

# ほんと通信 NO. 60

いよいよ夏本番！これからの時期は、特に「熱中症」に注意が必要です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合もあります。室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用しましょう。もちろん、水分補給も大切です。のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。

## 第31回担当者研修会が開催される ～職場におけるタバコ対策について～

5月15日、第31回担当者研修会を実施いたしました。まず、上越労働基準監督署 次長 下平 恒裕様より、「上越地域で働く方の心と体の健康づくりのために様々な活動をされている連絡協議会に対して、行政という立場からご協力させていただきたい。この研修内容を参考にして取り組んでいただきたい」とお話がありました。

今回は、新潟県上越地域振興局健康福祉環境部 地域保健課 管理栄養士 草野 亮子様を講師に迎え、職場におけるタバコ対策について教えていただきました。

草野先生からは、「たばこには、200種類もの有害物質が含まれている。会社の財産である『人』を守るために受動喫煙対策が必要である」と教えていただきました。

座談会において、「事業所禁煙化に向けた取り組み」について、2つの事業所様から事例を挙げていただきましたので、ご紹介させていただきます。

### 質問

「会社で禁煙に取り組みたいと思っているが、取引先等に言い出しづらい。相手の気分を害さない良い方法がありますか」

#### 回 答① 株式会社 アルゴス 様

⇒『健康のためには「たばこ対策」という社会の風潮もあり、社員の健康管理の一環として、「社長（業務）命令」という形で施設内禁煙を始めました。喫煙所は建物の外に設置してある状態ですので、取引先の方等屋内で喫煙できない状態でも、嫌な顔をされる方はいませんでした。また、長期的には従業員の禁煙にもつながり、施設内禁煙をして良かったと思います。』

#### 回 答② 信越アステック株式会社上越支社 様

⇒『施設内禁煙の取組のきっかけは、事務所の改築時でした。もともと社員の健康管理として「たばこ対策」を考えていましたが、管理者の理解のもと改築を機に施設内禁煙にしました。禁煙後は禁煙であることがわかるように掲示したり、応接室等にも灰皿を設置しない等喫煙を防止する工夫を行いました。そのため、応接室でたばこを吸いたいという取引先の方はいませんでした。』

草野先生からは「2社のお話から、『施設内禁煙』に取り組んでいる会社に対して、外部（取引先）からの反発等はなく、その会社の方針を理解し、尊重してくれる社会になってきていると感じます。取引先への理解を促すため、事業所に「禁煙」と掲示しながら、禁煙に取り組んでみてはいかがでしょうか」とのアドバイスをいただきました。

当日、座談会で出された参加者からのご質問に対し、草野先生より詳しい回答をいただきましたのでご紹介させていただきます。

### 質問①

「副流煙には主流煙の倍以上の有害物質が含まれているというが、どのような状態で計測したのか教えてほしい」

### 回 答

⇒講演時のデータ出典は、厚生労働省「禁煙と健康問題に関する検討会」報告書に掲載され、基となるデータは、（US Department of Health, Education and Welfare : The Health Consequences of Smoking, 1975 : 89, 1975.）という文献です。ご質問の「どのような状態で計測したのか」ですが、まず主流煙の採集法は国際標準化機構（ISO）の手法に基づき、専用の測定機器により吸い口部より放出されるたばこ主流煙をガラスフィルターに捕集。重要な捕集法ですが、ISO による捕集基準は吸煙量が 35ml、吸煙時間が 60 秒と指定。同様に副流煙も副流煙専用の喫煙装置で採集し、たばこ先端から排出される煙成分のほとんどを採集した状態での分析です。

（出典：旧厚生省「平成 11-12 年度たばこ煙の成分分析について」より抜粋）



### 質問②

「禁煙外来での治療内容を具体的に教えてほしい」

### 回 答

⇒「健康保険等を使った禁煙治療では、12 週間で 5 回の診察を受けます。一般的には、問診で、治療法の説明の他、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などをチェックします。また、呼気中（吐き出す息）の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定と「禁煙誓約書」へのサイン、次回診察日の決定を行い、治療のための禁煙補助薬の処方を受けます。※5回の詳しい治療内容は禁煙 治療などで検索できます。禁煙外来の保険適用は初回算定日から3ヶ月以内となっています。その間に禁煙できなかった方がその後医療機関にかかる場合、初回算定日より1年間は自由診療（医療機関ごとの設定料金）になります。



上越地域振興局健康福祉環境部（上越保健所）からのご紹介です。

### 事業所健康管理担当者様向けのホームページ「たばこから健康を守ろう！情報ステーション」を開設しました

上越地域振興局健康福祉環境部（上越保健所）のホームページに、たばこに関する情報や資料をまとめた「たばこから健康を守ろう！情報ステーション」を開設しました。職場に掲示できるポスターやチラシのデータがダウンロードできるようになっていますので、ぜひご覧下さい。※[たばこ 情報ステーション](#)で検索できます。

# 事業所健診結果を退職後も活かすための事業とは

今年度から開始された上越市・妙高市への「退職者の健診結果移行事業」をご存じですか。全国に先駆けて実施された事業で他県からも、注目を集めているようです。当協議会会員の事業所様からスタートした取り組みで、すでに半数以上の事業所様から同意書が提出されています。まさに、「上越地域職域健康づくり連絡協議会」の名の通り、地域と職域が「健康づくり」という目的達成のために連携を行う事業といえます。この移行事業について、例を挙げてご説明します。

**H25年3月にC会社を定年退職したAさん、65歳。**

先日、国保に加入したよ。

手続きの時に、市役所の人  
が「市の広報に健診の案内が出て  
いる」って言ってたわけ。健診は  
毎年欠かさず受けないとね。

1

さっそく、近所の友人と一緒に「特定健  
診」を受けにきました。これで一安心  
だね。

2

**1か月後、市が主催する健診結果説明会にて**

Aさん、血糖値が基準値を超  
えていますね。いつ頃から  
高くなりましたか？

う〜ん、いつかな？

3

毎年同じ健診機関で受けているんだ  
よ。市役所の人が私の結果を見ること  
はできないのかい？

健診の実施主体  
が違うので、結果  
を見ることはでき  
ないのです。

4

**翌年・・・C会社の衛生委員会にて**

退職する社員のこれまでの  
健診結果を、市に提供  
する事業が始まるそう  
です。同意しようと思  
いますが、いかがですか。

賛成です！

5

**C会社を定年退職したBさん、65歳。**

国保健康課

国保加入のお手続きです  
ね。お勤めの時の健診結  
果の提供についてですけ  
ど・・・。

会社の担当者から聞  
きましたよ。もちろん  
同意します。

6

**後日**

今日は、「特定健診」に來まし  
た。5年前からメタボ気味って  
言われていて、半年前から食事に  
気をつけているんです。結果は  
どうかしら。

7

**1か月後、市が主催する健診結果説明会にて**

Bさん、以前の健診結果と比  
べて、脂質も血糖も徐々に  
改善が見られていますよ。

はい、減量に取り組んでい  
るんです。過去の健診結果がわ  
かると、経年的に比較できる  
のね。同意してよかったわ。

8