

環境整備と共に、禁煙希望者に対する禁煙サポートを行うことは、社員の健康増進になり、受動喫煙防止対策にとっても効果的です。

禁煙サポートは、長期的には下の図にあるようなメリットも企業にもたらします。

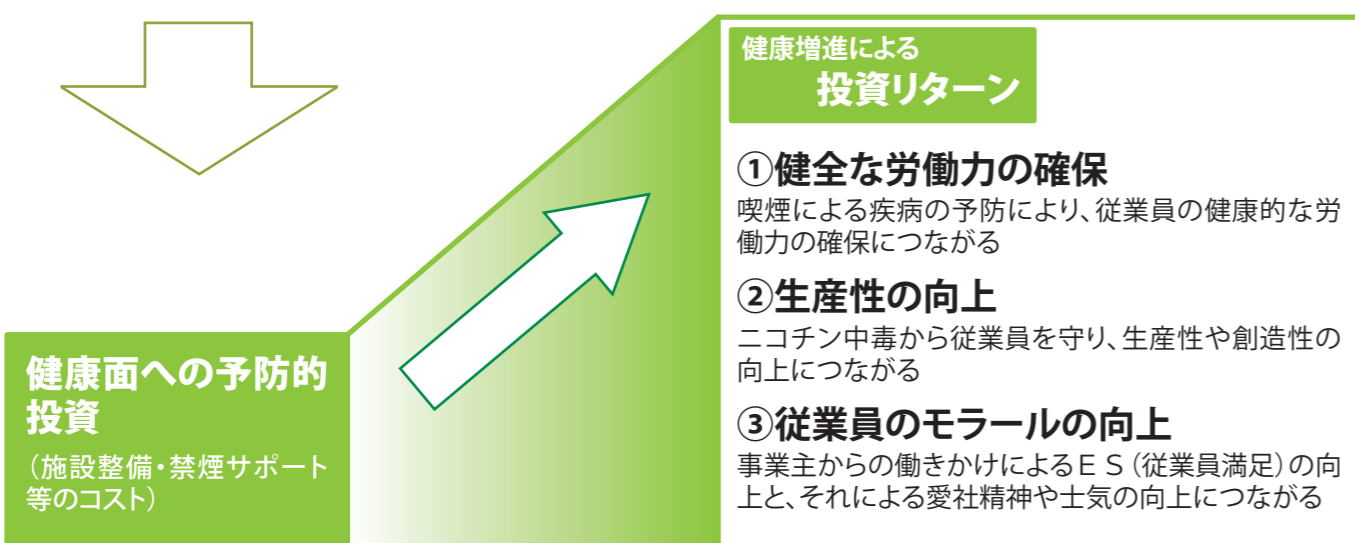
健康経営の考え方

健康経営とは、社員の健康づくりを企業における経営と同じように捉えて、経営者が主導して進めることを言います。

企業は、経営面から見たときに、できるだけコストを削減し、投資をすることによって利益を増大させる必要があります。その財産である人的資源を最大限活用するために、その従業員の健康リスクを排除し、予防的に投資をすることは、経営面にも大きな効果があります。

職場での喫煙/受動喫煙がもたらす様々なマイナス要因

- 喫煙による健康被害（喉頭ガン、肺ガン、肺機能の低下）を原因とした病気休業等による**労働力の減少**
- 喫煙によるかすみ目、聴覚障害、睡眠障害等が招く**労働災害リスクの上昇**
- ニコチン依存症による集中力の減少がもたらす**生産性の低下**
- 喫煙のための離席による**労働時間のロス**



右のページを参考にして、健康保険組合とも連携しながら、すぐにできるところから取り組んでみましょう。

ここがポイント

- 実施にあたっては、まず事業所内の喫煙率や支援のニーズ等を把握しましょう。イントラネット等を利用すれば、効率的に全員へのアンケートが実施できます。支援の実施前後に行うことにより、効果検証を行うことができます。
- 行政機関のHP等から必要な情報を集めましょう。東京都のHPでは、ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧をはじめ、さまざまな情報を提供しています。

(関連サイトのURLはP.19参照)

禁煙サポート大作戦!!～職場でできる具体的な取組～

社内全体への啓発により、喫煙のもたらす健康被害などについて理解を深めてもらい、禁煙への動機付けを高めましょう。

また、職場の仲間のつながりなどを活用して、周囲が禁煙希望者をフォローする体制を作ったり、インセンティブを工夫したりすることにより、個別の働きかけを行いましょう。その人に応じた適切な支援を行うことにより、大きな効果が期待できます。

● 啓発による動機付け

ツールによる啓発

市販のリーフレット・教材を配布するなど、いろいろなツールを利用して禁煙のモチベーションを高めましょう。

経費のかからない方法としては、イントラネットを利用する、ポスターやチラシを手作りするなどの方法が考えられます。

講習会等の開催

職場で講習会・勉強会を開催します。職場内の禁煙成功者に体験談を語ってもらうのも効果的。

健康保険組合や区市町村等が主催する禁煙教室についても周知するとともに、参加しやすい環境を整えましょう。

一日禁煙デー

毎年5月31日は世界禁煙デーです。普段は喫煙場所で喫煙できる職場も、この日は一日禁煙にしてみませんか。

毎月、日にちを決めて行うのもよいでしょう。



● 周囲のフォロー体制づくりとインセンティブ

サポーター制度

禁煙への挑戦者一人に、数人の仲間がついて、サポーターとして応援。

仲間同士で、共通の目的を達成しようとの連携が強まります。

挑戦者は、仲間に格好悪いところを見せられない、という気持ちになります。

上長からの働きかけ

上長が禁煙に興味を持ち、禁煙させたい人に声かけをすることにより、職場の風土作りやコミュニケーションの活性化につながります。

あくまで「指導」でなく、「支援」となるように接しましょう。

禁煙成功者を表彰

職場で禁煙宣言する人を募って、成功したら、皆の前で表彰します。ペアやチームでエントリーするようにしたり、賞品や賞金を設けたりすれば、成功率も上がります。

禁煙補助剤や禁煙外来の活用

市販薬の禁煙補助剤や保険適用の外来治療があることを喫煙者に周知しましょう。

禁煙補助剤の最初の数日分を支給したり、禁煙外来の治療費の一部を負担するといった方法もあります。