

認定企業の皆さんに聞きました！
企業の実態 たばこ編

コロナ感染拡大により喫煙に影響が ありましたか？

- 喫煙者の重症化リスクをメディアで多く取り上げていたため、それが喫煙の抑止力につながったと思う。
- 喫煙所が密になっているのでは？という不安がある。
- マスク生活が定着し、外で吸う機会が減り、受動喫煙対策には良い方向に進んでいるのではと思う。
- ステイホームや在宅勤務の増加によって喫煙の機会、時間が増えたことにより、ストレス解消を理由に本数・人数ともに増えたと思う。

…など

たばこを吸う人は

業務中にケガをしやすい！

2008～2012年の救急車要請のうち、元々もっていた病気や熱中症、もらい災害等を除いたデータをみると、年齢・性別・現場での作業時間に関係なく、喫煙者は業務中のケガが、非喫煙者に比べ1.49倍と有意に高い結果になりました。

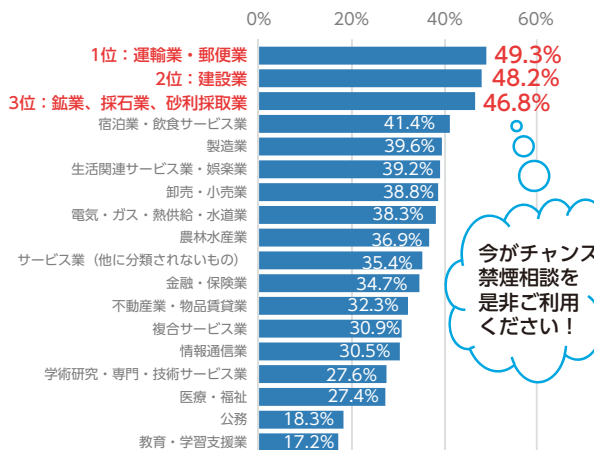
この原因としては、たばこにより、ニコチンの量が増えるにつれアドレナリンの分泌が増え、交感神経が必要以上に活発になり、血圧と心拍数が上昇し、脳が覚醒するため、寝る前のタバコによって、浅い眠りなど、不眠症の原因となるためと考えられます。

睡眠障害が起こることによって、バランス感覚の障害、認知機能の低下がみられることと、たばこの覚醒作用が切れたときに注意散漫になったりするためミスを起こりやすくなると考えられています。

参考 「喫煙と業務中の怪我との関連」 守田祐作ら 2014



業種別喫煙率



今がチャンス！
禁煙相談を是非ご利用ください！

（全国健康保険協会青森支部提供 令和元年度データ）
 ※青森市に住所を有する事業所（協会けんぽ青森支部加入事業所に限る）に勤務している、35歳～74歳の協会けんぽ加入者の令和元年度健診結果を集計

なかなか禁煙できない… それなら職域出張禁煙相談会を！

働き盛り世代の喫煙率が高いため、直接企業や事業所等に出向く「出張禁煙相談会」を実施しています。（女性の職場・グループに対しては、肌年齢等も測定できる女性向け出張禁煙相談会も実施します！）
 あなたの会社でも、まずは出張禁煙相談会を体験してみませんか？

▼内容

- ・たばこの害に関する講座
- ・禁煙における専門的なアドバイス

【実施日時】ご希望に合わせて実施します

【必要経費】無料

【問合せ先】青森市保健所

健康づくり推進課

TEL：0171-71812912

職域健康づくりリーダーの活躍で

職場の健康づくりが広がっています！

あおもり職域健康づくりリーダー

（健やか隊員）になりませんか？

職場の健康づくり活動を支援するため、1日講座の「職域健康づくりリーダー育成ゼミ」を開催しています。

受講料 無料

職場での健康づくりに悩むご担当者の皆様、まずはご参加を！令和4年度は秋ごろ実施予定です。
 広報あおもり等でお知らせしますので、お見逃しなく！

【受講対象者】

- 青森市内の企業・事業所に勤務し、次のいずれかに該当するかた
- ①職場の健康づくりを担当している
- ②職場での健康づくり活動ができる

※本育成ゼミは、青森県が実施する「青森県健康経営認定制度」の認定要件のうち、必須要件に記載されている「青森県医師会健やか力推進センターの健康づくり担当者の養成研修等」に該当します。

企業の健康づくり関連参考HP

青森県医師会健やか力推進センター [検索](#)

全国健康保険協会青森支部 [検索](#)

働き盛り世代の健康が短命県返上につながります！
 健康教養・講義

私の筋肉量は、どれどれ
 健康・体力測定

デスクワークの合間にも運動できますよ
 運動（講義＋実習）

塩分控えめでも満足感あり！
 栄養・講義