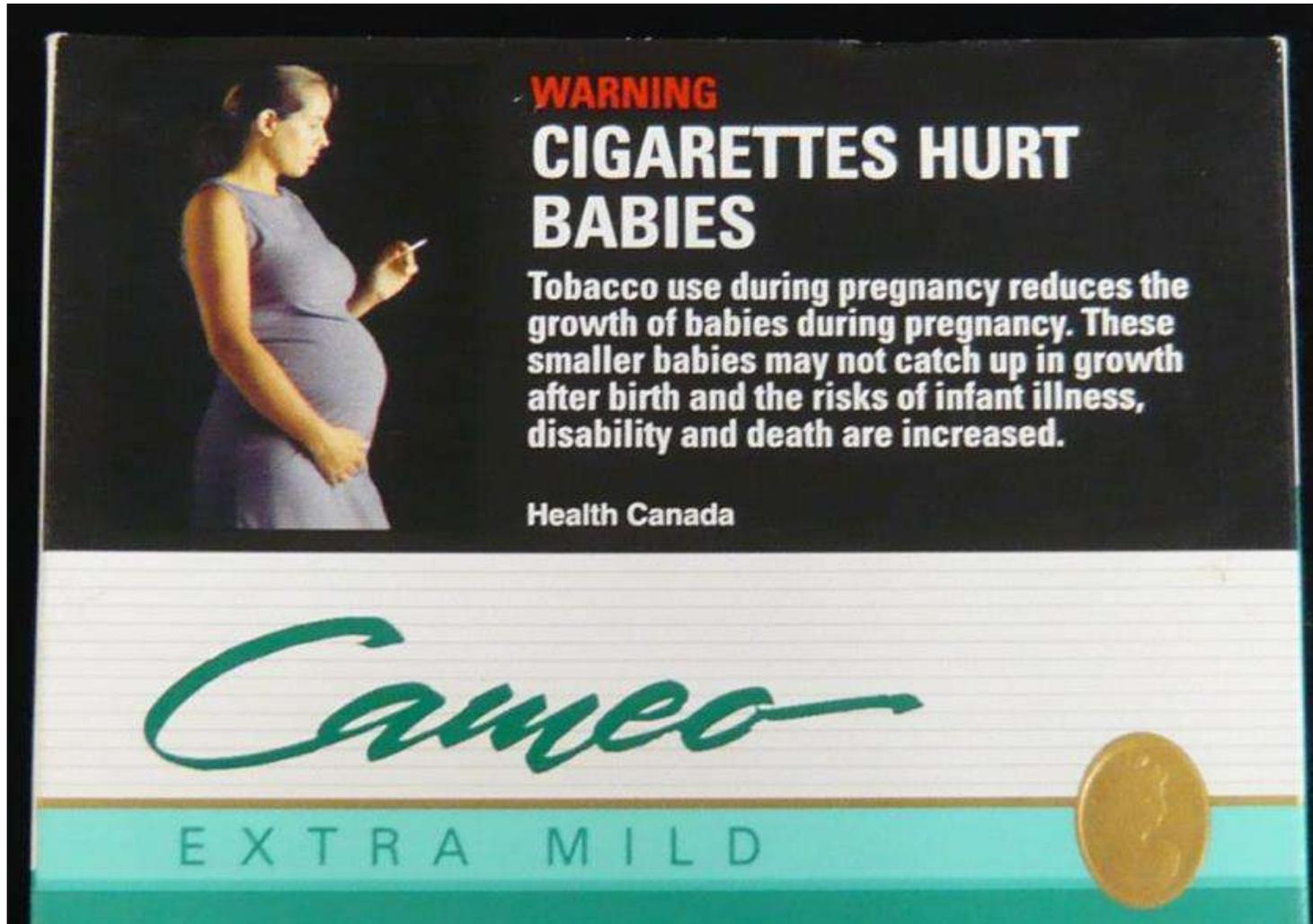
香港のパッケージの警告(2009年)
「喫煙は皮膚の
老化を加速する」



英国のパッケージの警告写真
「喫煙は皮膚の老化の原因」
Smoking causes ageing of the skin



カナダのタバコのパッケージ(胎児への悪影響)



妊娠中の喫煙は胎児の成長を妨げます。
小さく産まれた子どもは、誕生後の成長を取り戻すことが出来ず、
乳児期の病気や障害、死亡のリスクを高めます。カナダ保健省

自力で禁断症状を乗り越える(=禁煙できる)かどうか分かる2つの質問

起床後、最初の喫煙までの時間は？

24時間吸わずに我慢できますか？

	人数	%
5分以内	287	28.5
~15分以内	233	23.1
~30分以内	195	19.4
~60分以内	127	12.6
~120分以内	48	4.8
それ以上	77	7.6
無回答	40	4.0
合計	1007	100

84%

	人数	%
とても難しい	313	31.1
難しい	452	44.9
やさしい	154	15.3
とてもやさしい	51	5.1
無回答	37	3.7
合計	1007	100

75%

「1時間以内」84%、「難しい」75%は自力での喫煙は困難⇒禁煙治療が必要



2004年6月、
日本看護協会喫煙者
1,007名のアンケート



英国のテレビCM
禁煙時のイライラ
は禁断症状＝渴望感を
乗り越えられる人はすで
に禁煙しています。
ニコチンガム・パッチを
上手に使えば、渴望感を
コントロール
＝禁煙できます。

しかし、それを家族にぶつけてはいけない。
そういう時にリラックスする方法を教えます。
静かな場所に腰掛け、大きく深呼吸して下さい。
よし、落ちついた。みんな出てきて良いよ。
ナレーション「自分のため、家族のため、タバコをやめようと思っ
たら、無料の禁煙相談電話がお手伝いします」



英国のテレビCM
禁煙時のイライラ
は禁断症状＝渴望感を
乗り越えられる人はすで
に禁煙しています。
ニコチンガム・パッチを
上手に使えば、渴望感を
コントロール
＝禁煙できます。

しかし、それを家族にぶつけてはいけません。
そういう時にリラックスする方法を教えます。
静かな場所に腰掛け、大きく深呼吸して下さい。
よし、落ちついた。みんな出てきて良いよ。
ナレーション「自分のため、家族のため、タバコをやめようと思っ
たら、無料の禁煙相談電話がお手伝いします」



禁煙ガイドライン(2005年初版、2010年改訂版)

「喫煙は喫煙病という全身疾患」

(ニコチン依存症+動脈硬化、糖尿病など)

- 喫煙者は「積極的治療を必要とする患者」と定義されたことで、禁煙治療に医療保険が適用
- 嗜好品なら保険適用はない

禁煙ガイドライン2010年改定版

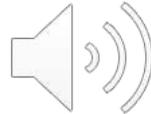
日本循環器学会HP:

<http://www.j-circ.or.jp/guideline/>
(誰でもダウンロード可能)

9学会による合同ガイドライン

日本口腔衛生学会、日本口腔外科学会
日本公衆衛生学会、日本呼吸器学会
日本産婦人科学会、日本循環器学会
日本小児科学会、日本心臓病学会
日本肺癌学会 (50音順)

<https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/02/JCS2010murohara.d.pdf>



2011/7/14 更新版

循環器病の診断と治療に関するガイドライン (2009年度合同研究班報告)

禁煙ガイドライン (2010年改訂版)

Guidelines for Smoking Cessation (JCS 2010)

合同研究班参加学会：日本口腔衛生学会、日本口腔外科学会、日本公衆衛生学会、日本呼吸器学会、
日本産婦人科学会、日本循環器学会、日本小児科学会、日本心臓病学会、日本肺癌学会

班 長	室 原 豊 明	名古屋大学大学院医学系研究科	班 員	望 月 友美子	国立がん研究センター研究所
班 員	阿 彦 忠 之	山形県健康福祉部		吉 澤 信 夫	山形大学歯科口腔外科学講座
	飯 田 真 美	JIA岐阜厚生連中濃厚生病院	協力員	川 上 雅 彦	社旗福祉法人緑風会緑風荘病院
	石 井 正 浩	北里大学小児科		川 根 博 司	日本赤十字広島看護大学
	加 治 正 行	静岡市保健所		神 山 由香理	栃木県立がんセンター呼吸器内科
	木 下 勝 之	成城木下病院		柴 田 敏 之	岐阜大学大学院医学研究科口腔病態学
	朝 啓 二 郎	福岡大学心臓血管内科学		蘭 潤	西宮市保健所
	高 野 照 夫	日本医科大学第一内科		坪 井 正 博	神奈川県立がんセンター
	高 橋 裕 子	奈良女子大学保健管理センター		中 田 ゆ り	産業医科大学産業生医学研究所
	土 居 義 典	高知大学老年病科・循環器科		中 村 正 和	大阪府立健康科学センター健康生活推進部
	水 井 厚 志	東京女子医科大学第一内科		中 村 靖	鎌ヶ谷総合病院
	埴 岡 隆	福岡歯科大学口腔保健学講座		松 村 敬 久	高知大学老年病科・循環器科
	梁 瀬 正 伸	国立循環器病センター循環器内科		大 和 浩	産業医科大学産業生医学研究所
	柳 垣 實 男	愛媛大学医学部病態情報内科			
	平 野 隆	戸田中央総合病院			

現喫煙者は自力で
禁煙できない人
⇒お薬を使って下さい。



ニコチンガム：
潜水艦乗務員の
タバコ代替品
⇒禁煙治療薬に

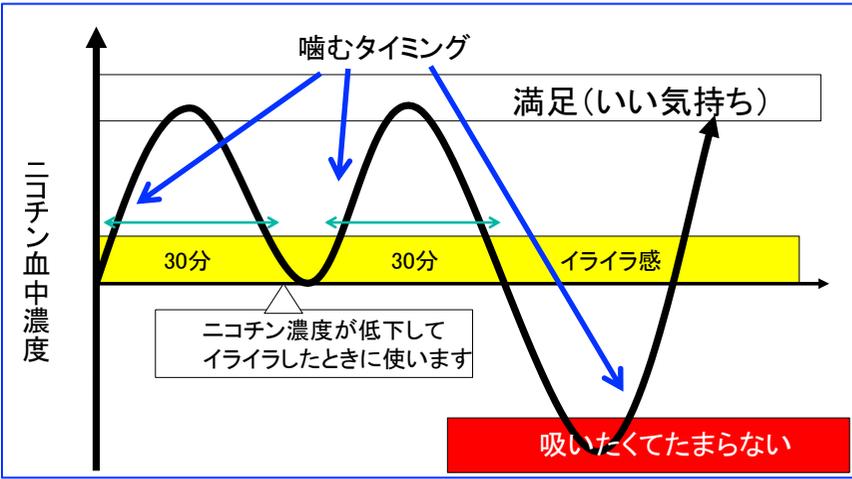


ニコレットガム



- 1967年 スウェーデンで乗組員のタバコ代用品として開発
- 1978年 世界初の禁煙補助剤「ニコレット」として発売
- 1994年 日本でもニコレットガム(医療用医薬品=処方箋必要)
- 2001年 ニコレットガム・ニコチネルガム
(一般用医薬品=処方箋不要、薬局で購入可能)

ニコチン切れでイライラしたときに噛む⇒ガムでタバコ1本分のニコチン補給



ニコチネル® ガム



ニコレット



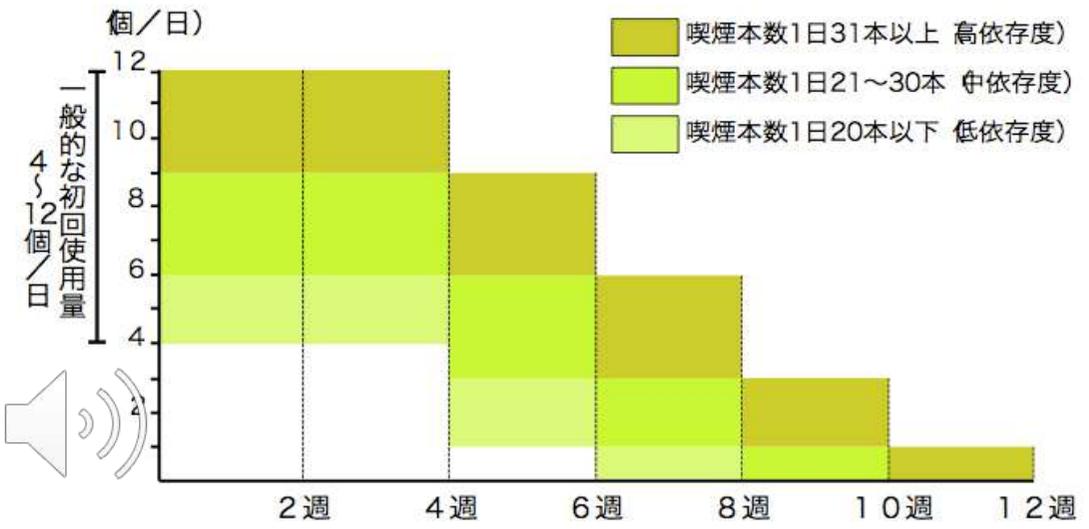
ネット価格

1,026円/10個	=103円
2,932円/50個	= 56円
4,048円/90個	= 45円

- ① ニコチン濃度が低下、吸いたくなかった時に使用
- ② 1粒にニコチン2mg含有
- ③ 軟らかくなるまで20回ほど噛み、頬と歯茎の間に挟む
- ④ 3分ほどでピリピリ感を感じる。
- ⑤ ピリピリ感を感じている間 (=ニコチン吸収)は噛まない
- ⑥ 数分後、ピリピリ感がなくなったら再び噛む
- ⑦ 30分程でタバコ1本分のニコチンを吸収し、渴望感を和らげる
- ⑧ その後も頬と歯茎の間に挟んでおけばお菓子防止=肥満予防
- ⑨ 仕事・接客中でも、顎を動かさなければガムを使用していることは分かりません。

1週毎に1~2個ずつ漸減, 8週間で計画的にゼロへ

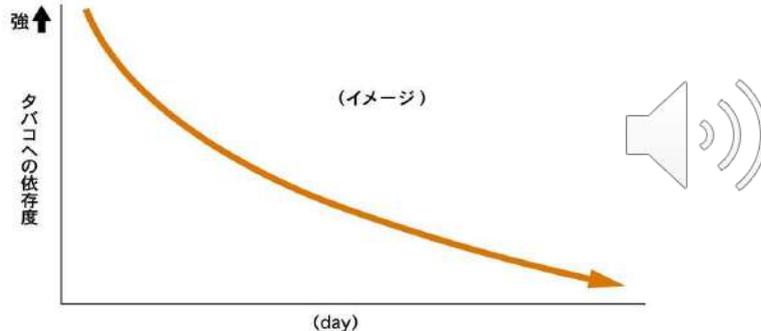
図2. ニコレットの使用量の目安



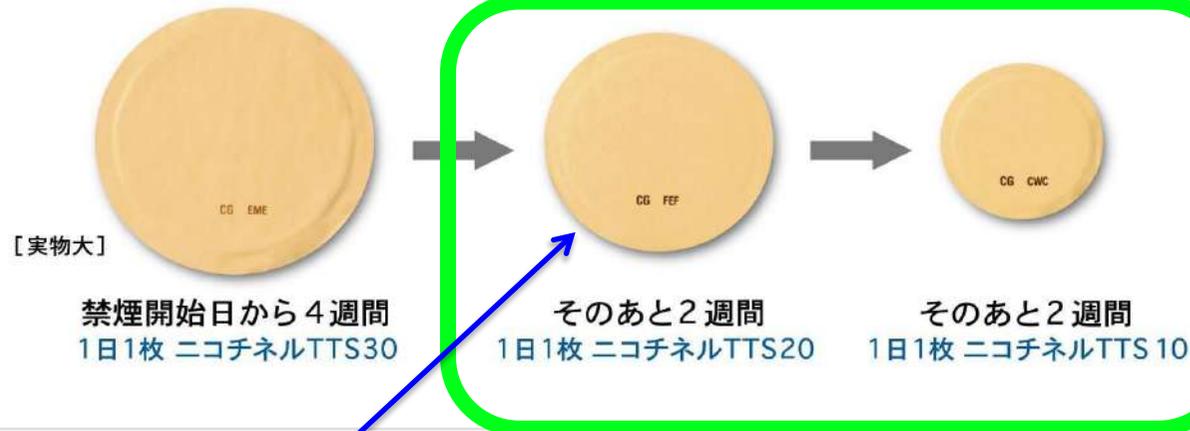
第2の禁煙補助薬：ニコチンパッチ

禁煙補助薬 ニコチネルTTS

タバコへの依存度



標準使用スケジュール



- 医療用の中パッチ＝市販の大きい方を貼っても渴望感が抑えられない場合は
- ①中パッチとガムを併用
 - ②禁煙外来で大パッチから始める

皮膚からニコチンを補給することで禁断症状を和らげる禁煙外来
大→中→小パッチ
医療保険(3割負担)
＝13,080円(8週間)
＝156円/日

中&小パッチは薬局で購入可能
(2008年6月から)、
大パッチは禁煙外来で医師の処方箋が必要

喫煙は脳で吸う＝脳の病気

ニコチン摂取→脳内報酬回路刺激(多幸福感)

