



職場の環境づくりはみんなで実践！
受動喫煙対策で働きやすい職場を目指そう♪

喫煙

タバコを吸う方へのメッセージ<禁煙するメリット>

からだ

がん、心臓病、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの肺疾患、歯周病など

病気のリスクが減る

疲れにくくなる
息切れしない

こころ

イライラしない
集中力が上がる
よく眠れる
目覚めがよくなる

その他

ご飯が美味しい
お肌がきれいになる
口臭が改善する
衣類につく匂いが
軽減する
財布に優しい

タバコを辞めたいと思っている方へのメッセージ<禁煙の取り組み>

禁煙すると体に起こる変化

☆1週間以内☆

- 手足の血行が良くなる
- 禁断症状が出現する(禁煙3日目がピーク)
- 肺の汚れが消え始める ○嗅覚・味覚が改善する

☆2～12週間☆

- 肺の機能が改善する ○運動が楽になる
- 疲れやすさの改善 ●体重の増加が気になる

2ヶ月目になると禁断症状はほとんど消失

**5・10年後・・・がん発生率が減り、
心臓発作のリスクが非喫煙者と同等になる**

禁煙の具体的な取り組み

- ① 周りに禁煙宣言する
- ② ガムをかむ、冷たい水を飲むなどで気を紛らわす
- ③ タバコを吸いたくなる環境を避ける(喫煙者から離れるなど)
- ④ 禁煙外来を利用する(保険適応で治療が受けられる医療機関がある)
- ⑤ 失敗しても禁煙に何度もチャレンジする 等

タバコを吸っていない方へのメッセージ<禁煙のサポート>

- ① 喫煙に対する思いを聞き、禁煙を勧める
- ② 禁煙にチャレンジしている者を褒める、応援する
- ③ 禁煙体験を伝える
- ④ タバコが吸いにくい環境を整える(完全禁煙にする) 等



受動喫煙対策は、みんなで取り組むことが成功のキギ！！

健康なは21(第2次)～家庭・職場・地域もあなたの健康応援団～