

# Avenir NEWS

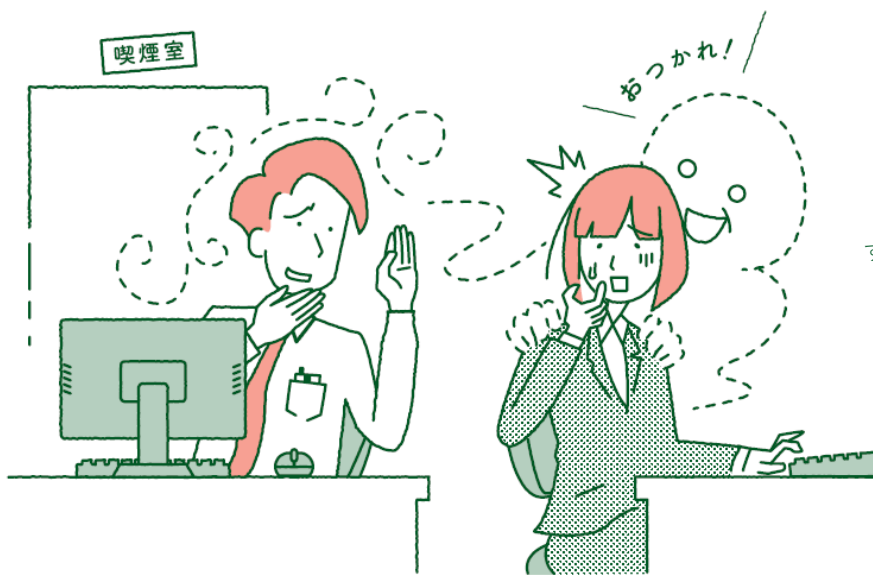
休職は予防できる。

vol. 9 2020 May

## 東京都受動喫煙防止条例全面施行！ 違反時には罰則が・・・！

東京都受動喫煙防止条例が始まりました！

2020年4月1日から「東京都受動喫煙防止条例」が全面施行となり、2人以上の人が利用する施設は原則屋内禁煙となりました。AvenirNEWSでは、前号（vol.8）でハラスメント防止措置



について特集しましたが、今号では、企業が講じなければならぬ、受動喫煙対策についてお伝えしていきます。

受動喫煙によって、肺がん等の疾患のリスクが高まることが明らかとなっております。こうした健康への影響を未然に防止するために、都独自のルールを構築しました。

それが、東京都受動喫煙防止条例です。これにより、多くの方が利用する施設等の類型に応じ、一定の場所を除いて喫煙が禁止されます。

### 企業も対象に！義務と罰則

対象となる施設には、企業も含まれ、規制の内容は施設ごとに異なります。具体的には以下の通りです。

- 第一種施設・学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎など
- 敷地内禁煙
- 第二種施設・宿泊施設、飲食店（シガーバー、いわゆるスナックは含まない）、多数の人が利用する施設（体育館、劇場、観覧上、展示場、百貨店、事務所、美容院、会社など）
- ※ 企業はここに含まれます
- 原則屋内禁煙
- 喫煙目的施設…たばこの対面販売をしているなど一定の条件を満たしたバーやスナック、たばこ販売店、公衆喫煙所
- 喫煙可
- バス、タクシー、飛行機
- 喫煙不可
- 鉄道、船舶
- 喫煙専用室、指定たばこ専用喫煙室の要件を満たせば喫煙可
- 宿泊用の客室は規制の対象外

また、全ての者には喫煙禁止場所における喫煙禁止、紛らわしい標識の刑事禁止・標識の汚損等の禁止が課せられ施設等の管理権原者等については、喫煙室の基準適合、施設要件の適合などが課されます。

