

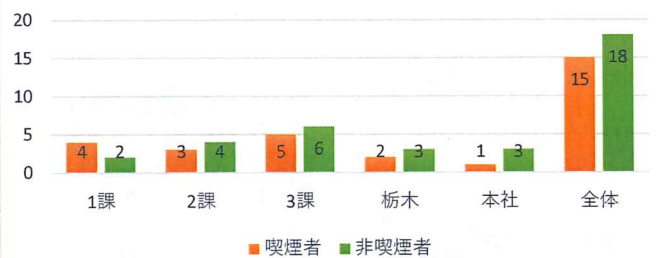
KOTONOHA



あなたは喫煙者？非喫煙者？part2



喫煙者・非喫煙者の割合

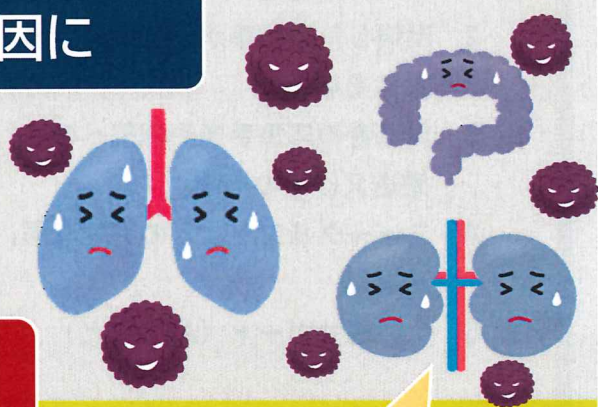


※2020年12月～2021年2月の健康診断結果のデータです。

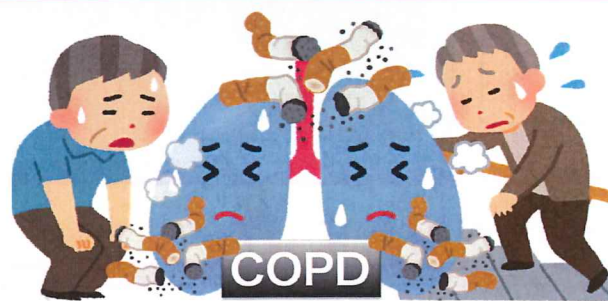
2019年10月、KOTONOHA第12号で「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」をテーマにした内容をお届けしましたが、その時の喫煙者の割合は50%でした。今回の調査では45%となっており、2年間で5%減少しました！！しかし、喫煙率が下がった理由は、残念ながら「病気でやめざるをえなかったため」でした。病気になる前に卒煙する人を増やしたかったのですが、病気になる前に初めて後悔し、健康のありがたみがようやくわかる、というのが現状のようです。禁煙を強制することはできませんが、自ら喫煙回数を減らす行動や、喫煙による健康影響（ご自身とご家族、周囲への受動喫煙等）を考える機会をさらに作っていく必要があるということがわかりました。

喫煙はほとんどの部位のがんの原因に

たばこの煙は、ニコチン、タール、一酸化炭素など多くの有害物質を含みます。喫煙者にとっては「そんなこと、百も承知で吸っているんだから余計なお世話！！」といわれるかもしれませんが、日本人が命を落とす最大の原因にあげられているのが喫煙です。喫煙は、肺がんや咽頭がん、等との関連が確実と判定されています。喫煙関連で年間13万人が亡くなっています。



リスクはがんだけじゃない！



喫煙のリスクはがんだけではなく、脳血管疾患、虚血性心疾患などの循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患、更に糖尿病や妊娠周産期の異常、歯周病など、様々な病気の原因にもなります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

