
★☆☆よこはま企業健康マガジン☆☆★

2018・5・9 第40号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ☆☆☆

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信していません。

日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

新年度が始まり1か月。新しい職場や仕事にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

今回は、5月31日の世界禁煙デーに因んでたばこの話題をお届けします。

◆目次◆

- 企業で取り組むたばこ対策
- 横浜市からのお知らせ

▼▼ 企業で取り組むたばこ対策 ▼▼

5月31日はWHO（世界保健機関）が定める世界禁煙デー。

禁煙の推進、受動喫煙防止のため日本各地、世界各国で様々な取組が行われています。

今回は、平成25年度に横浜市と禁煙啓発に関する協定を締結したファイザー株式会社に企業で取り組むたばこ対策について聞いてみました。

~~~~~

■ Q ■

最初に、たばこの害を耳にすることは多いですが、たばこをやめる「メリット」について教えていただけますか？

■ A ■

禁煙指導ではどうしてもタバコの害や悪影響について伝えたくりますが、（支援する側の正しい反射）

実は逆に、禁煙することによるメリットを多く伝えた方が喫煙者への禁煙動機につながります。禁煙開始直後から血圧や脈拍が正常化し、味覚が戻ったり咳が減ったりといった禁煙の効果を感じ

じ始めます。

いつから始めても禁煙に遅いということはありません。例えば、呼吸が楽になった、声がよく出るようになった、タバコ特有の匂いがしなくなった、女性ですとお肌がキレイになることがメリットとして享受できます。

禁煙すると短期的にも長期的にも様々な医学的な効用が期待できます。

禁煙後 20 分で血圧や脈拍が正常化し、12 時間後には血液中の一酸化炭素濃度が正常になります。禁煙後 2~3 週間すると心機能、肺機能が改善し、1~9 ヶ月後には咳、息切れ、疲れやすさが改善します。

禁煙 1 年後には上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減し、5 年後には脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルにまで低下します。

禁煙後 10 年経過すると、肺がんによる死亡率が喫煙者の半分となり、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します。

禁煙後 15 年経過すると、冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになります。

このように禁煙は様々な効用が期待できます。35 歳で禁煙すれば、寿命も 10 年取り戻せます。

※

<※対象：英国在住の男性医師 34,439 例

方法：喫煙習慣および禁煙年齢と死亡に関し、50 年間にわたりコホート調査

Doll, R. et al. : BMJ 328 (7455) : 1519, 2004>

## ■ Q ■

ファイザー株式会社では、従業員の喫煙対策にどのように取り組んでいますか？

## ■ A ■

2008 年より全社禁煙に取り組んできました。健康保険で治療を受けた社員には、治療費の補助も実施しています。

2011 年からは就業規則により、一斉休暇時間を除いた就業時間内の喫煙について制限を設けています。ビジネスパートナーと接している時も禁煙です。社有車の中でも禁煙を徹底しています。2020 年までに喫煙者がゼロとなるよう、2015 年 4 月より「喫煙者ゼロ最終宣言」を発表し、新たな取組を始めました。

2018 年 2 月に、健康経営優良法人（ホワイト 500）に認定されたのを機会に、人々の健康に貢献する製薬企業として社員の喫煙者ゼロ目標を 2019 年に前倒しました。

健保組合では、喫煙者への個別面談、遠隔診療による禁煙治療自費診療もサポート開始しています。

■ Q ■

会社をあげて従業員の喫煙対策に取り組んでいらっしゃいますが、取組の効果や、始めてよかったことを教えていただけますか？

■ A ■

習慣的に喫煙を継続している方々は、「ニコチン依存症」という疾患です。ですから、医療に繋いで継続的な支援、サポートする必要があります。医師一人、企業の保健師、産業医、自治体の医療職単独での活動には限界があります。喫煙対策（吸えない環境整備）と禁煙支援（多職種連携による支援）が必要です。ファイザーの禁煙支援活動が、医師、看護師、薬剤師、歯科医師、自治体、議員との連携を推進する一助となることが、社会貢献活動の一環として健康寿命延伸に繋がっていると社員皆が考えています。喫煙者本人の健康寿命延伸はもとより、受動喫煙から女性、子供を守ることが社会貢献活動として認知されると考えています。全社挙げての喫煙者0（ゼロ）宣言は、社員のヘルスリテラシー※の向上にも寄与しています。

<※ヘルスリテラシーとは…健康のために、適切な情報を得て理解し、適切に利用する個人の能力>

■ Q ■

取り組みを始めるにあたって苦労したことや、取り組みを始めるコツ、継続するコツなどがありますか？

■ A ■

喫煙対策、特に喫煙率を下げることは容易ではありません。3年、5年計画等の中長期的な取り組みが必要です。年齢が高いコアな喫煙者が最後まで残ってしまいます。しかし習慣的に喫煙しているニコチン依存症の患者は禁煙につながる可能性がありますので、後回しにするのではなく、継続的な禁煙への声掛けが必要です。喫煙対策は、多職種での連携が不可欠です。企業であれば、人事、総務、マネージメント、健保組合、安全衛生委員会での喫煙対策プロジェクトメンバー選出による多職種連携が重要です。そして何より楽しみながら、励まし合いながら皆で禁煙する、禁煙支援する（サポーター）ことが組織の喫煙対策を推進していきます。

■ Q ■

そのほかにお伝えしたいメッセージはありますか？

■ A ■

タバコ会社は戦略を変え、加熱式タバコという副流煙の出ない喫煙デバイスと専用のタバコを拡売しています。

加熱式タバコに代えている方々は、タバコの煙は気になっており、受動喫煙等周りへの配慮も必要だと思っています。ですから、「いつかはやめたい」と思っています。

加熱式タバコに代えている喫煙者には、最近タバコはどうですか？と聞いてみると、加熱式タバコに代えたメリットをお話しされると思いますので、周りに配慮しているのですね？と是認していただき、「いつかはやめたい？」と聞き返してみてください。

反論せずに「そうね、いつかはやめるかもね」と返答するかもしれません。