義務の対象、内容、違反時の指導・命令・罰則については、以下の表の通りとなっています。

■義務と違反時の指導・命令・罰則

義務対象	義務の内容	指導・助言	勧告・公表・命令	過料
全ての者	喫煙禁止場所における喫煙禁止	△（※）	○（命令に限る）	○（30万円以下）
	紛らわしい標識の掲示禁止・標識の汚損等の禁止	○	-	○（50万円以下）
施設等の管理権原者 *を付した項目は、 管理権原者に加え、 施設の管理者（管理権原者 とは別に、事実上 現場の管理を行っている 者のこと） にも義務が発生する	喫煙器具・設備等の撤去等*	○	○	○（50万円以下）
	喫煙室の基準適合	○	○	○（50万円以下）
	施設要件の適合 （喫煙目的施設に限る）	○	○	○（50万円以下）
	施設標識の掲示	○	-	○（50万円以下）
	施設標識の除去	○	-	○（30万円以下）
	書類の保存 （喫煙目的施設・既存特定飲食提供施設に限る）	○	-	○（20万円以下）
	立入検査への対応*	-	-	○（20万円以下）
	20歳未満の者の喫煙室への立ち入り禁止*	○	-	-
	広告・宣伝 （喫煙専用室以外の喫煙室設置等に限る）*	○	-	-

（※）喫煙を発見した場合、違反者に対しては、指導がなされます。その上で、繰り返し指導されてもなお喫煙を続ける等、改善が命令の前にまず見られない場合に、命令がなされます。

こうして見ると、守らなければならないことが沢山あり、喫煙できる場所は限られていることがわかります。また、p.3にも後記しますが、喫煙は新型コロナウイルスをはじめ、感染症の重篤化のリスクがあるとされています。どうでしょうか。禁煙を始めてみよう、という気になりませんか？

# 禁煙すると良いこと・悪いこと



よく言われている禁煙の「メリット」と「デメリット」についても一度見直してみました。  
デメリットについてはその対処法も。これを知ったら禁煙を始めたくなくなるかも…?

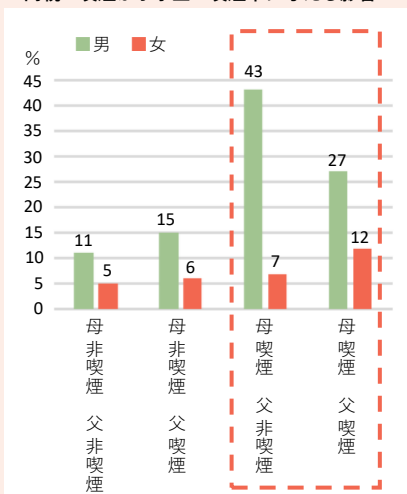
## 禁煙による効果

禁煙のメリットとして代表的なのが肺がんや脳卒中による死亡リスク低下など、健康への影響を減らすことができるということです。そのほかのメリットもお伝えします。

### 子供の喫煙防止に役立つ

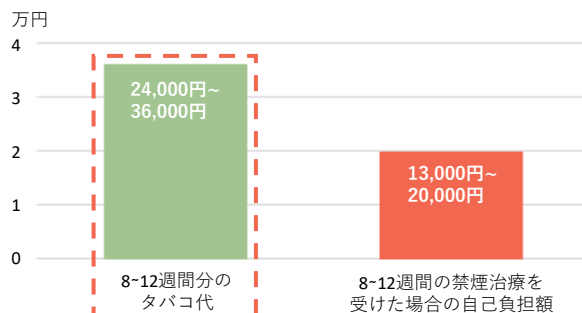
表を見るとわかるように、親が喫煙者であると子供が喫煙者になる率は、そうでない場合よりも高いのです。

■両親の喫煙が小学生の喫煙率に与える影響



## 禁煙治療費の目安

禁煙治療の自己負担額は、タバコ代の約1/2で済みます。医師と一緒に禁煙できて、タバコ代よりも安いのです。



## 感染症のリスク減少

禁煙することで、ニコチンなどによる免疫系への悪影響が数週間であらなくなっていきます。免疫系が回復するため、結果として新型コロナウイルスを含む感染症にかかりにくくなります。