肺の生活習慣病とも言われ、長期の喫煙により、気管支や肺に障害が生じます。せき、たん、息切れが初期症状です。思い当たる症状があれば、早めの受診を！

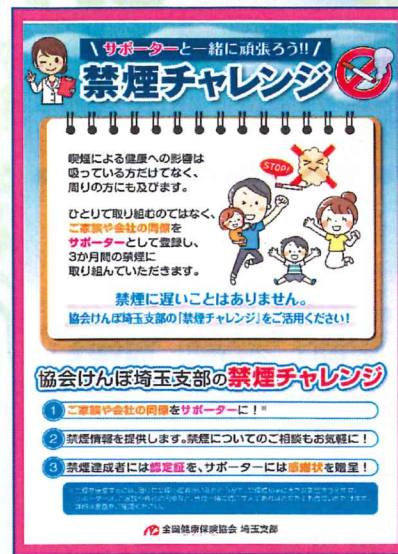


受動喫煙による健康影響

喫煙者の周りにいる人が吸ってしまう「副流煙」が非常に有害であることをご存じでしょうか。煙草の煙には5,000種類以上の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。日本では受動喫煙との関連が確実と判定された病気や症状として脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群（SIDS）などがあり、年間15,000人が亡くなっていると推計されています。



「禁煙チャレンジ」に初参加！



協会けんぽ埼玉支部の「禁煙チャレンジ制度」に参加。喫煙を完全にやめる『卒煙』までいかななくても、出来る限り煙草を「吸わない時間」をつくり、喫煙回数を減らすことからチャレンジしてみませんか！！というコンセプトで参加者を募り、喫煙者12名でスタートしました。

【取組内容】

禁煙チャレンジの登録日から起算して3か月以上の禁煙を実施したうえで登録日から6か月経過後の月の末日までに支部に取組結果報告書を提出。審査が行われ、禁煙成功が認められると「禁煙認定証」及びサポーターへの「感謝状」が交付される。

【会社からの補助・報奨制度】

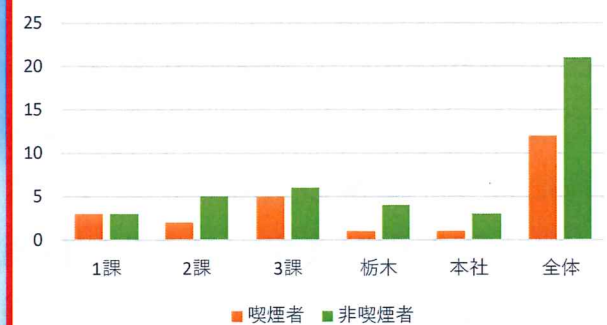
- ①禁煙パッチ（6週間・8週間）どちらか選んで会社が発注し10,000円まで補助
- ②禁煙外来（保険対応）を受診後、領収証を毎回提出してもらい、かかった費用を10,000円に達するまで補助
- ③禁煙達成者には報奨金20,000円相当進呈 ※条件あり
- ④参加者全員にスタート記念として「禁煙パイポ」をプレゼント（配布済）



禁煙チャレンジ 中間報告

チャレンジ参加後、完全にやめるほうの『卒煙』を開始した人が現れました！正直なところ、禁煙チャレンジの効果がこんなに早く出たことに驚いています。登録日から1ヶ月、どんな状況か参加者とサポーターに聴き取りを行ったところ、スタート時に45%あった喫煙率が現時点で36%になりました！目標の30%に近づきました！！（新郷運輸始まって以来の好記録です！）この調子で頑張りましょう！参加者の皆さん、サポーターの皆さん、よろしくお願いします。

喫煙者・非喫煙者の割合



～社内Voice～ 「卒煙して良かったこと」

卒煙歴10年のEさん
・お金が浮いた(-)
・家族から煙草臭いと言われなくなった！

卒煙歴2年のYさん
・朝起きた時、のどが楽になった！(▽)

卒煙歴15年のAさん
・歯のケアが楽になった！
・部屋、車内が汚れなくなった！(・▽・)♪
・煙草代が浮いた！！

卒煙歴4年のNさん
・9階まで階段を上っても苦しくなくなった
・家を出る時に火の元を何度か確認するストレスがなくなった！(・▽・)♪

卒煙歴5年のKさん
・のど荒れが軽減した！
・お金が浮いた！(▽)
・ごはんが美味しい♪

卒煙歴7年のSさん
・喫煙場所を探すストレスがなくなった！
・マイカーもトラックも汚れなくなった♪

