

従業員おもしろの事業主様へ

知っていますか？

受動喫煙のこと



受動喫煙死
年1万5千人

受動喫煙による死亡は交通事故より多い！

厚生労働省研究班によると、
受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患、脳卒中
による死亡数は、年間1万5千人（2014年）、
そのうち、約50%が職場での受動喫煙が原因と
いう推計結果が発表されています。これは、交通
事故死亡を上回ります。

毎日8時間を過ごす職場は全
面禁煙が必要！！

飲食店やホテル・旅館などの施設
で顧客が喫煙する場合に従業員を職
業的な受動喫煙から守るために全面
禁煙をすすめましょう！

お客様と従業員を受動喫煙
から守る策は!?

全面禁煙したら、お客様が来なくなる？…

禁煙でも、来客数と売り上げに変化なし！

「受動喫煙対策実施状況調査」によると、

禁煙化・分煙化を実施済みの施設に来客数・売り上げ・客層の変化を聞いたところ、いずれの項目も「変化がなかった」という回答が90%を占めています。

全面禁煙を実施している、ある旅館の支配人は「清潔感がある」「たばこの臭いがしなくて良い」と宿泊客からは好評で、「消臭作業の費用軽減や従業員が禁煙するなど効果もあった」と話しています。

分煙で受動喫煙は防げる？

たばこを吸った後の呼気からも「たばこ粒子状成分」と「ガス」が発生

喫煙後の40回の呼吸、時間にして200秒間(約3分間)は、呼気からたばこ煙の粒子状成分が検出されます。喫煙者が喫煙後すぐに自席に戻れば、周りの人は、その呼気が原因となる受動喫煙を免れることはできません。洋服や口臭からは数時間にわたって、ガス状成分が発生します。

全面禁煙
今日からチャレンジ!!



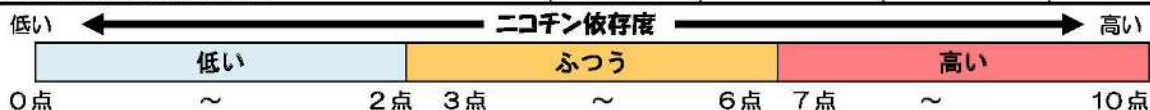
所沢市保健センター
健康づくり支援課

☎04-2991-1813

☀☀ 禁煙にチャレンジしよう!!

○ニコチン依存度チェック (FTND 指数)

質問	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝目覚めてから何分ぐらいで最初のたばこを吸いますか	61分以後	31～60分	6～30分	5分以内
②あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでたばこを吸うのを我慢することが難しいと感じますか	いいえ	はい		
③あなたは、1日の中でどの時間帯のたばこをやめるのに最も未練が残りますか	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本		
④あなたは、1日何本吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方が、その後の時間帯よりも頻繁にたばこを吸いますか	いいえ	はい		
⑥あなたは、病気でほとんど1日中寝ているときでも、たばこを吸いますか	いいえ	はい		



(厚生労働省 禁煙支援マニュアルより)

「FTND 指数」：喫煙者の血中ニコチン濃度と相関あり

○あなたにあった禁煙方法は？

ニコチン依存度の低い方

禁煙は低い山に登るようなもの。ニコチン代替療法や専門家のサポートがなくても、自力で禁煙が可能です。

＜禁煙の方法＞

- ・禁煙/ウハウの学習

ニコチン依存度の中等度の方

禁煙は中くらいの高さの山に登るようなもの。頂上まで自力で登るのは、少し無理があるので、山の途中までロープウェイ（禁煙補助剤）を使って登山します。

＜禁煙の方法＞

- ・禁煙/ウハウの学習
- ・禁煙補助剤を使う
(ニコチンガム・ニコチンパッチ)

ニコチン依存度の高い方

禁煙は高い山に登るようなもの。ロープウェイにあたる禁煙補助剤を使うだけでなく、登山でいうシェルパにあたる禁煙の専門家のサポートを受ける方が確実に禁煙しやすくなります。

＜禁煙の方法＞

- ・禁煙外来を利用

禁煙/ウハウ

- ◇禁煙開始日を決める
- ◇禁煙宣言をする。宣誓書にサインする
- ◇禁煙を始める前に、喫煙行動を手帳などに記録する
- ◇たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける
- ◇たばこが吸いたくなったら、別の行動をする
- ◇うまくできたら自分で自分をほめる
- ◇たばこを勧められた時の上手な断り方をあらかじめ考えて身につけておく
- ◇たばこを再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく
- ◇禁煙に失敗した時に、「禁煙には失敗がつきものであり、今回の経験が次回に役立つ」と考えるようにする
- ◇家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく

(厚生労働省 禁煙支援マニュアル)



禁煙治療に保険が使える医療機関

おうえんポリクリニック	2990-5818
かわぐち内科クリニック	2951-1717
けやき台どんぐりクリニック	2923-8171
圏央所沢病院	2920-0500
こぶしクリニック	2993-5866
埼玉西協同病院	2942-0323
彩のクリニック	2949-1118
瀬戸病院	2922-0221
田中耳鼻いんこう科	2948-1166
所沢診療所	2924-0121
所沢ハートセンター 附属しんとこ駅前クリニック	2929-1801
所沢緑ヶ丘病院	2948-8181
所沢メディカルクリニック	2943-1581
所沢ロイヤル病院	2949-3385
中山内科医院	2926-8332
はちす診療所	2993-0338
ひろせクリニック	2920-2111
福元内科クリニック	2920-1155
双葉クリニック	2922-5171
みずの内科クリニック	2942-4100
堀江医院	2949-8811
やまさき内科クリニック	2929-8866
わかさクリニック	2949-2426

(2015年1月現在、日本禁煙学会作成)