

受動喫煙も危険…

職場で取り組む禁煙指導

－健康で快適な職場環境を目指して－

たばことは…？

たばこを吸うと、さまざまな健康被害の原因に！

- 喫煙は百害あって一利なし
- 呼吸器感染症の重症化リスクが高い
- 喫煙に関する病気で亡くなる人は年間19万人

たばこの三大有害物質

ニコチン

タール

一酸化炭素

たばこには発がん性物質など数千種類の物質が含まれている！



喫煙率の現状

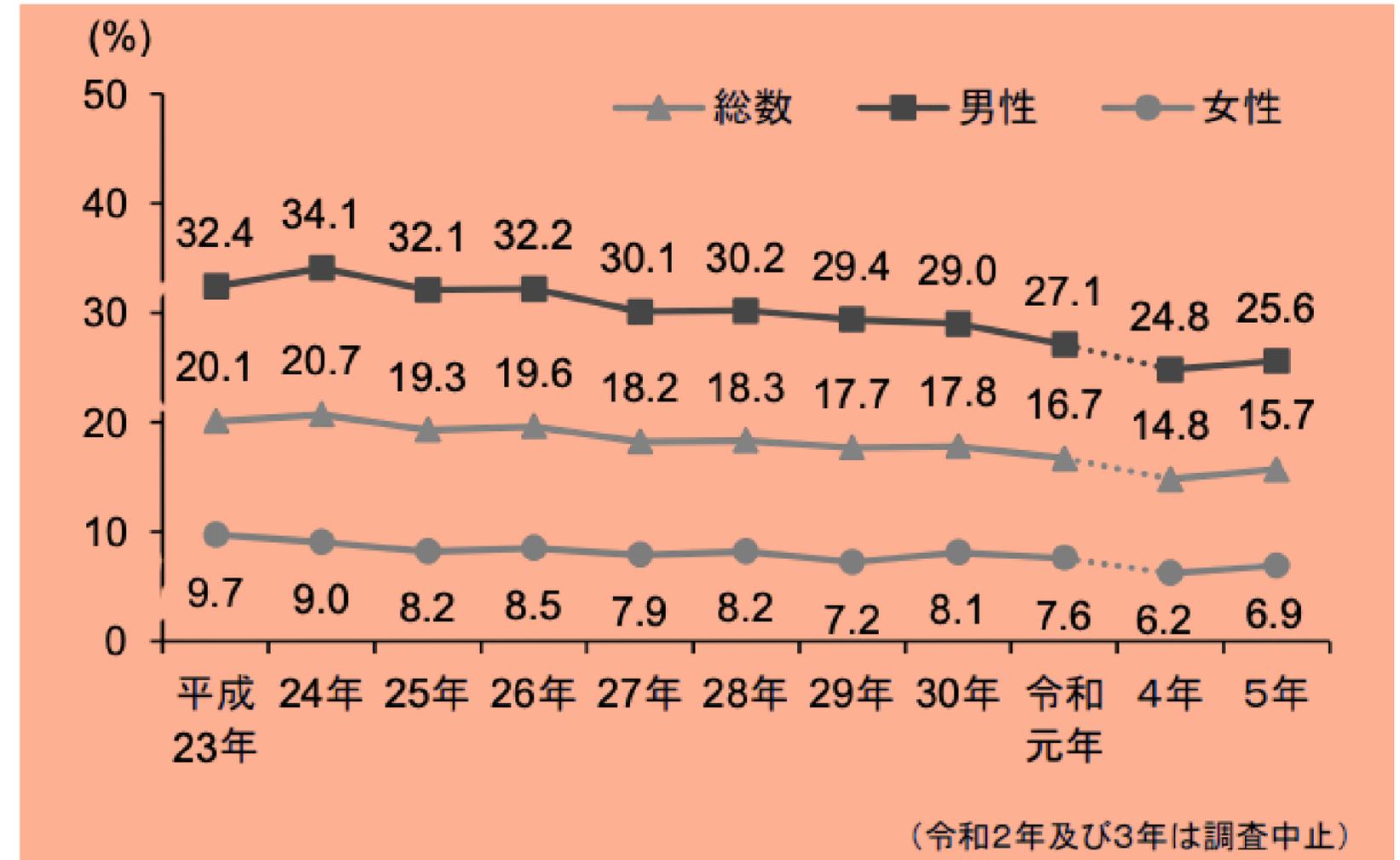
令和5年「国民健康・栄養調査」の結果

現在習慣的に喫煙している者の割合は**15.7%**
男性25.6%、女性6.9%



現在、習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）▶

直近10年間で男女とも有意に減少している



受動喫煙の現状

自分以外の人が吸っていたタバコの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合について場所別に見ると…

※現在喫煙者を除く

- 1位 路上：25.5%
- 2位 職場：17.0%**
- 3位 飲食店：16.0%

平成20年以降、減少傾向にあるものの職場での受動喫煙は上位にあるため、**企業の禁煙の取り組みが重要となる**



禁煙指導の目的

1. 職場での禁煙を推進する理由

職場における禁煙の推進は、従業員の健康維持だけでなく、職場環境の改善や生産性向上にも大きく寄与するため

2. 社員の健康増進・業務効率向上

禁煙を進めることが、社員の健康と仕事のパフォーマンス向上につながる！

3. 企業の安全衛生管理義務

企業は従業員の健康と安全を守る義務があり、職場での喫煙に対しても対応が求められる



禁煙の進んでいる企業事例

- ✓ A社: 社内完全禁煙 & 禁煙外来補助
→ 喫煙率30% → 10%へ
- ✓ B社: 禁煙チャレンジ制度導入
→ 80%の社員が禁煙成功
- ✓ C社: 喫煙者の健康診断費用を増額し
禁煙者には特典付与