## 日常生活の中での変化

- ・目覚めがさわやかになる
- ・肌の調子が良くなる
- ・口臭がなくなる
- ・周囲の人が受動喫煙を受けるリスクが減る
- ・味覚や嗅覚が鋭敏になり、食べ物をおいしく感じる

## 禁煙の障害と対処法

### タバコが吸いたくてたまらない

禁煙をすると、ほとんどの人は上記の症状を経験します。

タバコの代わりとなる行動で数分間を乗り切りましょう。

- ・深呼吸
- ・水や氷を口にする
- ・糖分の少ないガムや干し昆布をかむ



### 体重が増える

味覚や胃腸の調子が改善、タバコがなく口寂しいなどの理由から、つい食べすぎてしまうためです。

以下のようなものを口にする習慣をつけるとよいでしょう。

- ・ノンシュガーのガムやアメ
- ・カロリーの低い干し昆布
- ・氷など



### 気が滅入る、元気が出ない

禁煙をすると、いろいろなニコチン切れ症状が現れます。上記はその1つです。

- ・禁煙を開始してから1~2ヶ月程度におこりやすいので、その間は、趣味など自分の楽しめることをする時間を増やしましょう。
- ・禁煙治療を受けている方は、担当の医師に相談してみるとよいでしょう。



## Column

### タバココミュニケーションについて

喫煙のきっかけとして多い「誘われて」という理由。タバココミュニケーションは、以下がコミュニティを強化する要因となっているようです。

- ・休憩するという目的で集まる
- ・タバコ1本分の短時間の滞在
- ・リラックスした状態でコミュニケーションがとれる
- ・部署、世代を越えた交流の場となる
- ・同じメンバーと頻りに顔を合わせるため仲良くなる
- ・社員の約20% (割合は企業による) という限定されたメンバーによるコミュニティ

これらをまとめるとタバココミュニケーションは「**限定された時間・メンバーによる部門横断コミュニティ**」と考えられます。

この条件で、タバコに代わる共通項があれば、禁煙への一歩になるのかもしれませんが。

Avenirでは部門を越えたコミュニケーションの場として、シャッフルランチやバースデーランチを行っています。ぜひ、タバコに頼らないコミュニケーションを始めませんか。





新型  コロナウイルス

# COVID-19 ココロのケア緊急特集

新型コロナウイルス感染症は、世界中で深刻な健康上の脅威を引き起こしています。そして、私たちは自宅待機や社会的距離の確保など様々な対策を取らざるを得ません。こうした慣れないライフスタイルが新たにはじまることは、ココロのバランス崩しやすくなります。今回はその対策についてお伝えします。

## 特殊災害による様々なココロの変化 ケアについて学ぼう！

まずは一般的な感染防止対策の徹底を。勤務を続けている社員に対しては、安心して働ける環境の確保が重要！手洗い等感染防止の基本的な対策をしっかりと守り、以下の事項に留意を促すことが必要です。



