



# 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。さて、今月号は5つの取組み目標の1つ、「禁煙」の取組みについてご案内いたします。「健康宣言」に掲げた『社員がいいきい仕事をしている、活力のある職場』を目指す第一歩となります。ご理解・ご協力の程よろしくお願ひします。

「禁煙」の取組みのために、3つのプログラムをご用意しました。添付の申込書に記載している3つのプログラムの中から必ず1つご選択の上、faxで送信ください。

## 1. タバコについて

喫煙は、こんなにも「もったいない」ことがあります！

### 本人と家族にとって



### 5つの「もったいない」-生活編

#### ①時間を奪われる

- 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる



#### ②老けてみえる

- 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- 乾燥肌にもなりやすい



#### ③たばこ代がかかる

- たとえば1箱(20本入り)410円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約12,000円、1年で15万円かかる



#### ④病気になるまで医療費がかかる

- たばこは万病の元
- 糖尿病やメタボにもなりやすい
- インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)



#### ⑤家族も道連れにする

- 受動喫煙により家族も病気になりやすい
- 換気扇の下などで家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない
- 親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2-3倍喫煙しやすくなる



### 5つの「もったいない」-仕事編

#### ①知らないうちにお客様に嫌がられている

- たばこを吸わない人はたばこのおいにおに敏感
- せっかくの接客態度をたばこが台無しにしている可能性がある



#### ②仕事をさぼっているようにみられる

- 最近では勤務時間中の喫煙は仕事を離れているとみなされる
- 喫煙による労働生産性の損失は喫煙者1人で年間平均約20万円にもなる



#### ③病気で休みがちになる

- たばこを吸う人は吸わない人に比べて約2倍会社を休みやすい
- 喫煙はアルコール依存症などの深刻な薬物依存症の入り口になる
- 喫煙を早く吸い始めた人で、お酒が強い人は要注意



#### ④ストレスがさらに増える

- たばこを吸うとストレス解消になるようにみえるが実は勘違い
- ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えただけ
- 禁煙するとストレスがむしろ減ることがわかっている
- 喫煙している人ではうつや自殺の危険が2倍以上高い



#### ⑤火事の原因にもなる

- たばこは放火に次いで火事の原因の第2位
- たばこの火の不始末で職場でも火事の原因になり人命も含めて大きな損失につながる



### 本人と会社にとって



## 2. 禁煙したい人が禁煙できるように。

大阪自動車整備健康保険組合加入者の40歳以上の喫煙率は32.8%（平成24年度）です。年齢や男女比の違いもありますが、平成23年の国民健康・栄養調査での喫煙率20.1%と比較するとかなり高い状態であることが分かります。

**ところで、大阪自動車整備健康保険組合加入者の3人に1人は、本当にたばこが好きで喫煙しているのでしょうか。**

国の同じ調査で喫煙者の**35.4%**の人が「たばこをやめたい」と回答していることからやめたいと思っても、たばこの依存性から喫煙し続けている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回、「たばこをやめたい」と本当は思っている方のためにサポートプログラムをご用意いたしました。

## 3. 禁煙活動に取り組んでみませんか。

- ・3つの禁煙プログラムをご用意いたしました。
- ・事業所と健保が協働で取り組むとより高い効果が期待できます。
- ・各事業所、最低1つご選択の上、禁煙活動に取り組んでくださいますようお願いいたします。

### ①保健師による禁煙支援（貴事業所での実施）

- ・保健師が各事業所で15分程度の個別面談、もしくは30～45分の集団セミナーを実施します。
- ・フォローもしっかりします。（電話4回）

### ②らくらく禁煙コンテスト（通信制）

- ・遠方の事業所や保健師による禁煙支援の場所が事業所内で確保するのが難しい事業所の方はこちらがお勧めです。

### ③ポスター掲示

- ・禁煙したいと思える環境をつくりましょう。

#### <ご質問・お問い合わせ先>

〒542-0066

大阪府中央区瓦屋町2丁目11番16号

TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室

保健師 中村 千賀

※相談開設日：火・水曜日