禁煙へ導くための
対策を考えていこう！



喫煙がもたらす健康リスク

① がんのリスク

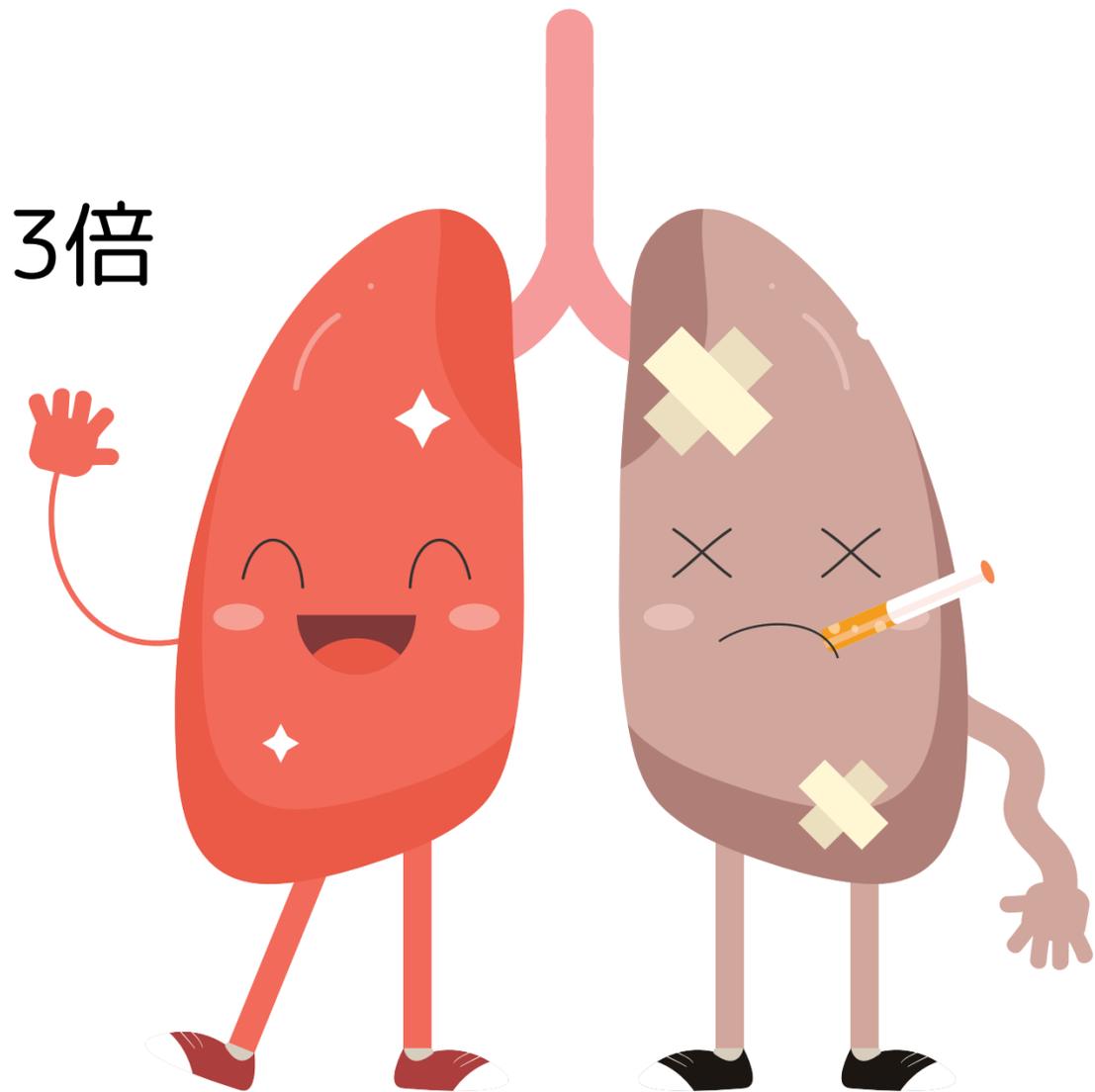
- 肺がん・咽頭がん・食道がん・胃がんの発症リスクが増加
- 喫煙者の肺がん死亡率は非喫煙者の4～5倍といわれる

② 心血管疾患のリスク

- 喫煙者は、心筋梗塞・脳卒中のリスクが2～3倍
- 血管が収縮し、高血圧・動脈硬化が進行

③ 呼吸器疾患

- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）・喘息の悪化
- たばこ1本で気道が数時間狭くなる



新型たばこなら大丈夫？

煙が出ないたばこでも健康へのリスクがある
海外では販売や輸入の禁止、フレーバーなど添加物の規制も…



新型たばこの種類

- 加熱式たばこ：たばこの葉を電子機器で加熱して蒸気を発生させニコチンを吸い込む
- 電子たばこ：たばこの葉を使用せず、装置内もしくは専用カートリッジ内の液体を電気加熱し、発生するエアロゾル（霧状の粒子）を吸い込む

新型たばこがもたらす健康リスクとは？

新型たばこの健康リスク

- 2017年には加熱式たばこのフィルターから加熱時に有害物質が発生しているとの報告も出されている
- 電子たばこから発生するエアロゾルには、紙巻きたばこより低濃度とはいえ重金属 やさまざまな発がん性物質が含まれていることも明らかになっている

加熱式たばこ1本中の蒸気と
紙巻きたばこ1本中の煙に
含まれる主な成分の比較 ▶▶▶

右記に示すように有害性は加熱式
たばこと紙巻きたばこで変わりが
ないことは明らか！

	加熱式たばこ (μg)	紙巻きたばこ (μg)
ニコチン	301	361
アクロレイン	0.9	1.1
ベンズアルデヒド	1.2	2.4

受動喫煙の影響

誰かのたばこの煙を吸うだけで 喫煙者と同様のリスクがある！

セカンドHANDSモーク

- 副流煙（火のついたたばこから出る煙）は **主流煙より有害**
- 家族や同僚が健康被害を受ける
 - ▶ **子どもの喘息・肺炎リスク増加**
- 受動喫煙による年間死亡者数：**約15,000人**
（厚生労働省）