ニコチンを感じる細胞をブロックする内服薬＝保険で3割負担

脳内報酬回路

84日で19,660円
1日当たり234円

ニコチン
受容体



$\alpha 4 \beta 2$
Nicotinic
Receptor

ドーパミン

Nucleus
accumbens
(nAcc)

側坐核

Ventral
tegmental area
(VTA) 腹側被蓋野

Nicotine - NIC

ニコチン

Dopamine -

ドーパミン



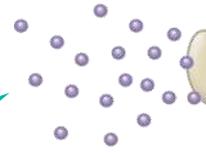
内服する禁煙治療：2008年～ ニコチン受容体の阻害 & 部分刺激

12週(84日)5回の外来で19,660円
1日当たり234円

■ニコチンの作用

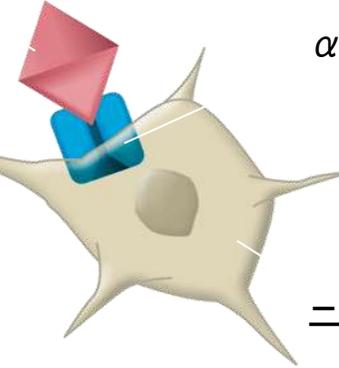
ニコチン

$\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体

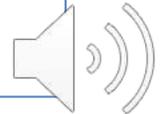


ドパミン放出

ドパミン放出



ニューロン



■バレニクリンの作用

ニコチン

$\alpha_4\beta_2$ ニコチン受容体

ニコチンを遮断
(拮抗作用)

バレニクリン

内服中に
喫煙しても
おいしくない

少量のドパミン放出
(作動薬作用)



ニューロン

内服していれば、吸いたいと思わない

吸いながらやめる内服薬

徐々に増量する最初の7日間は
効果が不十分なので喫煙しても良い
(必ずしも禁煙する必要がない)
タバコがまずくなる8日目から禁煙開始

☐ 吸いながら

☐ らくに、自然に タバコがやめられる

最初の3日間
半量を朝だけ

4~7日目
半量を朝夕

2~12週
通常量を朝夕



↓ 8日目からスムーズに禁煙開始

開始7日間
喫煙可

全量摂取で11週間の内服

2分の1量で4日

4分の1量で3日

パッチの1.7倍成功率が高い

12週間で5回の外来: 自己負担は1日当たり234円



標準禁煙治療プログラム(12週で5回の外来)

- 喫煙状況等の把握
- 呼気一酸化炭素濃度検査
- 禁煙開始日の設定
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬(ニコチンパッチなど)の選択と処方
- 構内(敷地内)禁煙

初診

- 喫煙状況や離脱症状の確認
- 呼気一酸化炭素濃度検査
- 問題点の把握とアドバイス
- 禁煙治療薬(ニコチンパッチ、内服薬)の選択と処方

再診1～再診4

12週間
内服薬コースで
1日234円

パッチコースで
1日156円



禁煙の成果を評価する方法

呼気中一酸化炭素濃度測定器

10万円
原田産業HPより



禁煙治療プログラムに必要な
呼気一酸化炭素濃度測定器。

一酸化炭素の半減期は約12時間
禁煙開始後、半日で半減、2日で正常化するので、
最初の苦しい3日間、本人に渡しておいて
頻繁に測ると禁煙の励みになります。



呼気一酸化炭素濃度測定

測定年月日

氏名

■ 測定の意味

タバコの煙に含まれる 200 種類の有害物質の一つである一酸化炭素を、どのくらい体内に取り込んでいるか測定します。

■ 測定方法

大きく息を吸って 10 秒間止めた後、測定器のマウスピースから、ゆっくり息を吹き込みます。

■ 測定結果

息を吹き込んだら測定器の数字が上がりますが、最高値が測定結果となります。

■ 測定結果の解釈

- ・ 非喫煙者との比較
タバコを吸わない人は3~5ppm 程度です。
- ・ 大気汚染との比較
大気汚染の上限値は 10ppm です。タバコを吸っているために、大気汚染のひどい地域にすんでいることになります。
- ・ 喫煙本数との比較
偶然ですが、大体喫煙本数と同じ値になります。

喫煙本数より高い場合の理由

1. 当日の本数が多い
2. 直前に吸った
3. 深く吸い込んでいる
4. 根元まで吸う
5. 吸うピッチが早い

喫煙本数より低い場合の理由

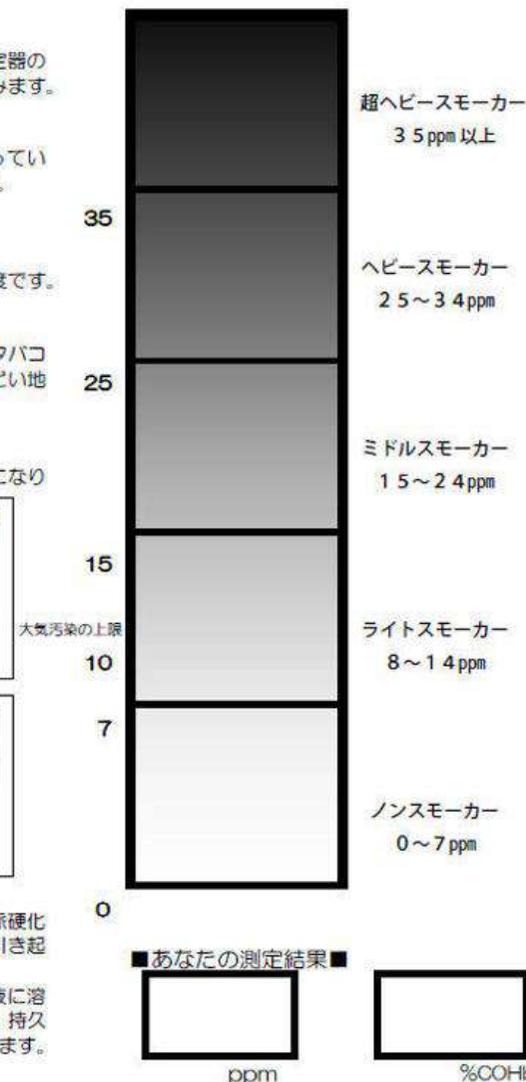
1. 当日の本数が少ない
2. 最後に吸ってから時間が経った
3. 浅く吸い込んでいる
4. 根元まで吸わない
5. 吸うピッチが遅い

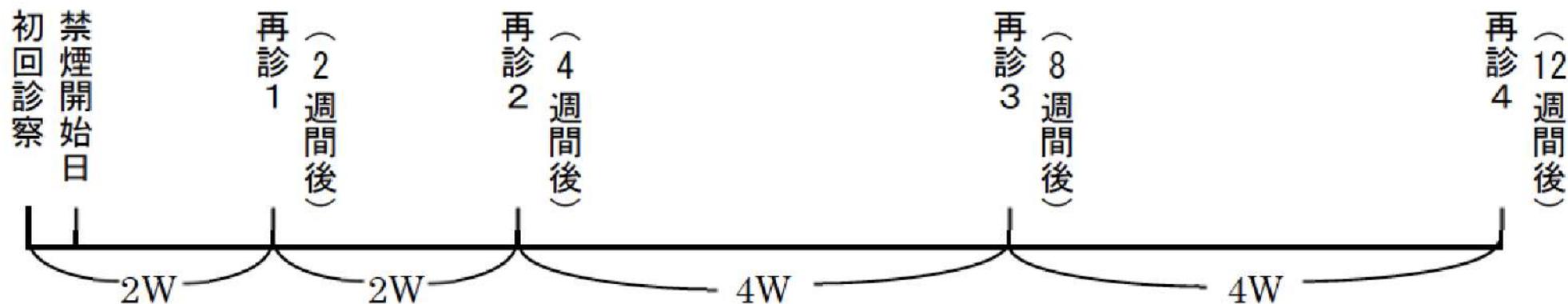
■ 一酸化炭素の影響

- ・ 一酸化炭素は、ニコチンとともに動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。
- ・ 一酸化炭素は酸素の 200 倍以上血液に溶け込みやすく、酸素の運搬を妨害し、持久力(スタミナ)や作業効率を低下させます。

■ 禁煙すると...

一酸化炭素濃度は禁煙した瞬間から下がりはじめ、20 分で脈拍は正常になり、手の体温が正常にまで上昇し、8 時間で一酸化炭素レベルが正常域になって運動能力が改善し、24 時間で心臓発作の確率が下がります。





【ニコチン依存症管理料1】

対面診療 (従前どおり)

230点 184点 184点 184点 180点

再診時・情報通信機器利用 スマホで禁煙外来を受診できるようになりました。

230点 155点 155点 155点 180点

(対面) 初診と再診4は対面、再診1, 2, 3はリモート (対面)

【ニコチン依存症管理料2】 (新設) 初診のみ対面、4回の再診はリモート

800点 0点 0点 0点 0点

診療日の隙間を埋めるアプリが2020年12月より保険適用 禁煙治療標準手順書 第8版(2021年4月)に反映



患者アプリ



■主となる4つの機能

- 1.チャット
- 2.治療プログラム
- 3.実践管理
- 4.日記

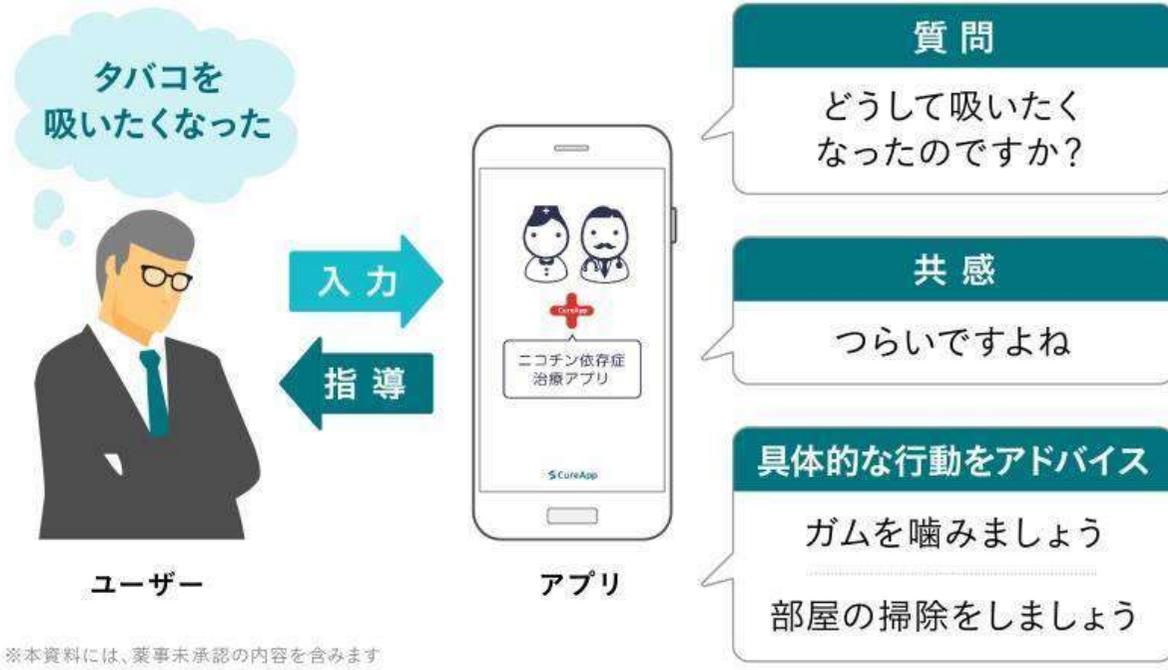
AIを用いた禁煙アプリが
あなたの禁煙を毎日応援、
成功率がアップします。

患者様に喫煙の正しい知識・認知と行動変容の

科学的に正しい禁煙を。

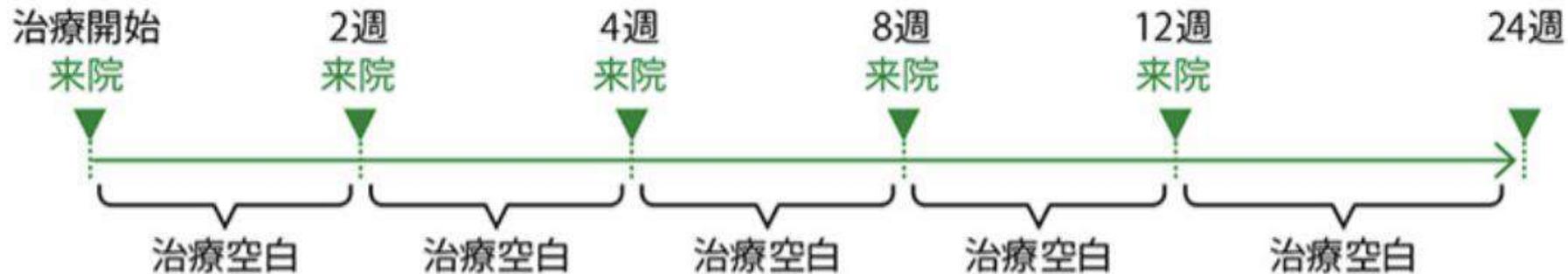
加熱式タバコは誤った選択であることを次のスライドで解説。

心理的依存へのアプローチの例

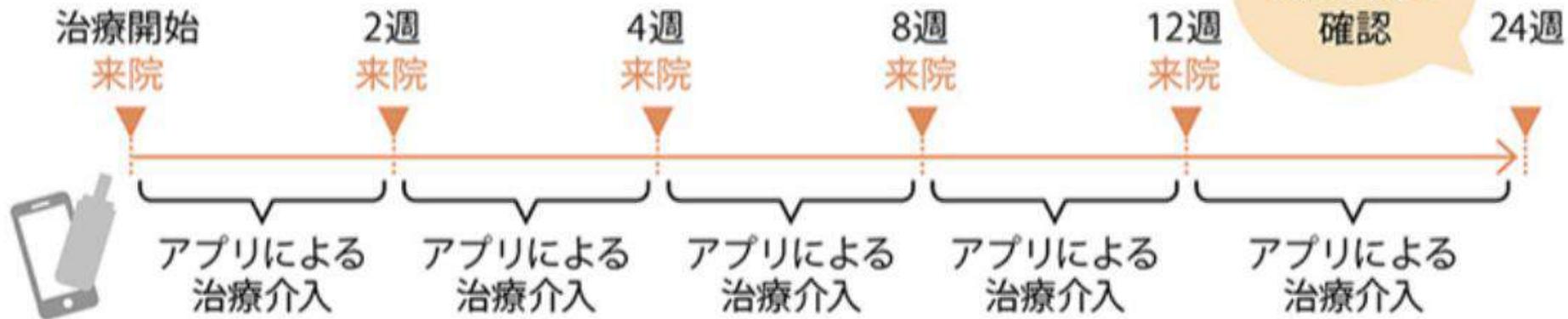


禁煙治療標準手順書 第8版(2021年4月改訂)