~~~~~

いかがでしたか？

全社禁煙などの思い切った取り組みや、喫煙者へ声掛けなどの粘り強い取り組みを、中長期的な視点で進めていくことが大切だと感じました。

皆さんの会社でのたばこ対策の最初の一步、更なる一步につながれば幸いです。

▼▽横浜市からのお知らせ▽▼

<よこはまウェルネスパートナーズについて>

健康経営を実践している企業や健康関連製品・サービスを提供している企業の活動が今後、さらに盛り上がっていくことを目的に、平成30年度から「よこはまウェルネスパートナーズ」の活動を強化していく予定です。

具体的には、5月31日（15時～）に経産省の課長などを招いて「よこはまウェルネスパートナーズ」の総会（決起集会）を開催し、

その後、マッチングイベント、セミナーなどを精力的に開催していく予定です。

「よこはまウェルネスパートナーズ」は費用負担、業務負担などは一切なく、オープンなネットワークです。

●詳しくはこちら

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/corp/partners.html>

●「よこはまウェルネスパートナーズ」の登録方法

『社名(フリガナ)／担当者氏名(フリガナ)／所属／役職／住所／TEL／e-mail／パートナーの種

類(※)』を

ke-partners@city.yokohama.jp へお送りください。

(※HPをご参照いただき、「実践」「サービス」「支援」「メディア」から、ひとつまたは複数お選びください。)

なお、ご登録された場合、5月31日開催の総会の案内を別途お送りします。

<「よこはまウォーキングポイント」歩数計アプリ好評配信中！>

横浜市健康福祉局の「よこはまウォーキングポイント」は、

参加者にお渡しする歩数計で毎日の歩数や推移、歩数ランキング等が確認できるほか、

歩数に応じて貯まるポイントで商品券等が当たる抽選会に応募できる事業で、

現在30万人を超える方々、900を超える市内の事業所の方々にご参加いただいています。

さらに、今年4月からはスマートフォン専用の歩数計アプリの配信をスタートし、

より参加しやすくなりました。

アプリならではの楽しい機能満載の歩数計アプリをぜひダウンロードし、健康づくりにご活用ください♪

●よこはまウォーキングポイントのホームページはこちら

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

●「事業所単位」での参加方法はこちら

<http://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/office/index.html>

< 自殺対策基礎研修の開催について >

横浜市の自殺による死亡者数は、平成10年に800人近くまで急増し、平成25年から減少傾向にあるものの、年間に500人以上の方が自殺で亡くなる非常事態は未だ続いています。

「自殺」についての正しい知識を持つことは、身近な人を救うだけでなく、あなた自身の力になります。自死遺族と精神科医それぞれの立場からお伝えします。

●日時：平成30年6月29日(金) 13時30分から16時30分まで

●会場：横浜市開港記念会館 講堂

お申込み方法等の詳細はこちら

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kokoronosodan-center/oshirase.html>

< 海外渡航時は麻しん等の感染症に注意！ >

海外では、国内であまり見られない感染症も流行しています。

海外に行く際は、あらかじめ、感染症の予防方法や渡航先での発生状況を確認しておきましょう。

予防接種で防げる感染症もあります。

●もし帰国後に熱、発疹、下痢等の症状があったら？

すぐに医療機関に相談しましょう。

感染症の種類によっては、周囲の方に感染を拡げるおそれがあります。事前に電話で状況を説明し、咳エチケット（マスクの着用等）等、医師の指示に従って受診しましょう。

●詳しくはこちら

横浜市保健所 「海外に渡航される方へ」

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/abroad.html>

外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

<バックナンバーについて>

バックナンバーについては、横浜市ホームページ「ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～」にて公開しています。

バックナンバーは随時削除していますが、削除したものは以下のアドレスからのみ確認できますので、ご利用ください。

なお、ご利用の際には、掲載時点での情報であることに注意いただきますようお願いいたします。

バックナンバーURL：<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/wlsbackno.html>

<次回の配信について>

次回6月号の配信は、6月6日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou>（解除・変更）

[関連HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