### 間接的なコミュニケーションをとる

つながりを実感できるよう、電話やメール、ビデオ通話、ソーシャルメディア等による交流の機会をつくりましょう。



### メディアでの情報収集を制限する

根拠に乏しい新説や報道に接するのを避け、信頼できる公的機関等の情報源に絞って情報を収集しましょう。



### 体を動かすことを心掛ける

密閉空間、密集場所、密接場面を避けた上で、体操や散歩、通勤を模した外出等を行いましょう。



### 生活リズムを整える

食事や仕事、運動、学習等、日常的な活動を定期的・規則的に行い、生活にメリハリをつけましょう。



### 規則的な睡眠を確保する

普段の起床・就床時間を維持し、昼寝を控え、十分な睡眠をとりましょう。



### 気晴らしを見つける

仕事や感染症対策とは関係のない活動（運動・音楽・読書・映画・親しい人との交流）、休息を取り入れましょう。

## ！ 社員のストレス反応に注意を !

- 感染の恐怖
- 生活の不安
- 在宅勤務に伴う孤独感
- 不安感
- 抑うつ
- 悲嘆
- 倦怠感
- 不眠
- 怒り
- イライラ
- フラストレーション



### セルフチェックをする

不調が生じていないか定期的に振り返りましょう。不調を自覚した場合には、同僚や上司、専門家に相談を。

参考：産業精神衛生研究会 「産業精神衛生研究会からの提言」より編集。

# From Avenir CS Team



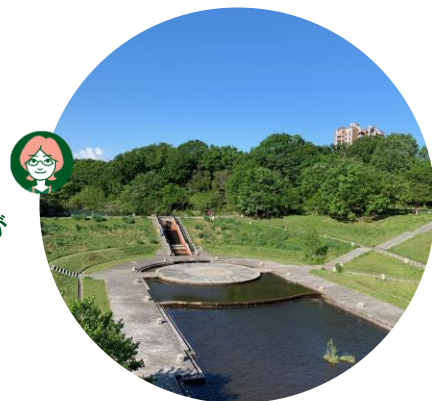
Avenir CSチームとは、「企業さまの健康経営をサポートする」というミッションのもと、企業さまと産業医の間に入り、さまざまなアドバイスや業務遂行のフォローアップを行っている実働部隊。産業医でも営業担当でもない私たちの活動を少しずつお届けします。

今回のテーマは、おうち時間の過ごし方。ミニ座談会は、新型コロナウイルス対策です。



テレワーク中の作業管理って大切！パソコンスタンド意外といいね！（溝G）

通勤が無い日は仕事前に散歩しています！家の周りにたくさん公園がある事がわかりました！（小川）



## CSチームの#おうち時間

緊急事態宣言解除後の今。  
3密回避の楽しみ方を皆様へご紹介します！



リポページにTRYしてみました！日々の変化が楽しみです！（舎川）



なかなか外でお茶できない今日この頃。おうちカフェひらいちゃいました！（今井）



自宅に眠っていた運動グッズを使って、運動不足を解消しています！（前B）

今回は舎川、溝G、今井でお届けします。



### ミニ座談会

新型コロナウイルス対策どうしてる？

**溝G** みんな最近元気にしてる？今井さん、新型コロナウイルス対策で何かやっていることある？

**今井** のどが乾燥すると粘膜の防御機能が低下すると聞いたので、水分をこまめに摂ることもしてますよ！

**溝G** お、それ手軽でいいよね！さっそく飲もう。ああ、まいっ。

**今井** あー溝Gさんちょっと待って下さい。マスクの本体はウイルスがたくさんついてるので、外すときは耳にかけてるゴムの部分を持って外したほうがいいみたいですよ。

**溝G** すまん：ついうっかり触っちゃうんだよねー。気を付けないと。はい、手はアルコール消毒しました。

**舎川** 溝Gさん、オフィス内でもこまめに手指消毒されますよね！上司が意識的に手指消毒していると、オフィスにいる方も意識的に行うようになるので、とても良い事ですよ！

**溝G** おお、嬉しいね。舎川さん何かしてる？

**舎川** 私は洗濯用洗剤や塩素系漂白剤で不織布マスクを洗ってみました！洗っても使えるなんて、病棟で勤務していた時は思ってもみなかったです。（笑）意外と丈夫なんですね！

**舎川** 溝Gさん何かやっている事はありますか？

**溝G** マスクも底をつき、先日家族で靴下でマスク作りしましたっ！みんな靴下でマスク作れるって知ってた？

**今井** えええーっ！使用済みですか？！

**溝G** ちなみに使用済みではありません。

**今井** ふーっ。安心しました（笑）

**舎川** ウイルスは目に見えないからこそ、感染対策はしっかりとしていきたいですね。それにしても、段々と暑くなってきたね。水分補給をしっかりとって熱中症にも気を付けていきましょう！

舎川（しゃがむ）保健師／第一種衛生管理者 CSチームとしての活動と並行して、契約先企業の保健師勤務もしている。

溝G（みぞじ）ヘルプリーダー。産業保健業界10年のベテラン。

今井（いまい）行政実務経験を持つスタッフ。