サードHANDSモーク

部屋の壁や喫煙者の服、髪の毛などに付いた目に見えない有害物質が長時間残留することで、**たばこを吸わない人も曝露する**

禁煙推進のための企業の取り組み

企業が禁煙を推進するためには、社員の自主的な禁煙を促しつつ
企業としての制度やサポートを整えることが重要！

1. 職場の完全禁煙化（屋内・敷地内）

企業の禁煙対策の最も効果的な方法は、職場の完全禁煙化

段階的な完全禁煙化の例

ステップ	実施内容
第1段階	屋内（事務所・会議室・食堂など）を全面禁煙化し、喫煙スペースを屋外に限定
第2段階	屋外喫煙スペースを減らし、喫煙可能時間を制限（例：昼休みのみ）
第3段階	敷地内全面禁煙（社外の喫煙所の利用を案内）
第4段階	完全禁煙（喫煙習慣のある社員向けのサポートを充実させる）



2. 禁煙外来の費用補助（治療費・禁煙ガム等）

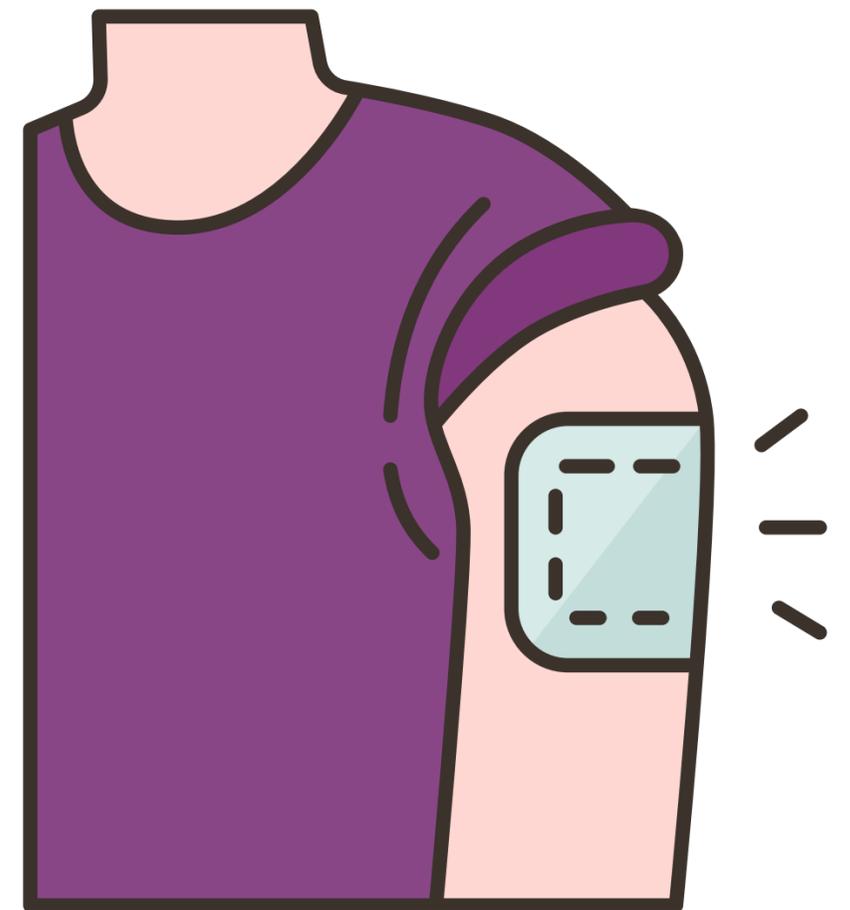
禁煙を促進するには、喫煙者への禁煙サポートが不可欠！

- 禁煙外来の治療費を会社が一部負担（例：費用の50%補助）
- 禁煙補助薬（禁煙パッチ・禁煙ガム・電子たばこの代替品）の支給

3. 健康診断時に禁煙支援を実施

健康診断は、社員の健康意識を高める絶好の機会！

- 健康診断時の問診に「禁煙状況」や「禁煙希望の有無」を追加
- 産業医や保健師が禁煙のアドバイスを実施



4. 社内研修・セミナーを実施する

専門家や産業医を招いた禁煙セミナーを開催することで正しい知識を提供する！

- 禁煙のメリットや健康リスクを説明する社内講習
- 産業医や保健師による「禁煙相談会」

5. 社内報やニュースレターで情報発信する

- 禁煙支援制度の紹介
- 喫煙による健康リスクや経済的損失を具体的に示す