標準的な禁煙治療プログラム



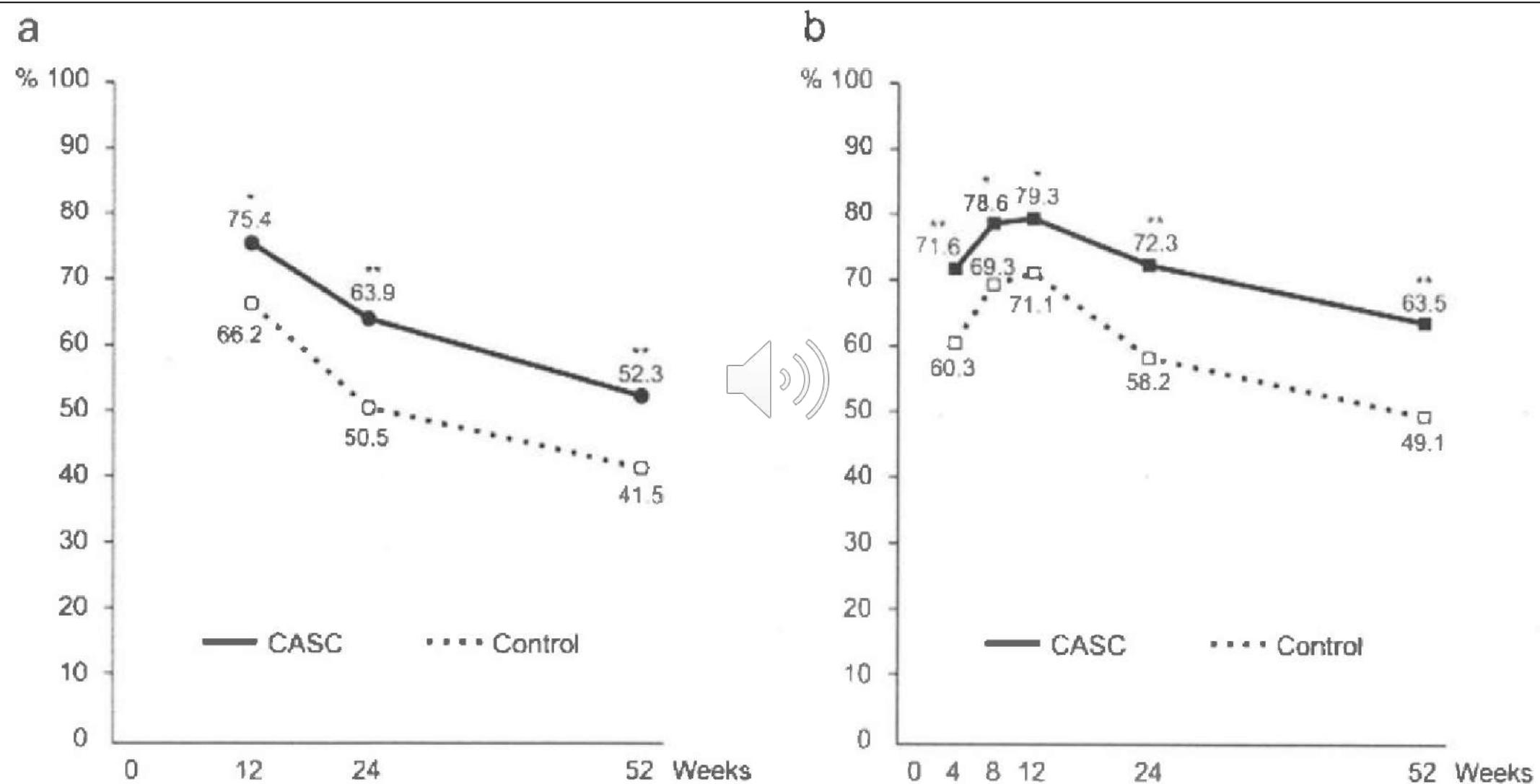
禁煙治療アプリを併用した治療



内服薬治療(3割負担:19,960円)にアプリ追加(合計自己負担27,580円)

禁煙アプリの併用で禁煙継続率、時点禁煙率が改善

(禁煙効果のないダミーアプリとの比較)



a 禁煙治療開始9週目以降の継続禁煙率

b 時点禁煙率(4, 8, 12, 24, 52週)

禁煙推進企業コンソーシアム(2019年発足、29企業) 当面の目標:2022年度の喫煙率12%、最終的にはゼロ%



2019年04月18日

多企業で取り組みを展開⇒企業イメージのアップにも

禁煙推進企業コンソーシアム発足

東京に本社や事業所を置く企業を中心にした23の企業・団体が2018年4月18日、「禁煙推進企業コンソーシアム」を設立した。日本対がん協会と東京都医師会が連携して設立準備を進めてきたもので、参加第3期がん対策推進基本計画で目標としている2022年度の喫煙率12%を社内で達成することを共通して様々な取り組みを展開することで、社会全体に禁煙の重要性を発信していく。18日は、東京都で、小池百合子東京都知事も参加のもと、発足発表会が開かれ、参加企業・団体の代表者23人が禁煙推進に対する取り組みの狙いや意気込みが語られた。後藤尚雄・日本対がん協会理事は、参加企業の代表者らに「2022年までに喫煙率を12%どころか0%の達成を目指しましょう」と呼びかけ、パートナーとして活動していく力強い賛意を表明した。



中央:尾崎東京都医師会長 小池都知事

初めての方へ

- ▶ がん予防・がん検診の推進
- ▶ がん患者・家族の支援
- ▶ 正しい知識の普及啓発
- ▶ 寄付・遺贈について
- ▶ 日本対がん協会について

Japan Cancer Society
Activities in 2019 (PDF)

お問い合わせ

がんについて

すぐに寄付をする

公式 twitter

公式 facebook

公式 YouTube

2021年 34企業・団体



禁煙推進企業 コンソーシアム

健康的な社会の実現に向けて、企業内の禁煙推進に賛同し、禁煙推進活動をサポートしています。

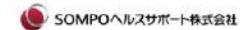
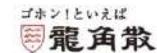


会員企業A社における喫煙率

* 定期健康診断の間診票より算出



最終目標は「喫煙のゼロ」
この風潮が全国に拡がり、
社会全体から
「望まない受動喫煙」が
なくなることを期待



コンソーシアム参加企業

Glicoグループ環境ビジョン2050

資源循環社会の実現に向けて、企業市民としての責務を果たします

1

気候変動への対応
温室効果ガスの削減



2

持続可能な
水資源の活用



3

持続可能な容器
包装資源の活用



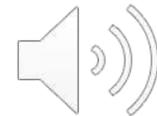
4

食品廃棄物の
削減

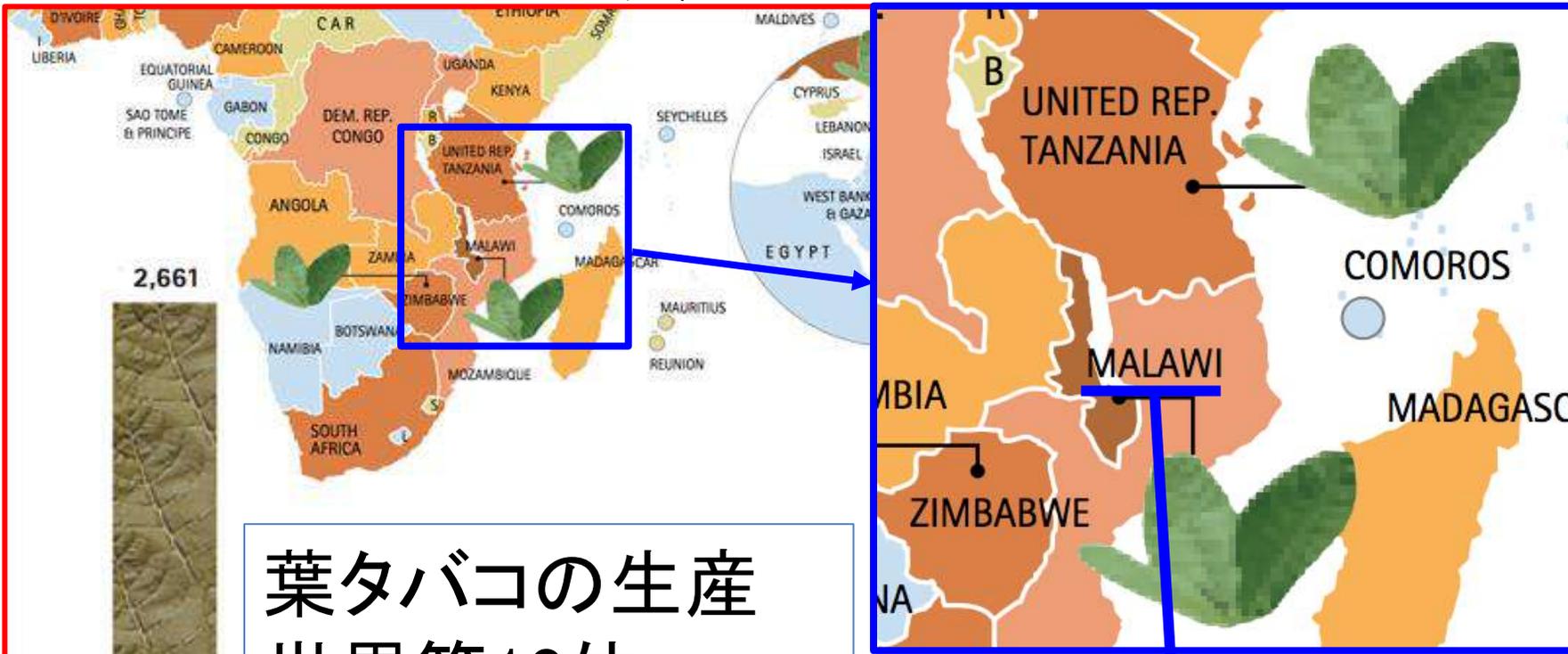


- ・CO₂削減
- ・気候変動
- ・持続可能な開発目標 (SDGs)

に取り組んでいる
企業の社員が
喫煙をするのは
矛盾しています。



あなたのタバコは最貧国の一つマラウイで作られています



葉タバコの生産
世界第10位

Leading producers of tobacco leaves

Thousands of metric tons
2001



天火と薪で乾燥



特集1 葉タバコ産地における取り組み

JTグループでは、タバコ製品の原料である「葉タバコ」を国内外から調達しています。高品質な葉タバコを調達するために、JTグループでは葉タバコ生産地に対してさまざまな取り組みを進めており、ここでは特に海外の生産地との関わりについて紹介いたします。

■ 世界各地で生産される葉タバコ

JTでは、国内製品に使用する葉タバコのうち年間の2万9,000トン以内から、約5万8,000トンを海外から調達しています(いずれも2011年)。

このうち海外の葉タバコ生産は、中国をはじめブラジル、タンザニア、ザンビアなど、北緯40度から南緯40度に位置する国々を中心に行われています。この海外産の葉タバコの調達を行っているのが、JTグループの海外タバコ事業の中核として世界の120か国で事業を展開する「Jインターナショナル(JTI)」です。

これまでJTは、原料を安定的に調達し、品質を向上させていくためには、現地コミュニティが抱える社会的課題を解決していくことが不可欠だと考えてきました。そこで近年では、生産地の地域社会

を巻き込んださまざまな取り組みを進めています。



【JTによる葉タバコ産地の啓蒙(アフリカ、ザンビア)】



葉タバコ産地(アフリカ、マラウイ)



葉タバコ産地(アフリカ、マラウイ)



■ 生産地における社会的課題の解決に向けて

葉タバコ産地は、東アフリカなどの一部の国を除くと、主として小規模農家が担っています。農業機械の導入などによる作業の近代化もなかなか進まず、生産性の観点からさまざまな課題を抱えています。また貧困な地域も少なくありません。

そこでJTでは、現地における生産・生活基盤を強化するための投資を推進し、農家の生産性や生活水準の向上を図ることで、高品質な葉タバコの安定的確保を目指しています。

例えば、経済的に恵まれない地域における大きな社会課題の一つに「児童労働」があります。葉タバコ生産地域においても、経済的事情によって幼い子どもたちが学校に行けず、葉タバコ農家で労働力として利用されるというケースがしばしば見られました。JTは、このような状況は決してあってはならないと考えています。

そこで児童労働問題への対策の一つとして、2011年からJTIが対象国(Eliminating Child Labour in Tobacco-growing Foundation)の活動に参加しています。ECLTF財団は、国際労働機関(ILO)をアドバイザーとしてタバコ業界などによって設立された

非営利団体で、アフリカを中心とする葉タバコ生産地で児童労働をなくすためのプロジェクトや調査を展開しています。

さらに2012年からはさまざまな研修と協働で、教育や生活改善を通じて児童労働撲滅を目指すプログラム「ARISE」を開発し、ブラジルとアフリカのマラウイにおいて本格的な取り組みを開始しました。取り組みにあたっては、より地域の状況に合った施策を展開するために、地元の農村の人々、また労働環境や送迎などの専門家へのヒアリングを行い、その結果をもとに内容を決定してきました。

また児童労働の問題に加え、森林破壊などの「環境問題」も大きな課題です。アフリカなどの葉タバコ生産地では、木材が家庭用燃料として使用されるのみならず、葉タバコの乾燥にも使用されていることから、深刻な森林破壊が懸念されています。JTグループでは、アフリカなどで森林の再生とその持続的な維持管理を実現するための植林・森林保全活動を展開しています。

JTでは葉タバコ生産地における社会的課題と長期的な視点で向き合うために、さまざまな現地支援プログラムを展開しています。

また児童労働の問題に加え、森林破壊などの「環境問題」も大きな課題です。アフリカなどの葉タバコ生産地では、木材が家庭用燃料として使用されるのみならず、葉タバコの乾燥にも使用されていることから、深刻な森林破壊が懸念されています。JTグループでは、アフリカなどで森林の再生とその持続的な維持管理を実現するための植林・森林保全活動を展開しています。



実際には、賃金がさらに安い子どもが働かされています

日本、欧米のタバコ産業の大規模農場で安い賃金
=子どもが働くから安いタバコが入手できる
YouTube「Malawi tobacco children」

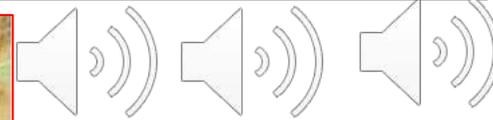
喫煙するたびに、
この子の顔を思い出して下さい

Glicoの企業理念 行動規範

6. 私たちは、基本的人権を尊重し、多様な人が活躍できる環境づくりに取り組めます。
(1)あらゆる形態の強制労働や児童労働を否定し、利用しません。



あなたのタバコはアフリカ
の子供が作っています



SDG #13 (Climate action) and 気候変動に具体的な対策を

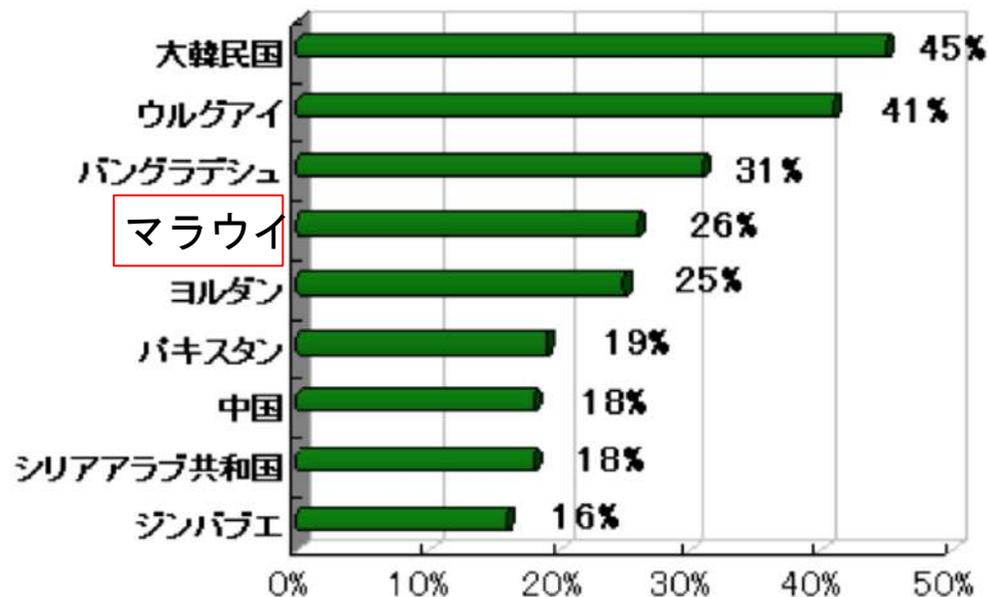


FCTC 第18条 (Protection of the environment):

