

5月31日～6月6日は禁煙週間

世界保健機関(WHO)は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、毎年テーマを決めて、世界中の国々に呼びかけています。日本では、世界禁煙デーを初日とする1週間は、厚生労働省が定めた禁煙週間です。シンポジウムを開催するなど喫煙の健康影響や受動喫煙防止対策の重要性についての普及啓発を進めています。

★禁煙週間のテーマ

『2022年 たばこの健康影響を知ろう！

～若者への健康影響について～』

★WHOのテーマ「Tobacco : Threat to our environment (たばこ : 環境への脅威)」

～日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています～

これは、特に成長段階においては、タバコの身体への悪影響が大きいからです。

*タバコの煙に含まれる有害物質

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち有害であることが分かっているだけでも200種類をこえています。あのPM2.5もタバコには含まれています。喫煙はガンをはじめとして、様々な病気の引き金となります。

☞タバコの三大有害物質とは？

- ニコチン : 強い依存性があり、タバコがなかなかやめられない原因物質。血管の収縮や心拍数の増加などを引き起こす。
- タール : いわゆる「ヤニ」で、多くの発がん物質が含まれている。煙の通り道(口やのど、肺等)の粘膜にくっつき、細胞にダメージを与える。
- 一酸化炭素 : ヘモグロビンと結びついて、血液の酸素運搬機能を妨げ、全身が酸素欠乏状態になる。

*副流煙は主流煙よりも有害です！

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」とタバコの点火部から立ち上る「副流煙」があります。また、込んだ後に吐き出す煙を「吐出煙」と呼び、「副流煙」とあわせて「環境タバコ煙」といいます。

*受動喫煙により肺がんリスクが1.3倍！

喫煙は、日本の死因順位の第1位:がん 第2位:心疾患 に深く関係しており、関連が「確実」と判定されているのが、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などです。受動喫煙により年間約1万5千人が死亡していると厚生労働省から発表されています。

家で喫煙する夫を持つ妻が肺がん死亡するリスクは、夫が喫煙しない場合に比べて1.5から1.99倍にもなります。タバコを吸わない妊婦でも受動喫煙で低出生体重児(2,500g未満)が生まれます。

※タバコは、法律で規制されている、れっきとした『薬物』です！

*知っていますか!? タバコ対策に取り組む企業が増えています!

会社の経営方針で現在は、
非喫煙者のみを採用しています!

「タバコを吸う人は採用しない」企業増加!!

リゾート会社・製薬会社・靴店・スポーツ用品・ソフトウェア・レストラン・印刷 etc.

主な3つの理由とは？

- ①血液中のニコチンが減ると集中力が低下し、仕事に影響する
- ②社員の喫煙場所に投資するのは「スペース」も「お金」もムダ
- ③喫煙のため頻りに席を外すと、他の社員との不公平感が出る
その他・たばこの臭いでお客様を不快にさせる
・社員の健康への影響
・企業イメージを損なう

企業 募集要項 一部抜粋

〇〇リゾート

大変申し訳ございませんが、〇〇グループでは喫煙者は採用いたしておりません。それが企業競争力に直結すると考えているからです。

〇〇〇株式会社

自らの健康管理に関心の強い方

「医療を通じて社会に貢献する」という理念のもと、医療を支える企業として共に働く社員も健康であるということが大事だと考えています。その取り組みの一つとして健康に悪影響を及ぼすタバコを就業時間内は、完全禁止としています。

〇〇印刷株式会社

求める生活習慣

1. 非喫煙者であること
2. 早起きであること
3. 明るく元気でハキハキとしていること

私たちは会社の仲間やお客様に対して、よい影響、よいイメージを与えることのできる人を求めています。当社では、喫煙習慣は周囲にマイナスの影響を及ぼすと考えます。

☺タバコを吸わない生活を選ぼう!

もし誰かにタバコをすすめられたらどう断るか考えておこう!

タバコ代がかかるし、歯周病になるのいやだし、服は臭くなるし、

吸ってもいいことないし、彼氏に嫌われちゃう…

うちの親が止めるのに苦労してたし、部活を頑張りたいからね!

将来ちゃんと就職したいから…

※吸い始めの年齢が早いほど、短期間でニコチン依存症になりやすく、タバコを止めにくなります。自分の体に悪だけでなく、まわりの大切な人たちにも迷惑をかけるタバコ。タバコのない生活を選びましょう!