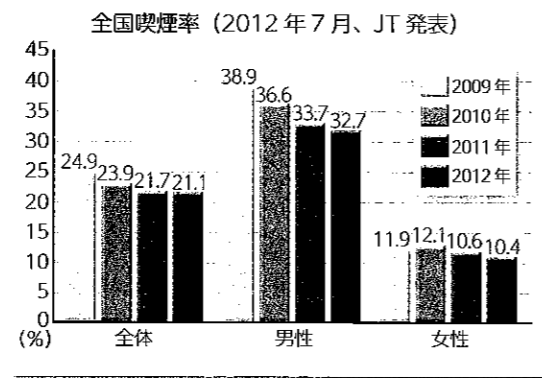
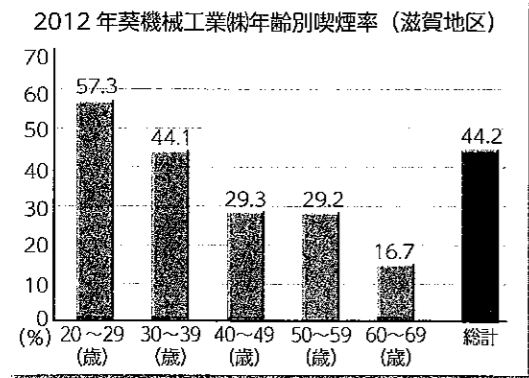


禁煙に取り組んでも又、新たな喫煙者が入社するというジレンマがあると担当者。
 葵機械工業(株)では現在も喫煙率 53% (会社調査数値) と全国平均を大きく上回っており、
 特に 20 代の喫煙率は 57.3% (2012 年滋賀地区の定期健診時データ) と高い率となっています。



禁煙に成功された方をご紹介します。

Aさん(事務職)
35歳

- 喫煙状況：13年間。20本/日。440円×365日＝160,600円/年
- 動機：この先企業人として禁煙したほうが良いと思った。仲の良い同僚と成功しなかった時の罰則を決めた。(内容は秘密)
- 方法：ニコレットパッチを使用。(全額会社補助)
2012年12月11日～5日間はニコレットパッチ1を毎日使用。1日休み、2日間貼るのを繰り返し、11日目に使用中止。開始から31日目に1回貼り、その後は使用せず。～現在も禁煙継続中。(一緒に始めた同僚の方は2週間でコースアウトされたようです。)
- 禁煙して良かったこと：妻が喜んでくれた。
タバコの臭いで、周囲に迷惑をかけなくなったこと。(禁煙してはじめて、迷惑をかけていたことに気がついたと…)
- 困っていること：体重が3kg増えた。
(禁煙すると胃腸の調子が良くなるため、体重が3kg程度は増加します。この程度であれば、3年くらいで元に戻ります。どうしても気になる方は、運動を取り入れることをおすすめします。)
- その他：タバコ代が貯まると思っていたが、貯まっている感じがしない。

Bさん(事務職)
42歳

会社が取り組む以前に禁煙に成功されていた方です。

- 喫煙状況：今から5年前まで20本/日。300円×365日＝109,500円
- 動機：タバコの値段が300円から410円に上がったので…
- 方法：ニコレット(ガム)を2ヶ月使用(この間禁煙)するもタバコの味がして吸いたくなくなるので、禁煙パイポに替えた。(6ヶ月使用)
- 支援者：妻に「これで止めなかったら、どうすんの!!」と励まされた??
- 禁煙して良かったこと：お金を使うことがなくなった。
(たまたま財布にお金がなくなっても気づかないことがある)
- 困っていること：体重が5年で10kg近く増えた。
- その他：禁煙したら、絶対止めないだろうと思っていた父も禁煙した。

いかがでしたか? 会社の禁煙対策に後押しされて禁煙できた方、自分で努力して止められた方。いろいろな禁煙がありますよね!!

二人のどちらも体重増加に困っておられるようです。禁煙にチャレンジして成功された方なら、きっと減量にも成功されることと思います。

葵機械工業株式会社の「禁煙の取り組み」これからも陰ながら応援させていただきます。関係者の皆さま、取材へのご協力ありがとうございました。

連載 保健指導ノートから

Stop! Smoking



私はこれで タバコを止めました

第四弾



保健師 たけもと ゆうこ
武本 裕子

会社ぐるみで禁煙対策!!

覚えていらっしゃるでしょうか? 「2005年4月号で登場いただいた(株)川村金属製作所の高木さん」・「2008年7月号の富士シート(株)の井上さんと中畑さん」・「2010年5月号の自動車部品会社のライン作業をされているAさん」。

これまでは、自力や「禁煙セラピー」を読んでも個人の努力で止められた方の体験でした。今回は、会社ぐるみで禁煙に取り組まれた葵機械工業株式会社の取り組みと、その中で見事禁煙された方、取り組み以前に自力で禁煙された方の2人をご紹介します。

会社の取り組み

2010年6月

塩田社長が就任。ご自身の禁煙体験から、社員の健康を気遣われ会社ぐるみの禁煙対策を打ち出されました。労働組合も賛同。安全衛生委員会でも討議され禁煙対策開始。分煙の取り組みをさらに徹底。

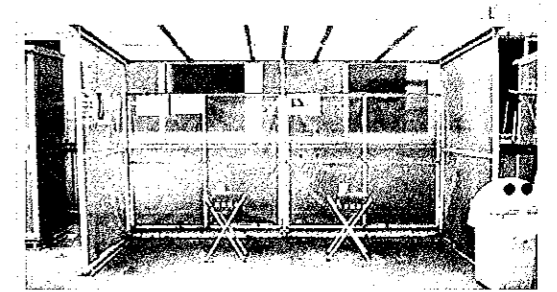
2011年～

タバコの自動販売機を撤去。

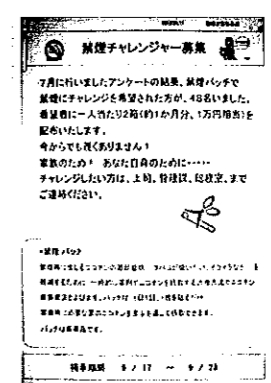
2012年5月～

- 屋内禁煙・喫煙場所は屋外に設置。
(湖南工場6箇所・水口工場4箇所・九州工場2箇所)
- 喫煙時間はハロータイムに限定。
(定着しています)
- 禁煙希望者には禁煙パッチの費用(1ヶ月分)を会社が全額補助。

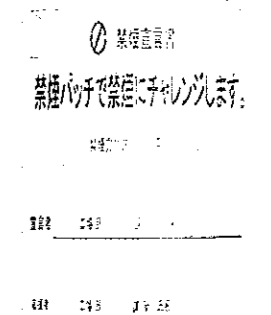
48名がチャレンジされ、9名が禁煙継続中。



屋外喫煙所



禁煙チャレンジ募集



禁煙宣言書

ボルツ株式会社の取り組みを参考にされたといわれました。
 *ボルツ株式会社は2010年会社ぐるみの禁煙対策を実施されました。

*職場の受動喫煙、禁煙化等関連法：健康増進法第5章第2節第25条・たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約(日本も2004年に19番目に批准しています)等があります。