13 気候変動に具体的な対策を



森林破壊全体に占める
タバコによる森林破壊の割合(年間)



出典: The Tobacco Atlas (2002, WHO)

世界中で薪として伐採される樹木のうち重量比で80%、伐採される木の6本に1本、伐採総面積の12%は、

葉タバコの乾燥のために消えており、
毎年長野県ふたつ分の森が地球上から無くなっている。

先進国のタバコ会社は、かつて植民地であったケニア、タンザニア、マラウイなどの森林を破壊して、安い薪と安い労働力を使い、タバコを製造。

森林の消失は**砂漠化・温暖化**。

山岡先生、洲本禁煙支援センター

<http://www1.sumoto.gr.jp/shinryou/kituen/environment.htm>

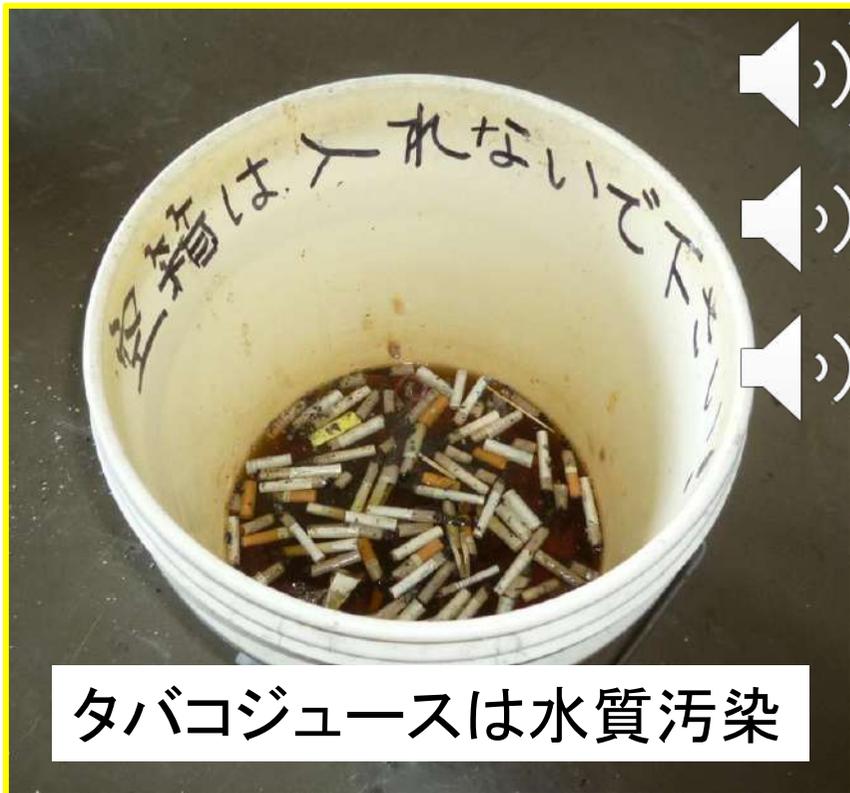
温暖化防止に取り組む人が喫煙するのは矛盾する行為です



某社の企業理念 行動規範

4. 私たちは、環境にやさしい企業活動を推進します。

(2)原材料の調達から生産や供給、最終的に容器包装が廃棄されるまでの過程において、環境負荷の低減に取り組みます。



タバコジュースは水質汚染



ニコチン、アンモニア、
残留農薬（ヒ素、カドミウムなど）
を含む汚水は地球環境汚染

海洋汚染対策に取り組む人が喫煙するのは矛盾する行為です

電子タバコ (E-cigarette)

海外：ニコチンを含むリキッドを低温で加熱、霧化、エアロゾルを吸入
 日本：医薬品医療機器等法により、ニコチンを含むリキッドは不許可
 ニコチンを含まない my blu、Lolly などが全国で販売



ニコチンの
沸点247℃

加熱式タバコ (Heated tobacco products: HTPs)

「たばこ事業法」で認可
された「製造たばこ」

高温加熱
200～350℃

中高温加熱
160℃

低温加熱
30～40℃

IQOS(アイコス): フィリップ・モリス
 銘柄: マールボロ (300～350℃)
 2014年11月: 名古屋市で販売
 2016年 4月: 全国販売
 2017年 3月: IQOS 2.4 plus
 2018年11月: IQOS 3、IQOS 3 MULTI
 2020年 2月: IQOS 3 DUO



glo™(グロー): ブリティッシュ・アメリカン・タバコ
 銘柄: ケント (240℃)
 2016年12月: 仙台市、2017年10月: 全国販売
 2019年12月: glo series2、mini、nano、pro
 2020年 4月: glo hyper



PULZE (パルズ: 315℃、345℃): インペリアル・タバコ
 2019年 7月: 福岡、10月: 全国販売



Ploom S (プルーム・एस: 200℃): JT
 2019年 8月: 全国販売

lil(リル)ハイブリッド: KT&G(韓国)とフィリップ・モリス
 2020年10月: 宮城県と福岡県で販売

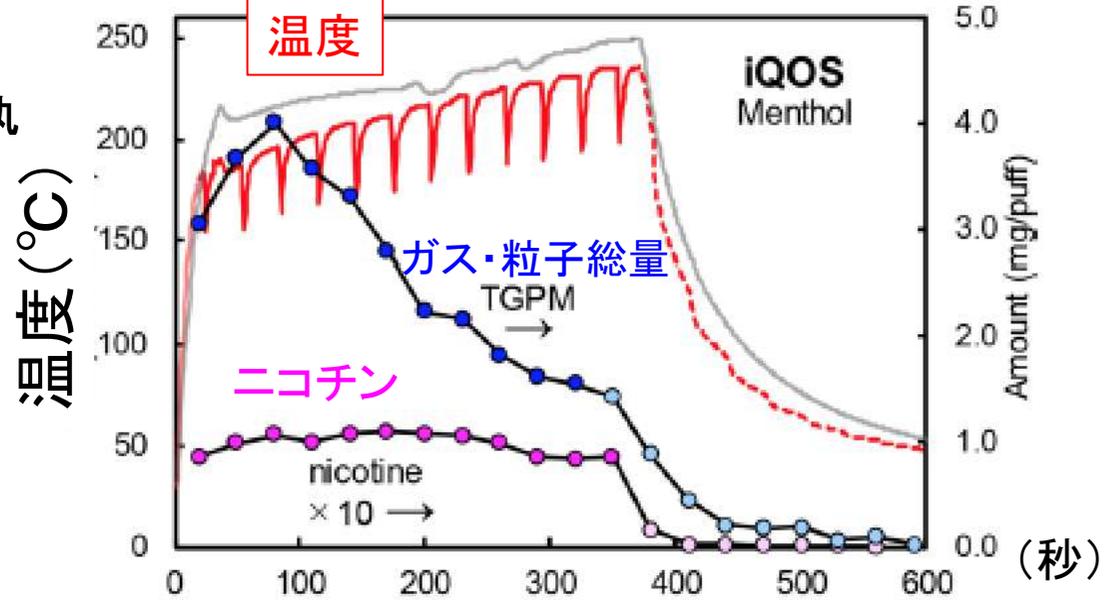
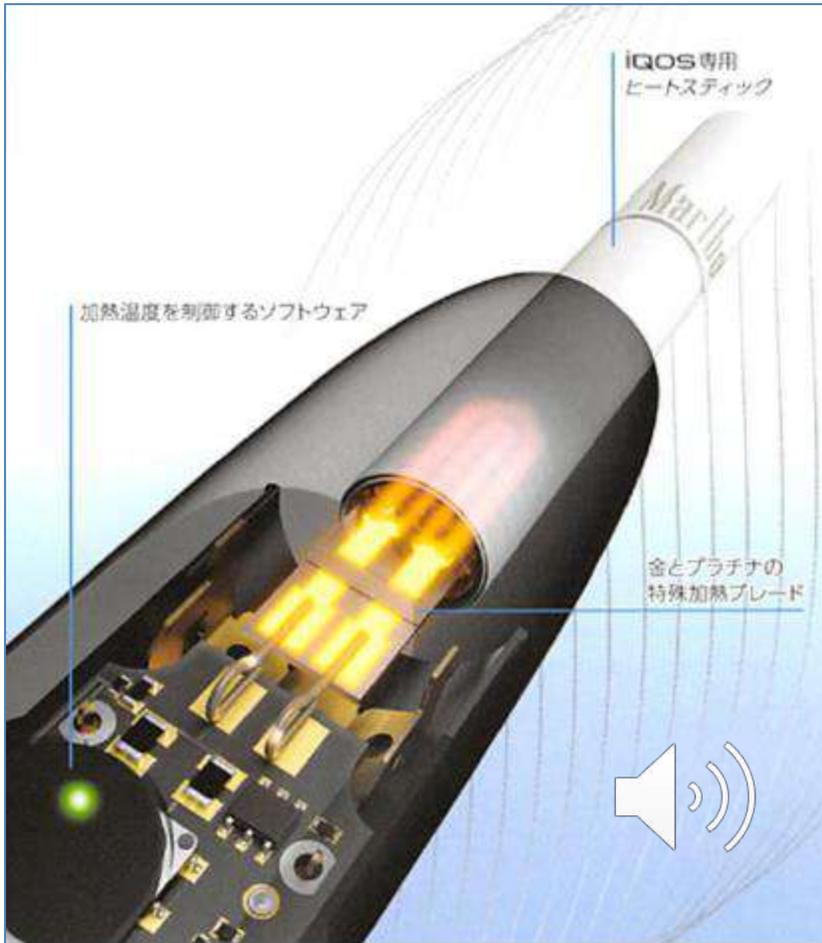
Ploom TECH(プルーム・テック): JT
 銘柄: メビウス(旧マイルドセブン: 30℃)
 2016年 3月: 福岡市、2018年7月: 全国販売
 Ploom TECH+(プルーム・テック・プラス: 40℃)
 2019年 1月: オンラインと専門店、8月: 全国販売
 Ploom TECH+ with (プルーム・テック・プラス・ウィズ)
 2020年11月: オンラインと専門店



glo™ sens (グロー・センス: 温度非公開)
 2019年 8月: 東京で販売、11月より全国販売



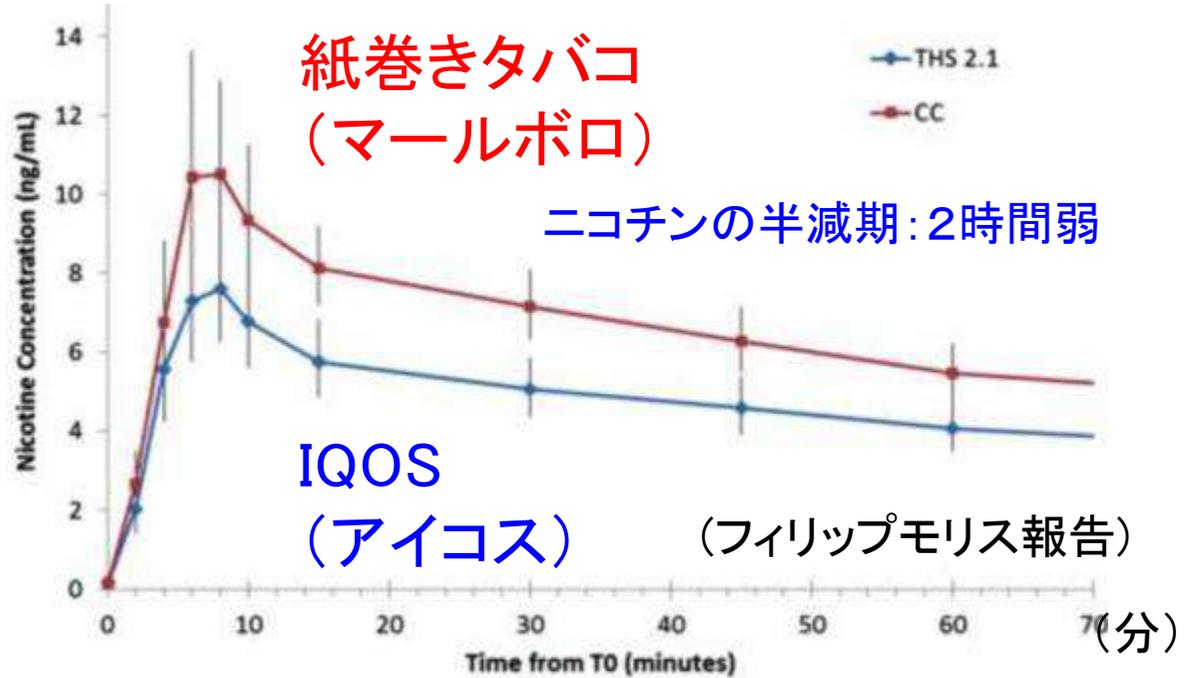
加熱ブレードをヒートスティックに挿入、中心部を300~350度に加熱ニコチン(沸点247°C)を含むエアロゾル(霧・ミスト)が発生



Uchiyama S, et al. Chem Res Toxicol. 2018, 31, 585-593.

上: 国立保健医療科学院の調査

血中ニコチン濃度 (µg/ml)

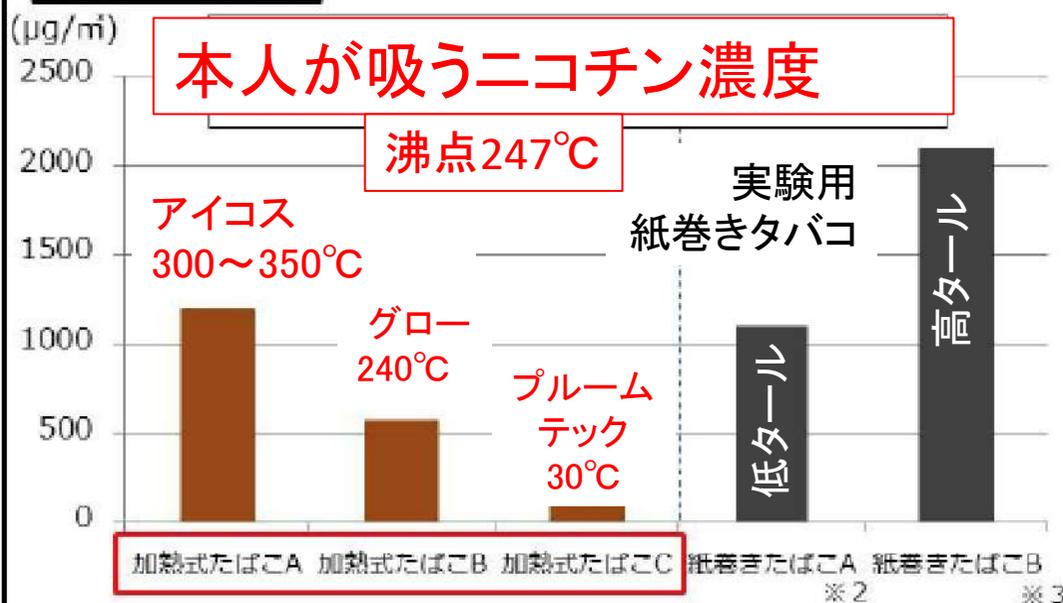


【現時点までに得られた科学的知見】 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000201435.pdf>

- 加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式たばこの主流煙に含まれる主要な発がん性物質*の含有量は、紙巻たばこに比べれば少ない。
- 加熱式たばこ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻たばこに比べれば低い。