禁煙外来の活用

禁煙外来とは、たばこをやめたい人を対象とした専門外来

禁煙治療を受けることのできる方

以下の要件をすべて満たすと、12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用となる

1. ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）で5点以上、ニコチン依存症と診断された方
2. 35歳以上の場合、ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
3. 直ちに禁煙することを希望されている方
4. 「禁煙治療のための標準手順書」[1]に則った禁煙治療について説明を受け当該治療を受けることを文書により同意された方



禁煙による健康改善

20分後



血圧・心拍数が正常化

24時間後



心臓発作のリスク低下

1年後



肺機能の改善が見られる

8時間後



血液中の酸素レベルが回復

1週間後



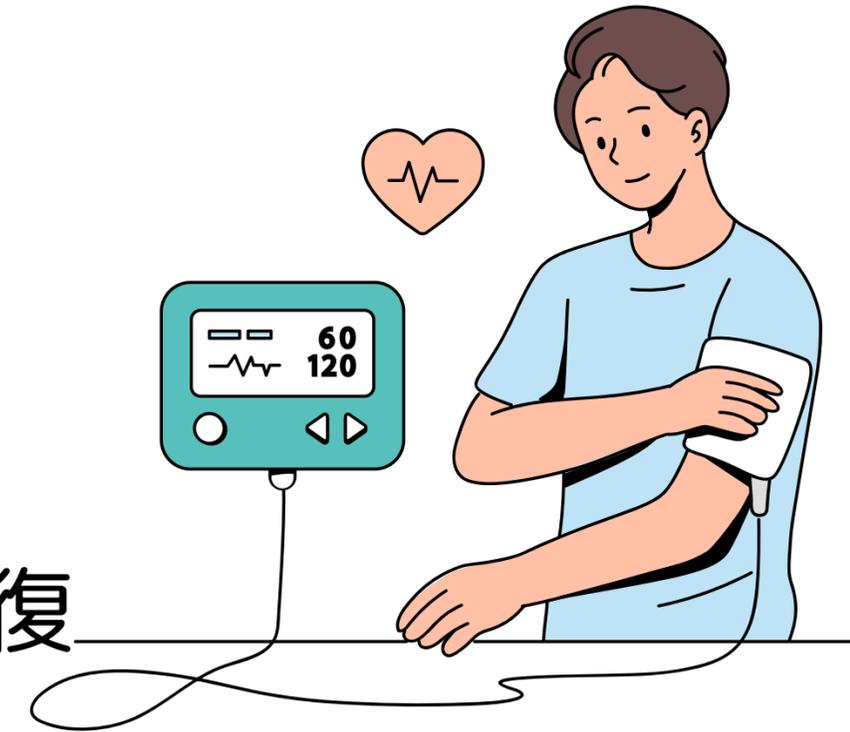
味覚・嗅覚が改善

2～4年後

虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べて35%減少する

1～9ヶ月後

咳や喘鳴が改善する



まとめ

- 禁煙推進は「**企業の責任**」「**社員の健康**」「**業務効率向上**」の3つの観点で重要
- 誰かのたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同様のリスクがある
- **職場環境改善、禁煙の支援、従業員への周知**をしていこう！

