

始めて  
います!

# 健康経営

本会の取り組みを紹介します



## 第2回

### 喫煙者ゼロへの取り組み

本会は、スタッフの心身の健康を重要な経営基盤と位置づけ、  
2019年に理事長による「健康経営宣言」を行いました。

さらに健康経営推進室を立ち上げ、健康経営への取り組みを積極的に展開しています。  
今回は、重点施策の一つである「喫煙者ゼロ」のための具体的な取り組みについて紹介します。

#### 喫煙者ゼロに向けて

健康経営における重点施策の一つである「喫煙者ゼロ」に向けて、下記の項目を実施しています。

#### ●就業時間内禁煙化

2020年4月1日より、出勤時から退勤時までの禁煙を就業規則に制定しました(敷地の内外を問わず。昼食時も含む)。

#### ●喫煙者を対象とするトップ面談

2020年7月より、希望者に対して、理事長や健康支援センター長による個別面談を実施しました。一人ひとりの状況についてヒアリングや外来受診への働きかけを行いました。

#### ●安全衛生教育

毎月発行している社内報「安全衛生委員会だより」に「禁煙川柳」を掲載しています。  
また、ノンスモーカー100%をめざす「NSメーターボード」を総務部等に設置しています。

#### 禁煙川柳

「一箱が ランチ代より 高くなり」  
「負けたのはタバコのせいと 言い訳し」  
前健康支援センター長 金子昌弘「笑って禁煙、川柳で」より

#### ●禁煙外来補助

従来より設定していた外来受診のための補助を活用し周知。2021年夏以降は禁煙外来の内服治療がかなりにくい状況となったため、同年10月から卒煙支援プログラムを開始しています。

#### ●保健師による継続支援

日本循環器学会等による「禁煙治療のための標準手順書」を基に、トップによる面談の後に保健師が面談やメールによる支援を継続して実施しています。



▲保健師による対面支援のイメージ

#### ●「卒煙支援プログラム」

初回面接では、ニコチン依存度・喫煙状況の確認、卒煙に向けてのアドバイス、卒煙宣言と卒煙開始日の決定、必要に応じて補助剤の決定(パッチ・ガム)を行っています。

- 目的 喫煙者ゼロをめざし、卒煙を希望する者に卒煙支援プログラムを行う
- 期間 本人が希望する時期に、3~6カ月間
- 方法 面接および通信にて支援
- 実施者 産業医および保健師
- 費用 全額本会負担
- 周知 「健康経営推進通信」および個別面談

#### ●禁煙チャレンジャーの体験報告

「安全衛生委員会だより」にて、禁煙チャレンジャーのコメントを紹介しています。

##### Aさんの体験談(一部抜粋)

吸う場所が限定・閉鎖されてきたこと、そして何より喫煙者は新型コロナが重症化しやすいとの報道があったことで禁煙を決意しました。5月から開始しましたが、はや4カ月、そんなにイライラすることはありません。特に吸いたい気持ちが強かったわけではなく、惰性で吸っていたのだと思います。一番よかったと感じているのは味覚がよくなったような気がすることです。

Aさん

##### Bさんの体験談(一部抜粋)

「タバコを嫌いになる薬をやってみませんか」との言葉を医師から聞き、それならやめられるかな、と思ったのがスタートのきっかけでした。  
今は薬を飲まずにチャレンジしています。吸いたい気持ちというよりも、口がさみしい時があり、その時はガムをかんでいます。  
「せっかくスタートしたから元に戻りたくない」という気持ちがかんがれている理由です。

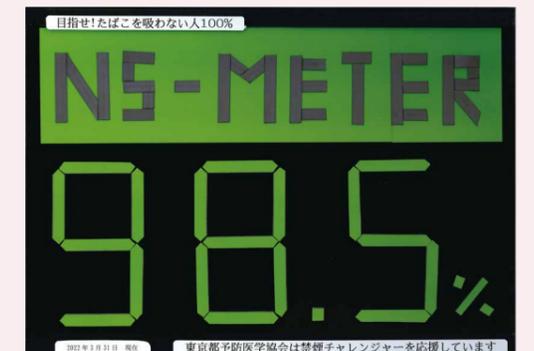
Bさん

#### 取り組みの結果

卒煙支援プログラムは2021年10月から2回実施、対象者9人のうち2人が参加。参加率は22.2%となっています。1人が卒煙に成功し、1人は現在もチャレンジ中です。

一方、個別健康相談の中で再喫煙者がいることが把握できました。再チャレンジのタイミングを確認しつつ、継続的な支援を進めています。

##### ●喫煙している人の割合



▲2022年3月末現在のNSメーターボード。非喫煙者の割合は98.5%となっている