*現時点で測定できていない化学物質もある

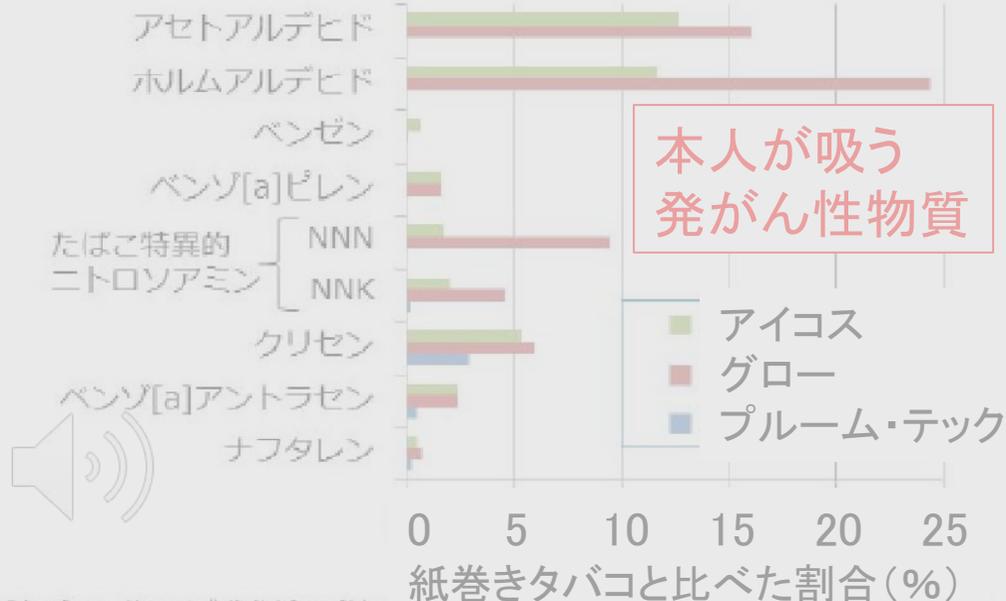
主流煙の成分



※1: 12回吸引 (紙巻たばこで概ね1本に相当する吸引回数)
 ※2・※3: 試験研究用の紙巻たばこ参照品 (※2: 1R5F ※3: 3R4F)

厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究「非燃焼加熱式たばこにおける成分分析の手法の確立」

加熱式たばこ主流煙中の発がん性物質の一例
 (紙巻たばこ*3の主流煙に含まれる各成分量を100%としたときの割合)



喫煙時の室内におけるニコチン濃度

周囲で検出されたニコチン(二次曝露)

- 主流煙において紙巻たばこと同等程度含まれるものがある「ニコチン」を測定。
- 同一条件下 (換気のない狭い室内で喫煙した場合) で室内のニコチン濃度を測定したところ、紙巻きたばこ (1,000 ~ 2,420 µg/m³) に比べ、加熱式たばこ (26 ~ 257 µg/m³) では低かった。

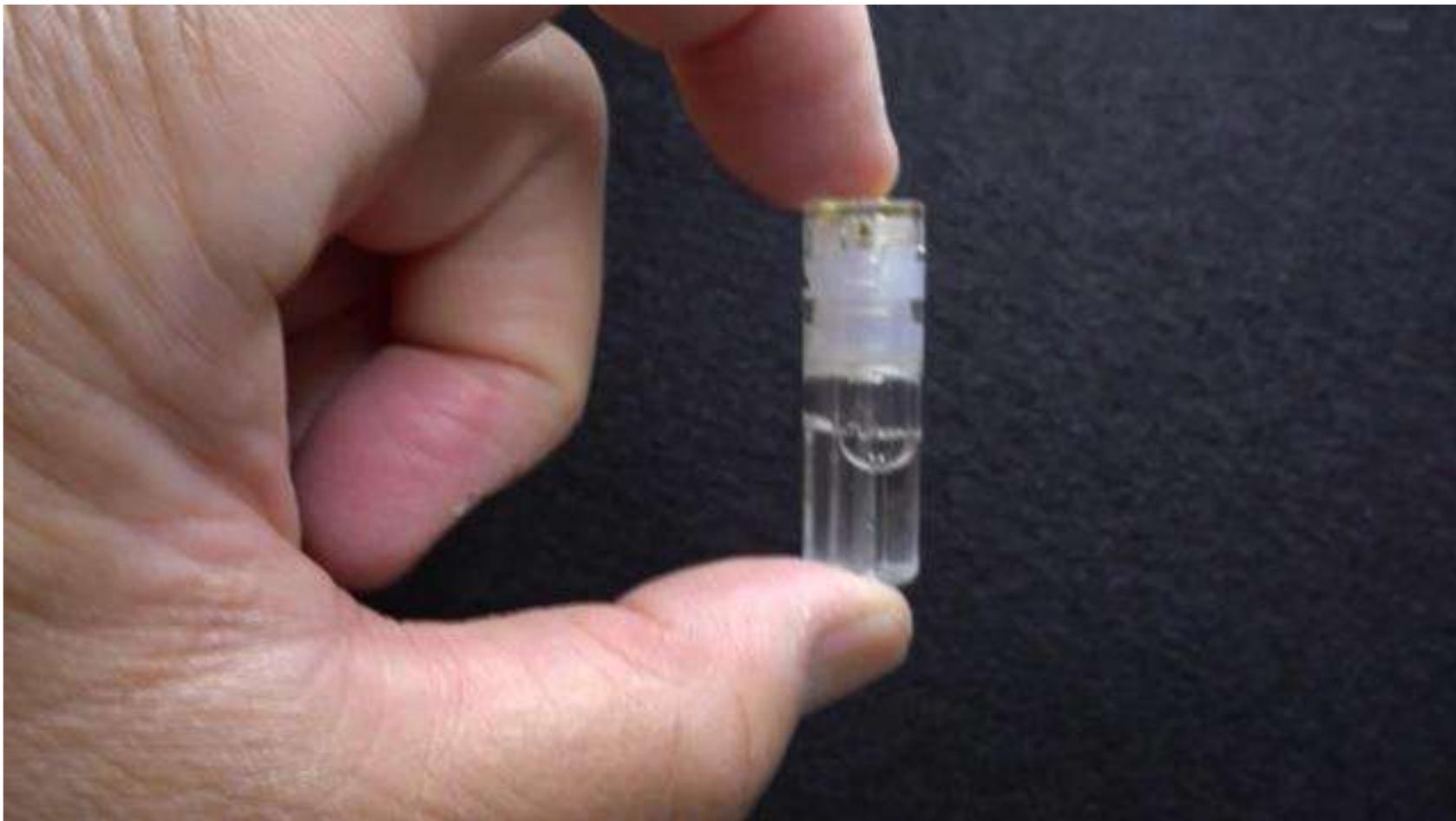
国立がん研究センター委託事業費「たばこ情報収集・分析事業」による調査

紙巻きタバコ(マールボロ):葉の幅は約2ミリで、詰め方は粗い



タバコの葉を粉末にしてグリセロール等を加え、紙状に成形、11mmに切りそろえ、巻紙に高密度に充填

プルーム・テック・プラスをはじめ、すべての加熱式タバコに用いられる
有機溶剤・グリセロール(独:グリセリン)、ネバネバした油



食べても無害だが、霧・ミストとして肺に内側から吹き付けた場合の
健康影響は未知。

吹き付けたら肺がしぼむ(閉塞)おそれがある。

ブルーム・テック・プラス: 基本構造は電子タバコ ドイツ語でグリセリン
 リキッド(有機溶剤: プロピレングリコール、グリセロール)を40度に加熱、
グリセロールのエアロゾルを発生、タバコ粉末のカプセルを通過、ニコチン等を吸収



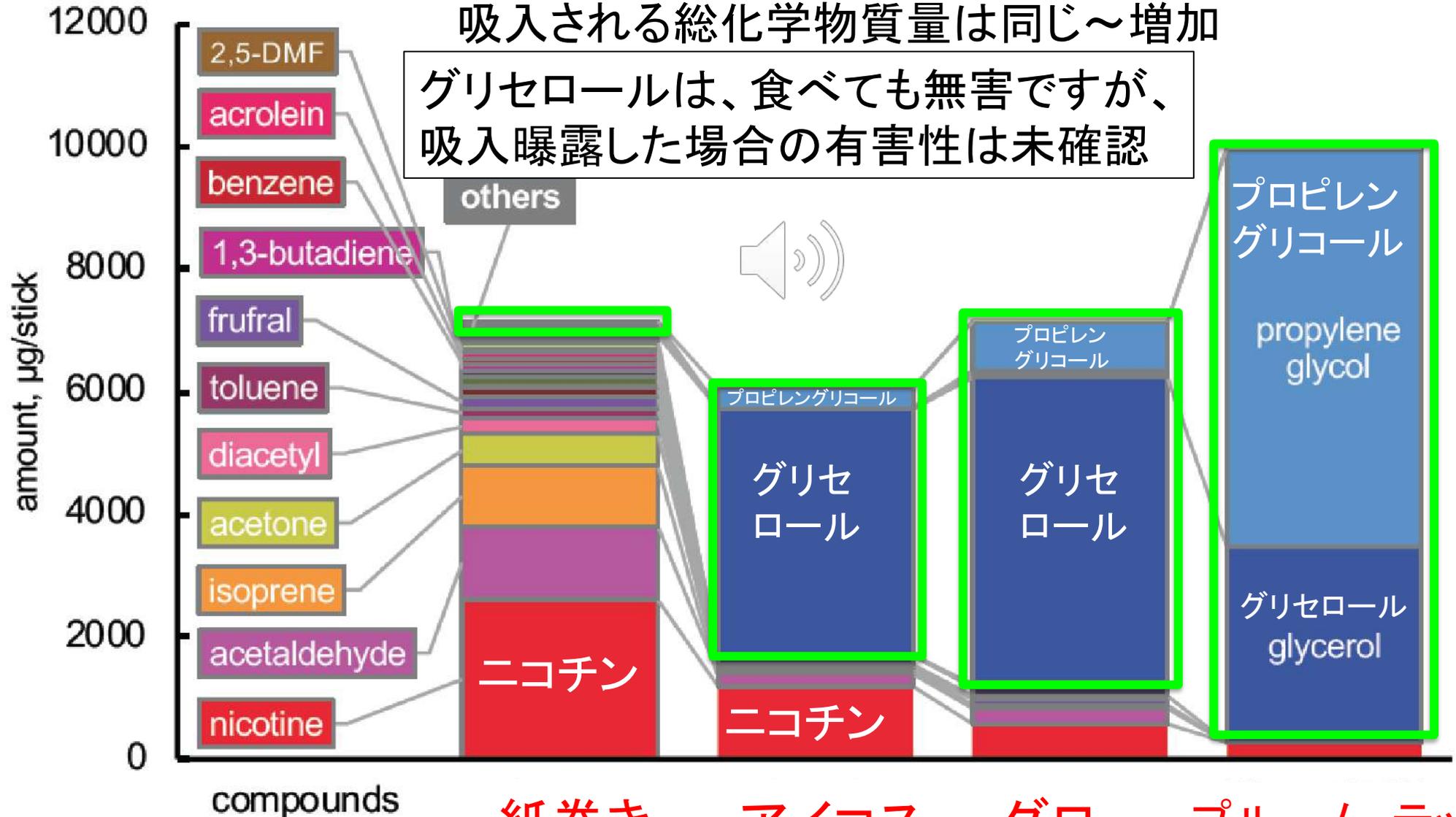
タバコ
カプセル

リキッド

バッテリー

加熱部

プロピレングリコール、グリセロールの化学物質が増え、
 吸入される総化学物質量は同じ～増加



グリセロールは、食べても無害ですが、
 吸入曝露した場合の有害性は未確認



国立保健医療科学院の調査
 Uchiyama, Kunugita, et al.
 Chemical Research in Toxicology.
 2018; 31: 585-593.

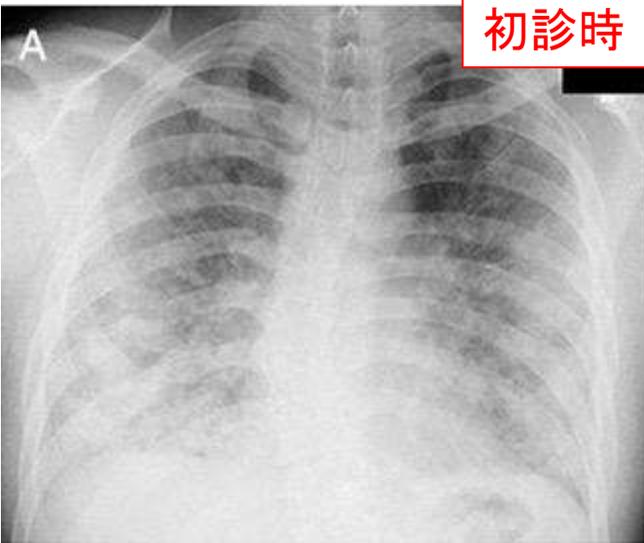
紙巻き アイコス (高温) グロー (高温) プルーム・テック (低温)

アイコス使用者の急性好酸球性肺炎

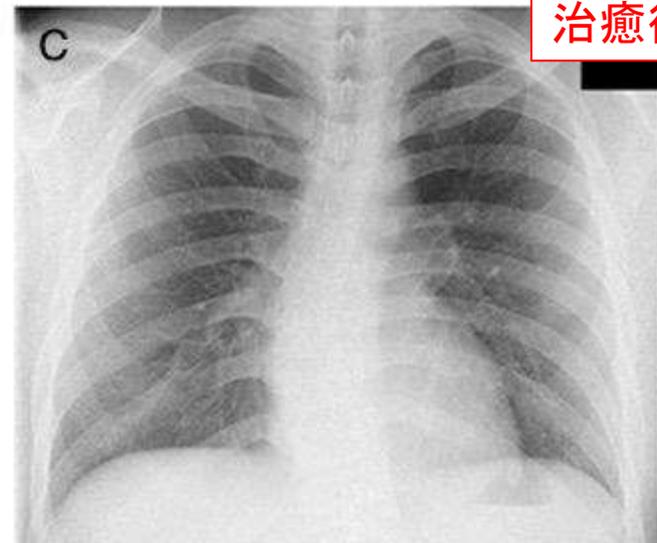
ステロイド大量点滴で救命



初診時



治癒後



20歳、男性、アイコスを20本／日で6か月→40本／日で2週間使用。

息切れを主訴に来院。喘鳴なし、背部で捻髪音あり。

白血球数 $15,690/\text{mm}^3$ (好中球 88%、リンパ球 7%、好酸球 1%)

気管支肺胞洗浄液：細胞数 $8.6 \times 10^5/\text{ml}$

(好酸球 60%、リンパ球 20%、マクロファージ 15%、好中球 5%)



加熱式タバコ(アイコス)で劇症型の急性好酸球性肺炎 2 例目

16歳、男性、既往に小児喘息、甲殻類アレルギー **エクモで救命**

加熱式タバコを喫煙直後から咳、倦怠感、息切れ出現、2週間後、救急外来受診

BP 109/50 mmHg

脈拍 136

呼吸数 30回

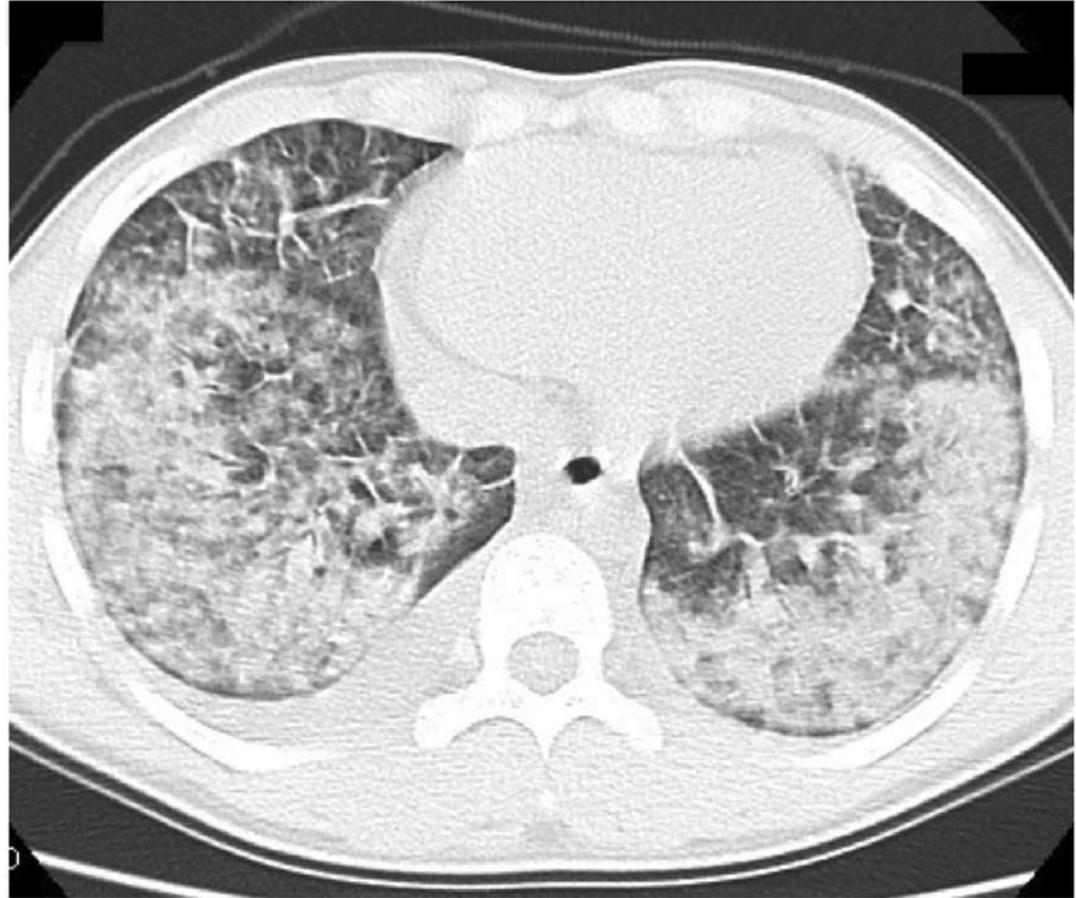
体温 37.3°C

酸素飽和度 81%

白血球 28,000/ μ L

(neut 98%, lymph 1.5%,
mono 0.5%, eosin 0%)

