

事業所における禁煙サポート

NTT西日本中国健康管理センタ 春木 宥子

【はじめに】生活習慣病を有する労働者が増加する状況においては、過重労働が誘因となり脳心事故発症となる危険は増大しており、予防対策はきわめて重要である。厚生労働省は、動脈硬化促進のリスクファクターが集積したメタボリックシンドロームに焦点をあて、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、3、4、はなくて5に薬」のキャッチフレーズで生活習慣病の改善目標を提示している。この方針に基づき、事業所の現状を踏まえ、「禁煙・減量チャレンジ」を事業所の取り組みとして展開したので報告する。

【方法】現状把握のため、取り組みに先立って喫煙に関するアンケート調査を事業所内で実施した。安全衛生委員会で、前年の健診結果、特にメタボリックシンドロームに焦点をあてたまとめと喫煙率を報告し、「禁煙・減量チャレンジ」を事業所の取り組みとし、安全衛生委員会全員もどちらかに参加することが決定した。ポスターを掲示して参加者を募集し、100日のサポートを実施した。開始時には勉強会(産業医担当)：たばこについて知ろう！、禁煙実行者の体験談(組織の管理者)～心構えやコツ、禁煙マラソンガイドブック配布、希望者にニコチンパッチ処方、参加者の決意表明でエール交換した。社内メーリングリストを活用、中間状況報告会(意見交換)、定期的アンケートと支援メール送信、定期的状況報告書「チャレンジ100だより」の配布などでサポートした。

【結果】初回禁煙チャレンジ参加者23名と減量チャレンジ参加者42名(うち両方参加3名)、第2回は2名と52名(うち新規21名)で、15名が禁煙達成し、当初目標の喫煙率35%以下を達成した。また、減量と組み合わせることで、禁煙による体重増加に早期に対応することができた。チャレンジ期間終了後に参加

者が集まり、達成者へ「達成証」を授与し、100日間の健闘を祝うと共に継続の決意を新たにした。

【考察】今回減量チャレンジは初めての取り組みであり、職場の話題にもなり継続の希望が多く、第2回目を実施した。2回目の禁煙チャレンジが低調であったのはすでに回数を重ねていることが一因と考えられ、今後、禁煙のきっかけ作りを一層工夫する必要があると考えられる。禁煙推進にあたって、正しい知識の普及と状況の共有(身体への影響・依存、健康増進法、FCTC、各地の禁煙区域など)、場の禁煙(会社としての姿勢、禁煙のきっかけづくり、敷地内禁煙、建物内禁煙・分煙)、禁煙支援(ネットワーク)～組織・上司・同僚・家族などをとおした個人への禁煙支援、が3つの柱になるが、それぞれに十分活用することが大事である。会社全体の取り組みとするためには、安全衛生委員会の活用が必須であり、そのためにも日常的にタイムリーな話題・情報提供し、中心になる人とは連携をしっかりとること、事業所の健康状態と問題点について、世界・国の動きも入れて、委員会全員一致、委員も参加する気持ちになれる、つまり委員が十分納得できる資料を提供すること、更にはトップの率垂範を得ることである。

