

# 職場の安全衛生を担う皆様へ

こんな  
お悩み  
ありませんか？

たばこ休憩の  
時間が気になる

たばこの煙の  
苦情が  
寄せられている

たばこ休憩後の  
においが  
気になる

従業員が  
いらいら  
している

従業員が  
高齢化し  
健康問題が  
気になる

健康保険料が  
増加している



## 職場環境と従業員の健康を守るために 禁煙に取り組んでみましょう！

①喫煙者は非喫煙者比べて  
労働災害のリスクが1.6倍高くなる



喫煙によってニコチン濃度の変動し、集中力が途切れやすくなります。そのため、作業中のミスや事故が増えることが報告されています。

Nakata.A et al:Soc Sci Med 63 (9) : 2452, 2006

②職場の受動喫煙防止は  
事業者の努力義務です（労働安全衛生法）



「健康経営※」の視点からも禁煙に取り組むことで、従業員の生産性の向上や若者や女性に魅力のある職場につながる等のメリットがあります。

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

県は、職場における禁煙対策を支援するため、  
奨励金制度を導入しています。

「福島県 女性活躍・働く世代」で検索もしくはこちらから⇒



福島県健康づくり推進課：024-521-7640



# たばこがやめられないのはニコチン依存症が原因

ニコチンは、たばこを吸うと体に入ります。  
ニコチンは脳を刺激して、ドーパミンという物質を出します。そのため喫煙者は一時的に気分が良くなります。

しかし、ニコチンの効果はすぐに消えるので、またたばこを吸いたくなります。

この繰り返しがニコチン依存症の原因です。

たばこを吸う

ストレスが解消  
されたように感じる

時間がたって  
ニコチンが切れる

たばこを  
吸いたいという欲求

このような取り組みが  
効果的です。

## トップメッセージ・ 敷地内禁煙

こんな効果が...

トップが禁煙を推進する姿勢を示すことで、職場全体での禁煙対策の実行力が向上します。

また、敷地内禁煙を行うことで、従業員も積極的に禁煙に取り組みやすくなります。



## 禁煙グループを作る

みんなで取り組む

同じ目標を持つ職場の仲間と一緒に取り組むことで、お互いに励まし合いながら禁煙のモチベーションを維持しやすくなります。

無料の禁煙アプリを活用することもおすすめです。



## 禁煙外来などを活用

専門のサポート

ニコチンパッチやガム（薬局で購入可）、禁煙薬などの禁煙補助剤を利用することで、禁煙の際の辛さを軽減し、成功率を高めることができます。



福島県 禁煙外来

特に、新入社員が最初の1本を手にとらないよう、配慮することも大切です。



福島県では、職場における禁煙をサポートするために、従業員の方向けのチラシを作成しています。必要部数を郵送しておりますので、二次元コードよりご登録ください。



福島県では「健康長寿ふくしま」の実現に向け、「みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満」を重点スローガンに掲げています。

福島県健康づくり推進課：024-521-7640