CRP 32.3 mg/dL



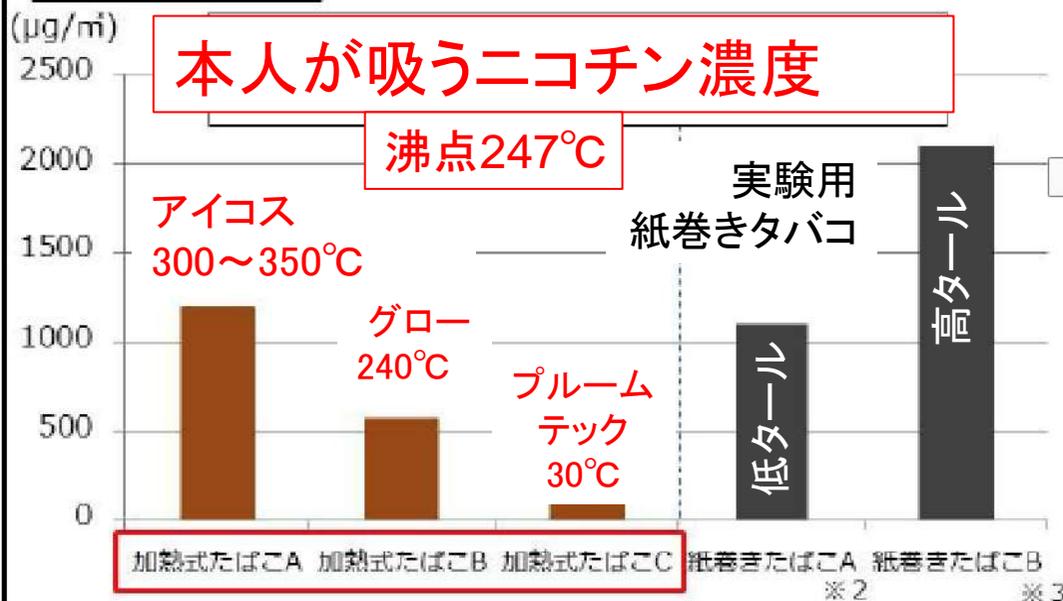
Aokage T et al. Respir Med Case Rep. 2018;26:87-90

【現時点までに得られた科学的知見】 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000201435.pdf>

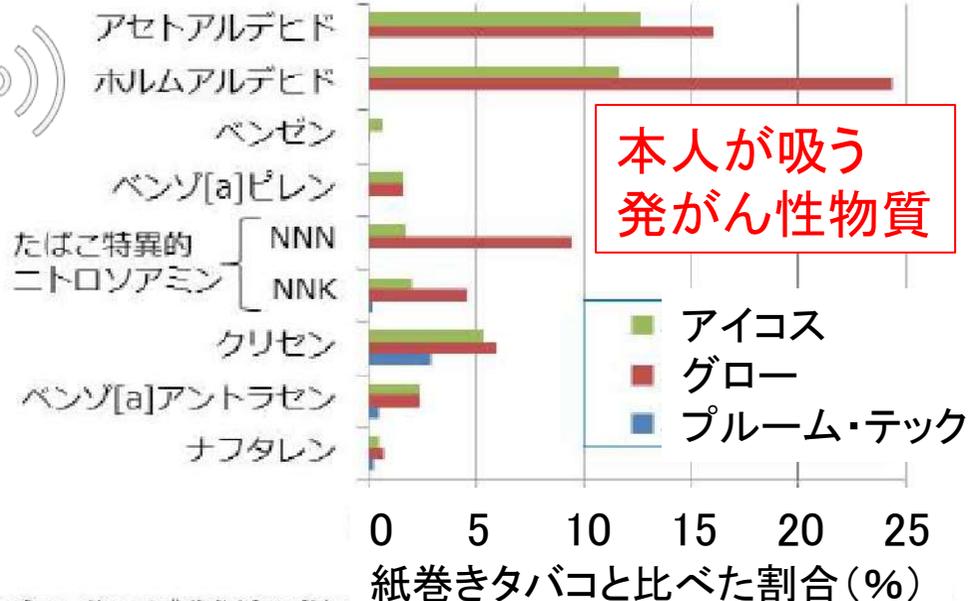
- 加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式たばこの主流煙に含まれる主要な発がん性物質*の含有量は、紙巻たばこに比べれば少ない。
- 加熱式たばこ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻たばこに比べれば低い。

*現時点で測定できていない化学物質もある

主流煙の成分



加熱式たばこ主流煙中の発がん性物質の一例
(紙巻たばこ*3の主流煙に含まれる各成分量を100%としたときの割合)



*1: 12回吸引 (紙巻たばこで概ね1本に相当する吸引回数)

*2・*3: 試験研究用の紙巻たばこ参照品 (*2: 1R5F *3: 3R4F)

厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究「非燃焼加熱式たばこにおける成分分析の手法の確立」による調査

喫煙時の室内におけるニコチン濃度

周囲で検出されたニコチン(二次曝露)

- 主流煙において紙巻たばこと同等程度含まれるものがある「ニコチン」を測定。
- 同一条件下 (換気のない狭い室内で喫煙した場合) で室内のニコチン濃度を測定したところ、紙巻きたばこ (1,000 ~ 2,420 µg/m³) に比べ、加熱式たばこ (26 ~ 257 µg/m³) では低かった。

国立がん研究センター委託事業費「たばこ情報収集・分析事業」による調査

受動喫煙
のリスク
1.3倍

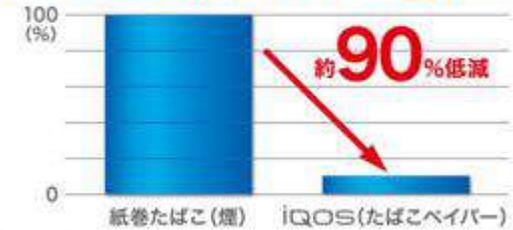
Law MR *et al.*
Prog Cardiovasc Dis
46. 2003: 31-38

Pechacek TF *et al.*
BMJ 328. 2004: 980-983



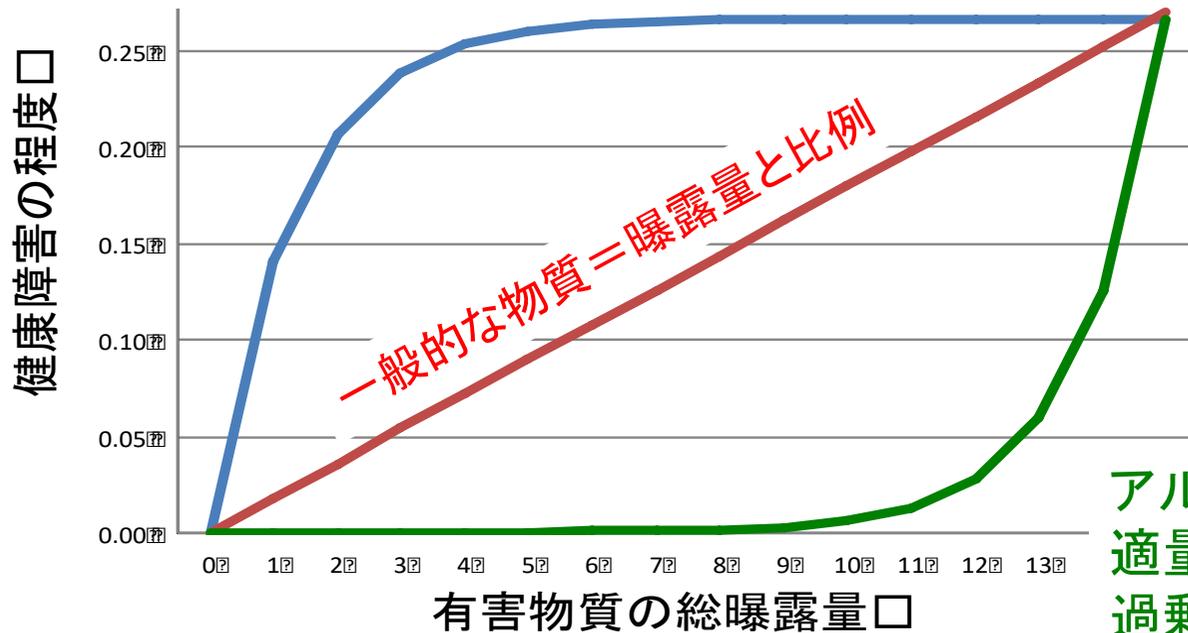
iQOSのたばこペーパーは発生する有害性成分の量を大幅にカット。

国際公衆衛生機関が優先する9つの
有害性成分の量の低減率(平均)



※平成15年10月8日付厚生省告示第109号、平成15年11月20日付厚労省令第4224号による文書記載および「有害性成分の量を大幅にカット」の表現は、本製品が健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。
※2015年10月現在で、日本で販売されている代表的な1mgの総量では27種類・8mgの紙巻たばこ22種類と、iQOSのたばこペーパーに含まれる、国際公衆衛生機関が優先する9つの有害性成分の比較。

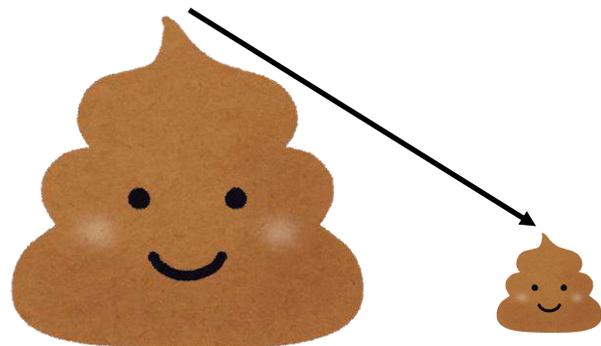
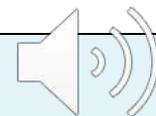
タバコの特徴＝少量の曝露でも有害



タバコに関しては
曝露の削減
≠
健康リスクの低減

アルコールパターン：
適量なら問題なし、
過剰投与で肝硬変

IQOS(アイコス)のアピールの変化 有害性成分を「90%低減(2015)」から「95%低減(2020)に



う●ちの量が90~95%減ったからといって口に入れますか？
発がん性物質を含んだモノを体内に入れてはいけません。

IQOS(アイコス)のリスクが95%低減されたことを意味するものではありません

IQOS(アイコス)のパンフレットより



IQOSは、科学的に実証されています。

たばこ本来の味わいはそのままに、IQOSのたばこペーパーは発生する有害性成分の量を紙巻たばこの煙と比べて約90%カットすることが実証されています。

1. 国際公衆衛生機関が優先する9つの有害性成分の量の低減率(平均)

製品	有害性成分の量の低減率(平均)
紙巻たばこ(煙)	100
IQOS(たばこペーパー)	約10 (約90%低減)

2. エアクオリティテスト実証済み

IQOSのたばこペーパーは、紙巻たばこの煙より早く消え、屋内環境に影響を及ぼしません。
(国際標準に基づいたエアクオリティテストで実証済み: ISO 16814:2008, EN 15291:2007)

※IQOSはリスクがないというわけでもありません。
※たばこ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は紙巻タバコもIQOSも両方やめることです。

「有害性成分の量を約90%カット」の表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。

※ IQOSにリスクがないというわけではありません
※ タバコ関連の健康リスクを軽減させる一番の方法は紙巻タバコもIQOSも両方やめることです

加熱式タバコのCMには誤解を生むような言葉が並んでいる

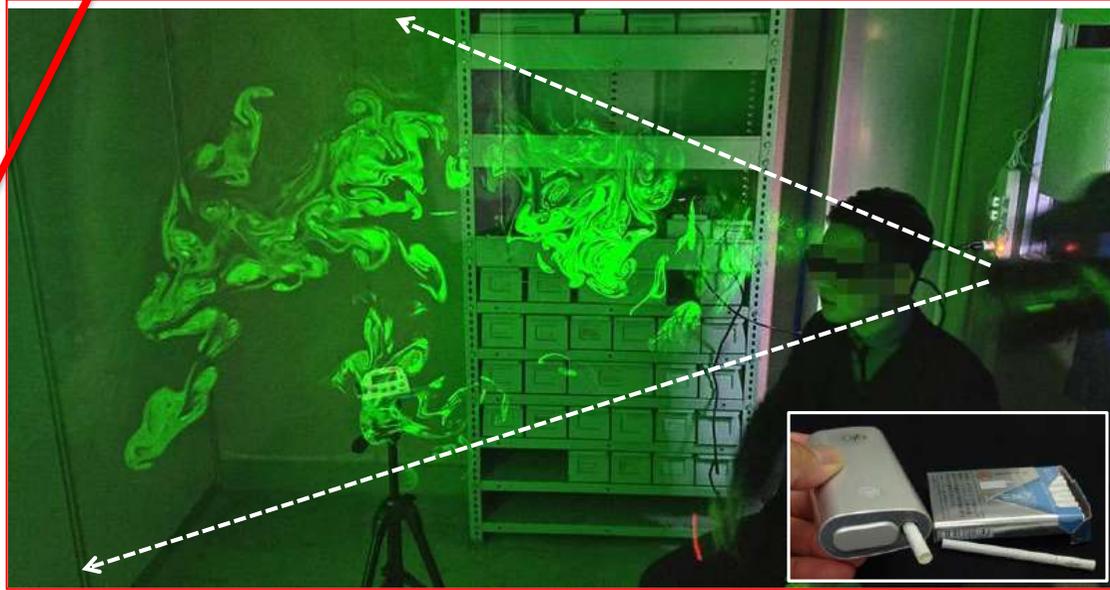
周りに配慮できる、
革新的な加熱たばこ

これまでの喫煙 ❌	iQOS ✓
<p>室内に飛び散った灰や煙草も掃除するのが、ストレスだった。</p>	<p>灰が舞いから車内もストレスなくキレイになる。</p>
<p>からだづくたばこのニオイ、オフィスで周りの人の気になりがちだった。</p>	<p>香や煙にニオイが付きにくいから、気兼ねなく周りの人に近づける。</p>
<p>自宅でも大切な人に迷惑を掛けないように気を遣っていた。</p>	<p>空気汚さないから家の中でも楽しめる。壁やカーテンにたばこの匂いもつきにくい。</p>

2週間 iQOS だけを使用して、様々なメリットを実感してください。きっと周りの方々からも好意的な反応が得られるでしょう。

iQOSのニオイが低いというわけではありません。たばこ喫煙の健康リスクを軽減させる一歩の方法は、紙巻たばこもiQOSも両方やることです。

空気を汚さないから家の中でも楽しめる。



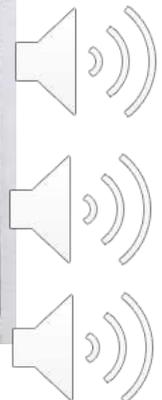
特殊なレーザー光線を照射すると加熱式タバコでも受動喫煙が発生していることが分かります

