

8月 禁煙対策を進める職場を訪問しました

平成28年08月01日

健康情報

たばこの煙とその害から
自由になろう！ **Free from Smoke**

禁煙についての情報をお伝える連載の2回目。今回は、禁煙の推進に積極的に取り組んでいる2つの職場を訪問しました

全国健康保険協会の職員Gさん

全国健康保険協会の職員Hさん

B事業所 代表取締役社長Oさん

A事業所 総務部次長Mさん

A事業所にて

数年前に敷地内を全面禁煙にしました。「70歳まで働いてほしい。そのためには**健康が大切**」という社長の思いから、**健康度をチェックしてもらい、高ポイントの従業員は表彰**しています

たばこを“取り締まる”のではなく、**従業員を大切に**するという**スタンスで、積極的に**応援しているのですね

たばこ対策を進めた時、喫煙者の反応はいかがでしたか？

実は、すんなり受け入れられて、むしろ禁煙のきっかけを探していた人からは好評だったんです



A事業所での取り組み内容

- ①従業員を大切にすることで、健康づくりを応援する
- ②敷地内を全面禁煙にする
- ③禁煙だけをテーマにしないで、健康づくり全体を進める
- ④歩数計を配ったり、健康度をチェックして、自分の健康に関心を持ってもらう
- ⑤健康度が高い従業員を表彰する





B事業所での 取り組み内容

- ① 社員の健康状態を把握する
- ② 健康づくりは人材育成の一環と考える
- ③ 健康づくりを進める委員会を社内に設置する
- ④ 喫煙できる時間帯や場所を定める
- ⑤ 講演会の開催や禁煙グッズの提供などでサポートする

まとめ

どちらの事業所でも、従業員の健康を守ろうという経営者の考えと、従業員が受ける恩恵がマッチして、禁煙を含む健康づくりが進んでいるようです。禁煙に成功した従業員から、からだやこころにどのような好影響があったかを社内で伝えてもらうのも効果的ですね。「健康を大切にできる会社」という社外からの評価も、従業員の健康への意識を高めることに役立つでしょう。

[監修] 竹中 晃二 早稲田大学人間科学学術院教授

[禁煙中に口寂しくなった時に、ビタミンCをとれるデザートを。「健康レシピ」は、こちらをご覧ください。](https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/280801) <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h28/280801>

<出典> 全国健康保険協会船員保険部のホームページ「季節の健康情報」より