

あなたの職場

たばこの煙



大丈夫ですか？

会社の中ではしょうがない？それは大きな勘違いです！従業員の健康を守るのは雇用主の義務です。
働く人が長い時間を過ごす職場は、特に受動喫煙による健康への影響が大きいので、適切な対策を行うことが重要です。

～たばこの煙から働く人を守る職場づくり～

対策1 環境を整える！

全面禁煙

建物や車両内全体を常に禁煙とすること。

すべての人を受動喫煙から守る、確実に簡単な方法です。コストもかからず、喫煙室を清掃する手間も省くことができます。



全面禁煙が、どうしても無理ならば・・・

とやま受動喫煙防止ステッカー



富山県では、受動喫煙防止に取り組む店舗や施設にステッカー「終日禁煙」・「時間帯禁煙」・「分煙」を配布しています。



空間分煙

喫煙室でのみ喫煙を認め、喫煙室以外の場所を禁煙とすること。

たばこの煙の漏れを防ぐには

喫煙室外の粉じん濃度
喫煙によって増加しないこと

喫煙室へ向かう気流
風速 0.2m/s 以上



飲食店、ホテル・旅館など顧客が喫煙できることをサービスとして提供している職場でも、全面禁煙や空間分煙の措置をとることが最適です。

全面禁煙した飲食店でも来客数や売上げは変わらないというデータもあります。

対策2 禁煙を希望する喫煙者へのサポート！

どうしても喫煙がやめられないのは「ニコチン依存症」という病気のためです

①自力で！

*「たばこをやめるぞ」の気持ちで挑戦できる方法です。



②禁煙補助剤で！

*薬局でニコチンガムやニコチンパッチを購入し挑戦する方法です。



*医師の処方箋がなくても購入することができますが、保険は効きません。

③禁煙外来で！

*薬を用い、医師のサポートを得ながら挑戦する最も成功率の高い方法です。



*医療機関によっては、保険診療を行っていないところがありますので、必ず事前にご確認ください。

妊娠中、授乳中の方は医師にご相談ください。

もったいない！ 仕事編

- お客様に嫌がられていませんか？ …… たばこを吸わない人は、においに敏感です！
- 仕事をさぼっている？ …… 喫煙による労働生産性の損失は、喫煙者1人あたり年間平均約20万円。
- 病気で休みがち？ …… 喫煙者は、たばこを吸わない人に比べ約2倍仕事を休みやすい。

こんなにあるたばこの害！

あなたは たばこ 吸い続けますか？

『ニコチン』

- 血管を収縮、血流を悪化させます。
- 慢性ニコチン依存症を起こします。

『タール』

- 肺の働きを悪化させます。
- ヤニの成分は、多くの発がん性物質を含んでいます。

『一酸化炭素』

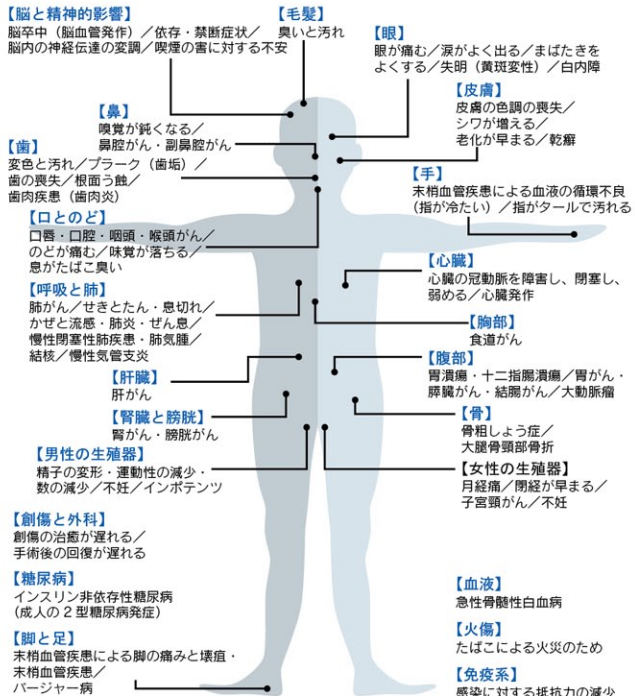
- 脳の働きを低下させます。
- 血液の酸素運搬作用を低下させ、酸素欠乏にします。

ニコチン、タール、一酸化炭素などの
200種類以上もの有害物質が含まれています！

たばこを吸う本人への影響

たばこが原因で、年間約13万人が亡くなっていると報告されています。

日本人が命を落とす最大の原因が、たばこです。



(出典：WHO「タバコ・アトラス」, 2006, 一部改変)
イラストは「らくらく禁煙ブック」(法研, 2008)による

資料：厚生労働省「禁煙支援マニュアル」

周囲の人への影響

受動喫煙により肺がん、虚血性心疾患で年間
6,800人が亡くなっていると報告されています。

喫煙者が直接吸いこむ煙を**主流煙**といい、たばこの点火部から出る煙を**副流煙**といいます。

副流煙は、不快で有害な刺激臭が強く、主流煙に比べて有害成分の濃度が高いです。

副流煙

主流煙

喫煙者だけでなく、
吸わない周りの人にも
害がある！

たばこを吸わない人が、自らの意思とは関係なく、
空気中のたばこの煙を吸わされることを**受動喫煙**といいます。

健康増進法 第25条

受動喫煙の防止について、「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において他人のたばこの煙を吸わされることをいう。）を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」と定められています。(平成15年5月施行)