紙巻きタバコと加熱式タバコの使い分けに関する懸念

調査票の回答例

問8 自宅でのタバコ（紙巻または加熱式）の使用状況をそれぞれ教えてください（複数回答可）。

紙巻タバコ	アイコス	グロー	プルーム・テック
a. 使用しない	a. 使用しない	a. 使用しない	a. 使用しない
<input checked="" type="radio"/> b. 屋外やベランダ	b. 屋外やベランダ	b. 屋外やベランダ	b. 屋外やベランダ
c. 台所	c. 台所	c. 台所	c. 台所
d. 自分の部屋	<input checked="" type="radio"/> d. 自分の部屋	d. 自分の部屋	d. 自分の部屋
e. どこでも使用できる	e. どこでも使用できる	e. どこでも使用できる	<input checked="" type="radio"/> e. どこでも使用できる



紙巻タバコ：使用しない／屋外／ベランダ



加熱式タバコ：屋内で呼出（こしゅつ）



併用者の33%が
部屋の中で使用

家庭内で加熱式タバコを使用すると、子どもがニコチンをはじめ、アルデヒド類などの発がん性物質に**低濃度長期曝露**され、
気管支喘息、中耳炎、シックハウス症候群の増加が懸念される。

日本呼吸器学会 2019年12月11日

- 見解**
1. 加熱式タバコや電子タバコが産生するエアロゾルには有害成分が含まれており、健康への影響が不明のまま販売されていることは問題である。
 2. 加熱式タバコや電子タバコの使用者の呼気には有害成分が含まれており、喫煙者・使用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高い。
- 提言**
1. 加熱式タバコや電子タバコが紙巻タバコよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない。
 2. 加熱式タバコの喫煙や電子タバコの使用の際には紙巻タバコと同様な二次曝露対策が必要である。



The screenshot shows the homepage of the Japanese Respiratory Society (JRS). The header includes the JRS logo, the name in Japanese and English, and navigation links for '会員専用ログイン' (Member Login) and language options 'Japanese' and 'English'. A search bar is also present. The main navigation menu lists various categories like '学会について' (About the Society), '学術集会各支部' (Academic Meetings), '新専門医制度' (New Specialist System), '専門医制度' (Specialist System), '学会誌出版物' (Journal Publications), '教育・研究' (Education/Research), '学会賞・助成' (Society Awards/Scholarships), '学術部会' (Academic Divisions), and '市民のみなさまへ' (For Citizens). Below this is a secondary menu for '対象者別メニュー' (Menu by Target Audience) with options for '医学生・研修医の方へ' (For Medical Students/Residents), '一般の方へ' (For General Public), '医療従事者の方へ' (For Healthcare Professionals), and '会員の方へ' (For Members).

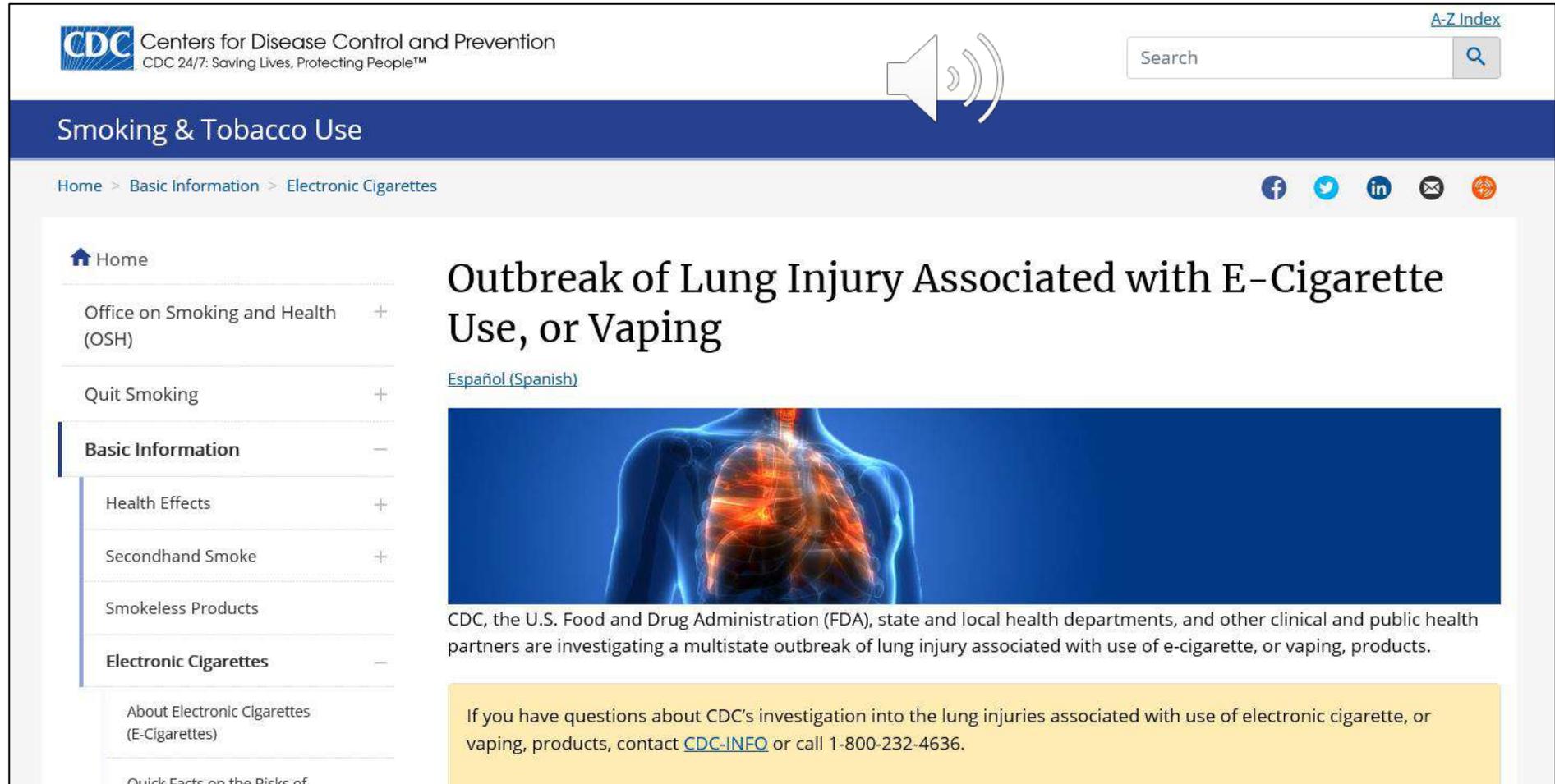
The main content area features a breadcrumb trail: HOME > お知らせ一覧 > 過去のお知らせ 「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」(改定2019-12-11). The article title is 「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」(改定2019-12-11), with a last update date of 2019年12月16日. The article text states that the JRS published its stance on heated tobacco and e-cigarettes on October 31, 2017. It notes that heated tobacco is now referred to as heated tobacco and that reports of health damage from e-cigarettes and heated tobacco have accumulated, leading to a revised stance. A link to the PDF document is provided at the bottom: https://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/citizen/hikanetsu_kenkai_kaitei.pdf.



米国CDCが電子タバコ関連肺傷害のアウトブレイクに警告

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html

Electronic-cigarette, or vaping, product use-associated lung injury (EVALI)



The screenshot shows the CDC website page for 'Outbreak of Lung Injury Associated with E-Cigarette Use, or Vaping'. The page features a navigation menu on the left with categories like 'Home', 'Office on Smoking and Health (OSH)', 'Quit Smoking', 'Basic Information', and 'Electronic Cigarettes'. The main content area includes a search bar, a speaker icon, and a title 'Outbreak of Lung Injury Associated with E-Cigarette Use, or Vaping'. Below the title is a link for 'Español (Spanish)' and an image of a human torso with glowing lungs. The text below the image states: 'CDC, the U.S. Food and Drug Administration (FDA), state and local health departments, and other clinical and public health partners are investigating a multistate outbreak of lung injury associated with use of e-cigarette, or vaping, products.' A yellow box at the bottom contains contact information: 'If you have questions about CDC's investigation into the lung injuries associated with use of electronic cigarette, or vaping, products, contact [CDC-INFO](#) or call 1-800-232-4636.'

CDCが電子タバコを使用しないよう人々に推奨している

順天堂大学 呼吸器内科 瀬山邦明先生より

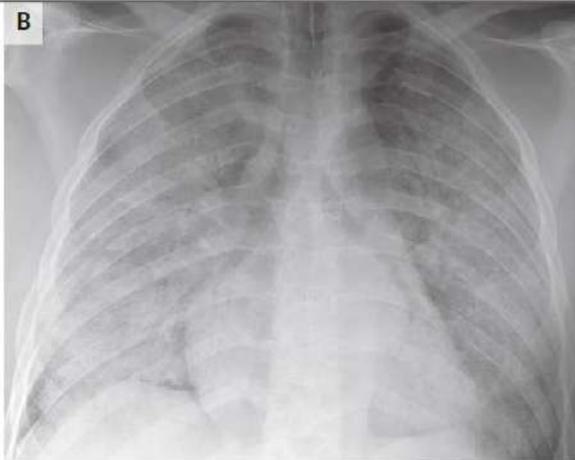
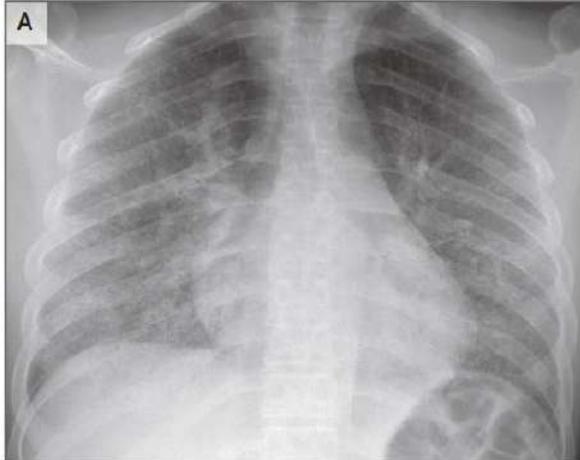
電子タバコ関連肺傷害

IllinoisとWisconsin州からのpreliminary report

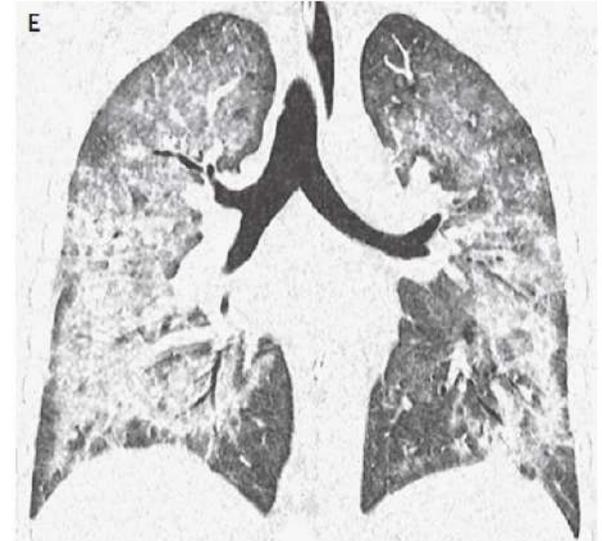
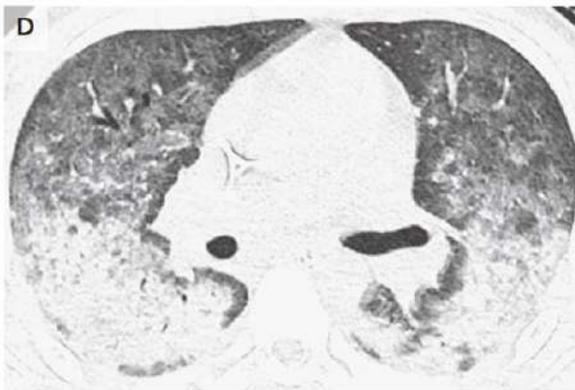
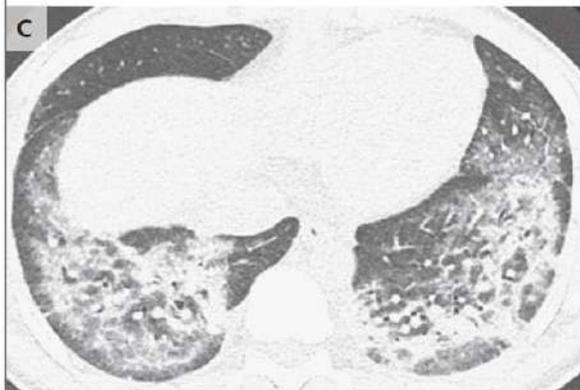
17歳 男性

入院時

入院12時間後



CTでは器質化肺炎タイプの急性肺傷害



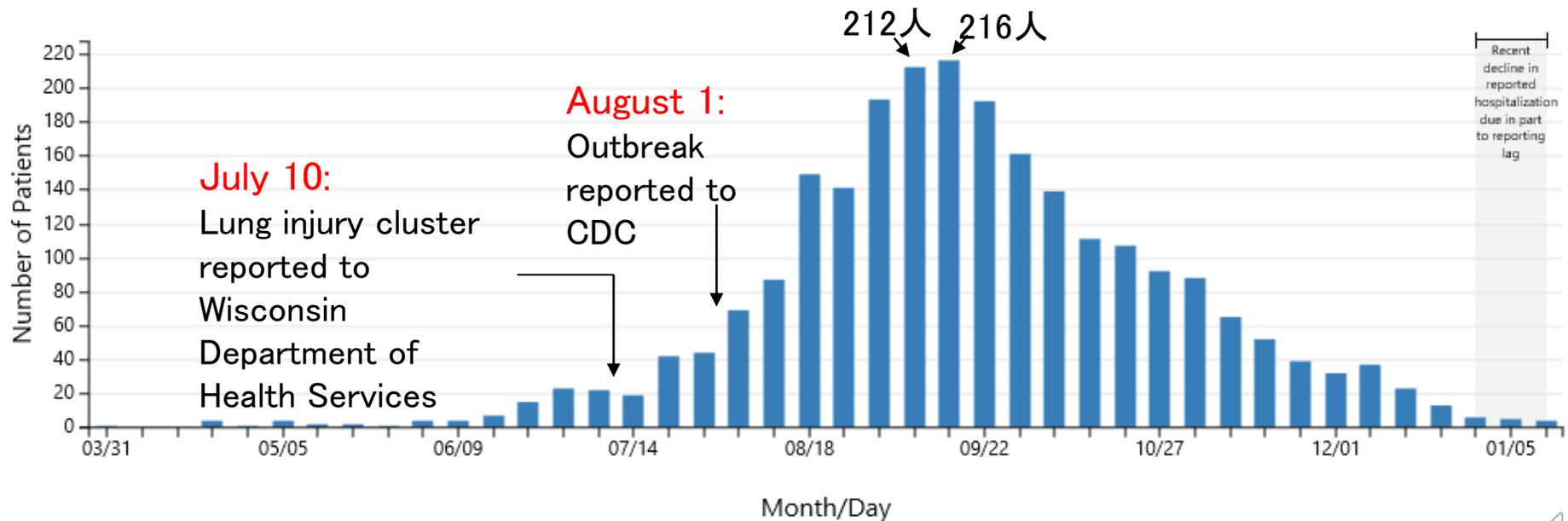
Layden JE et al. N Engl J Med. 2019 Sep 6. [Epub ahead of print] PMID: 31491072

米国CDCが電子タバコ関連肺傷害のoutbreakに警告

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html

EVALIによる入院患者数(2019年3月31日~2020年1月18日)

Dates of symptom onset and hospital admission for patients with lung injury associated with e-cigarette use, or vaping — United States, March 31, 2019–January 18, 2020



2020年1月21日時点で、

- 2,711人のEVALI発症(全米50州と2自治領から報告)
- 60人の死亡確認(27州とDC)



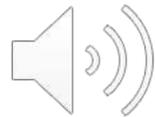


my blu

2018年、コンビニで電子タバコ
インペリアルタバコの謳い文句
「ベイプとは、ニコチン・タールを
含まない新しいカテゴリー」にも
グリセオール等のミストとフレーバー
の混合物＝危険性は潜んでいます。

キット本体 2,500円
フレーバーリキッド(2個入り)
852円(税込920円)

こんなお金があるなら
禁煙外来に行きましょう、
禁煙外来に行かせましょう。



What is "VAPE"

ベイプとは、ニコチン・タールを含まない新しいカテゴリー

加熱式タバコ

燃やさない

my blu VAPE (ベイプ)

タバコ

有害性のレベル

高

低

タバコじゃない
香りを楽しむことでも気分転換は可能ですよね。

燃やさない
モノが燃えるだけで有害物質が出て知ってましたか？
my blu は燃やさないので安心です。

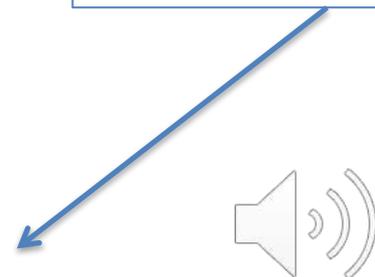
害が少ない
身体に害になる成分を99%減らしました。
実はろうそくの炎よりも害が少ないんです。

事前質問:ニコレスを吸われる方は喫煙者にならないのでしょうか？

本人は、ニコチンが入っていないので喫煙していないという認識です。



茶葉を使用



MINT

清涼感が爽やかに広がる味わい



MENTHOL

吸いごたえと刺激のある味わい



HOW TO USE

市販の加熱式たばこを挿入するタイプのデバイスでご利用いただけます



PRODUCT

NICOLESSはニコチンがゼロ。

メーカーのホームページのQ&Aより



Q. ニコレスは、何でできているのでしょうか？

A. 成分は、茶葉を乾燥し粉末にフレーバーなどを混ぜたものになります。
フレーバーはメンソールになります。



Q. 健康被害発生の恐れがあるものが含まれているのでしょうか？

A. 成分には、**食品に使用できる原料**を使用しております。

⇒ **多分、グリセロール(独:グリセリン)**

また、ニコチンや、その他健康被害の恐れのある成分について
検査し影響ないことを確認しております。

一方、妊娠・授乳中は、デリケートな時期です。

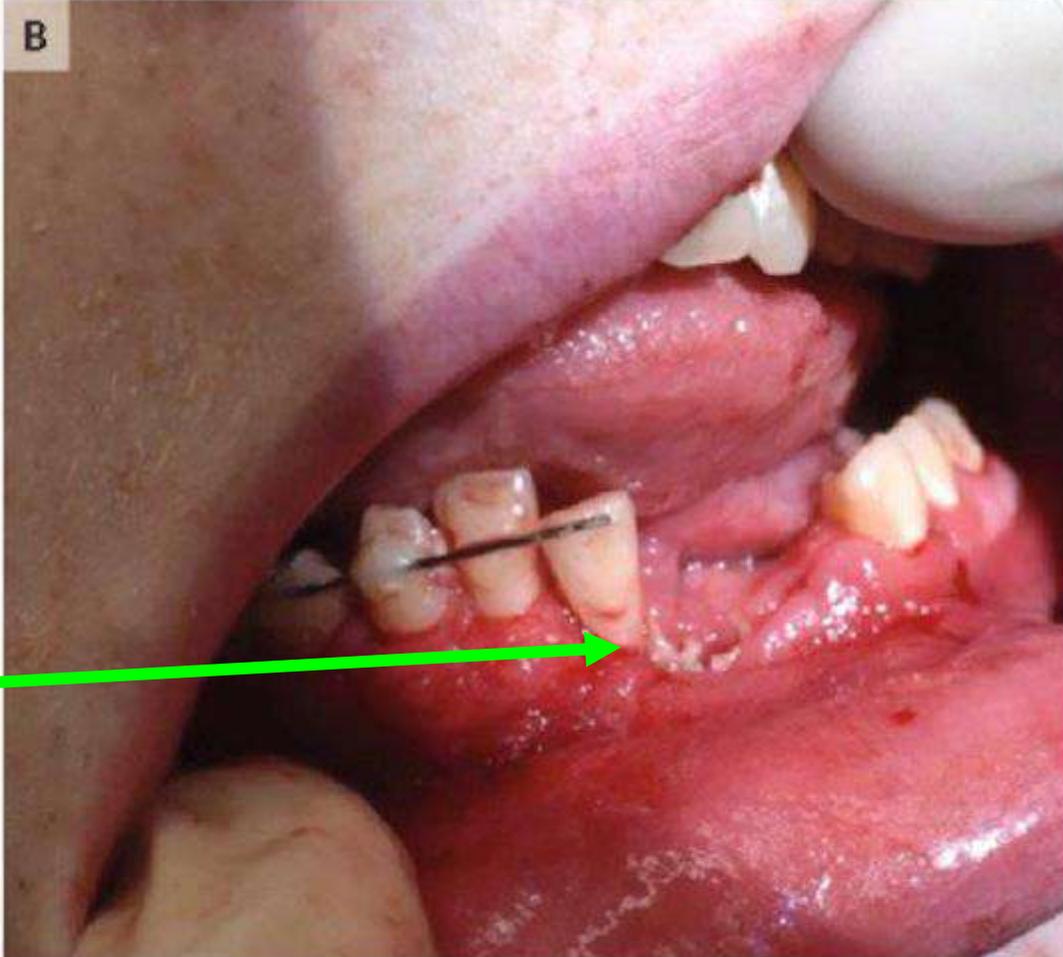
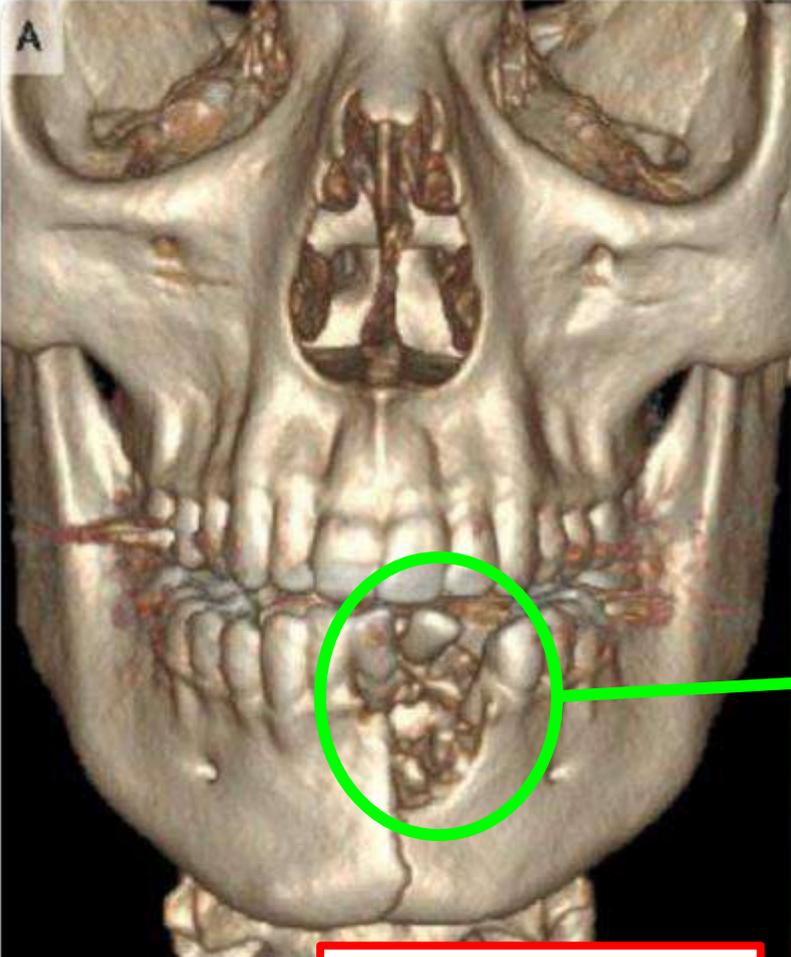
NICOLESSは、妊娠、授乳中の方の体への影響を確認できないため、
ご使用しないでください。

また、NICOLESSは、煙と香りを吸う商品です。

呼吸器系の持病のある方は、のど、肺などの器官への影響を
確認できていないため、ご使用しないでください。

怪我の可能性もあることを伝えて下さい。

電子タバコが爆発して顎を骨折した17歳男性(米国)



骨が欠けています。

Injury from E-Cigarette Explosion

nejm.org



マンガで喫煙、受動喫煙、禁煙治療について学びましょう

健康に関する電話相談の会社
社長が自ら禁煙し、禁煙手当(1万円)
社員の喫煙率25%を2年9か月でゼロに！

「禁煙の教科書」として発信



三次喫煙とは？

2017.10.26

三次喫煙とは？～マンガで見る喫煙のリスク…

喫煙所やベランダでタバコを吸っていても、タバコの害はあなたの周りの人に及んでいる可能性があります。

スモークフリーカンパニー

2013年3月
喫煙率 25%
(男性 44%)
(女性 10%)

2年9ヶ月

2015年11月
喫煙率 0%

現在も喫煙率0%を維持

83%の社員が、集団だから達成できたと回答！

(正社員)

加熱式タバコも危険

2018.04.17

自社の喫煙対策は？加熱式タバコはOK...

喫煙対策を知る・学ぶ

禁煙マンガ

企業で取り組む禁煙サポート/禁煙手当を支給する際の留意点は？

喫煙と法律問題



Tweet



Share



LINE



喫煙は、職場の受動喫煙の問題、企業の業務効率の阻害、企業イメージの悪化など、職場においてもさまざまな弊害があります。

詳しくは、前回記事及び前々回記事をご覧ください。

<https://workplace-kinen.t-pec.co.jp/list/detail/id=272>

<https://workplace-kinen.t-pec.co.jp/list/detail/id=275>

禁煙手当について
教えてください。



ティーペックの
ホームページ
「禁煙の教科書」



2018.05.28

就業時間外も社員に禁煙を強制できる？ ～...

喫煙と法律問題



2018.03.19

社員に禁煙を強制するのは違法ではないの？

喫煙と法律問題

人気記事ランキング



2019.01.29

タバコのヤニが染み付いた部屋の掃除法

喫煙と健康

個別の質問

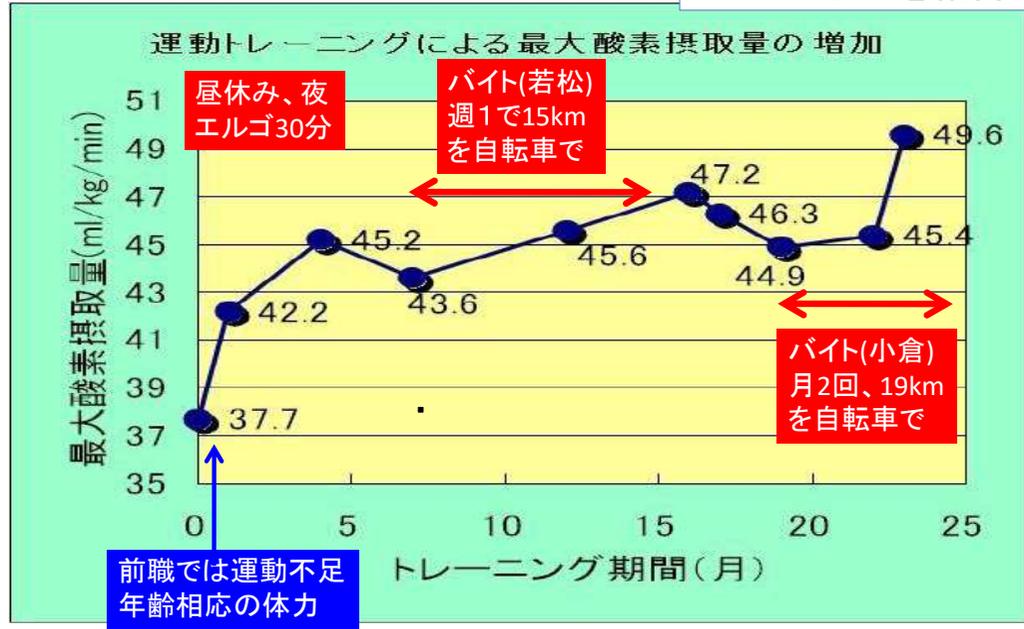
・男性喫煙者(25人中14人)、喫煙歴が長い。脂質異常も。
禁煙、食事、運動指導の効果はどのぐらいの期間が必要？

オフィスに
自転車

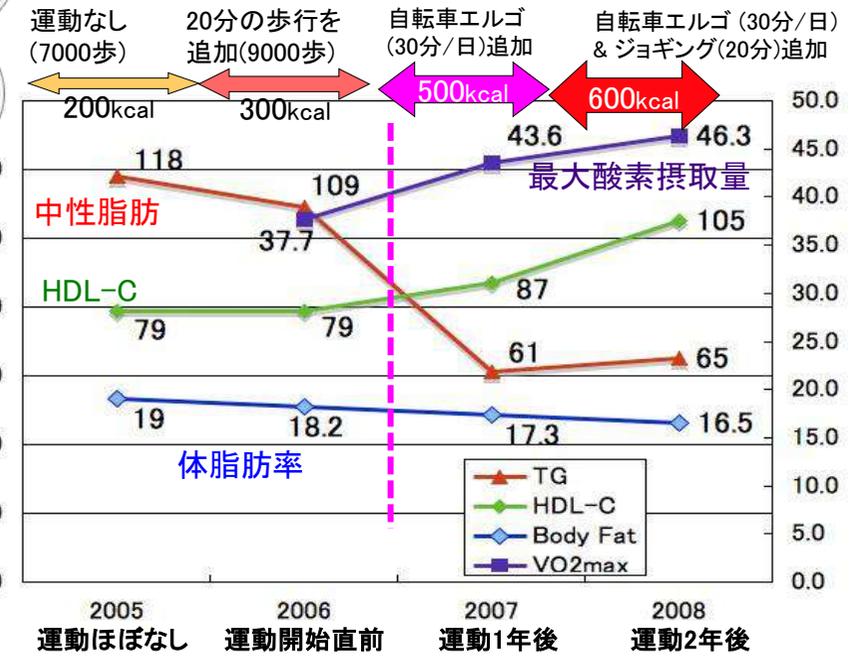


回答: 1ヵ月ほど真剣にやれば、
体力と血液データは改善します。

61歳の現在でも
VO2maxは49を維持



脈が130超、汗をかく運動でデータ改善



演者の体力は、1か月半、ほぼ毎日、
30分の運動で約2割向上、
その後も、月20回以上の運動で、20歳代の運動選手並みの体力を維持。
運動部に所属する大学生よりも良好。

喫煙は脳の病気⇒タバコ会社が仕掛けたニコチンという糸から逃れる為には
「情報」というワクチンが吸う人だけでなく、吸わない人にも必要。

「操られているあなた」から

「自由なあなた」へ

Are you being manipulated ?

Free yourself !

WORLD NO TOBACCO DAY 2013: "BAN TOBACCO ADVERTISING, PROMOTION AND SPONSORSHIP"

タバコの**広告**・**販売促進**・**後援活動を禁止しよう**

「5月31日は世界禁煙デー」 / 「喫煙と健康」WHO指定研究協力センター（独立行政法人国立がん研究センター）

WORLD NO TOBACCO DAY **31 MAY** www.who.int/world-no-tobacco-day  World Health Organization

WORLD NO TOBACCO DAY **31 MAY** www.who.int/world-no-tobacco-day  World Health Organization

2013年WHO
世界禁煙デー
のポスター

まとめ: 吸う人の為にやめやすい環境と吸わない人からの応援を

- 紙巻きタバコも加熱式タバコも危険
- あらゆる「がん」、生活習慣病のリスク
- 受動喫煙は他者危害⇒改正健康増進法に違反
配偶者、お子さんが煙に曝露されても平気ですか？
当社の社員がどんな場面であっても加害者にならないように！
- 労災、メンタル不調のリスク
- 新型コロナの発症のリスク
- 労働時間のロス、生産性の低下
- タバコ臭い社員は会社のイメージ低下
- 禁煙外来の受療を推奨、費用を援助する方がお得

医療費と
保険料の増加



社員の健康は会社の資産、
健康な集団になって、社会に貢献して下さい。