

禁煙について

青森労働局 労働基準部長
敦 澤 吉 晴



本年4月1日付けで青森労働局労働基準部長を拝命しました敦澤と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様方には、日頃より労働基準行政とりわけ労働者の健康を確保するための施策の推進につきましてご理解とご協力を賜っており、厚くお礼を申し上げますとともに、引き続きご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

自らの健康に関し振り返ってみて、思いついたことをそのまま綴ってみました。

子供のころに抱いていた「大人」へのイメージとして「酒とタバコ」というものを持っていました。やがて、酒もタバコもたしなむ様になり大人になったことを実感し、さらに、年を重ねると、今度は健康重視を指向。このパターンは私だけではないのではないかと考えております。

「酒は百薬の長」という言葉もあり、適度を守っていれば長寿のための「薬」となっているのかもしれませんが。しかし、適量を過ぎると「毒」となり、やがては体を壊してしまうことにもなりかねないものとも思っています。

労災保険制度の中に二次健康診断等給付制度というものがあります。これは、労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果、血圧、血中脂質、血糖、BMI（肥満度）の検査項目全てに「異常の所見」があると診断された場合に二次健康診断と特定保健指導の給付が受けられるというものです。

あくまでも前任地での話しですが、この制度で給付をされた関係資料をみて、驚いたことがあります。大変おいしい日本酒のあるところでありましたが、医師から、「節酒に努められたい」という指導も受けているものが非常に多かったということです。

ここ青森県もお酒が非常においしいところですので、過ぎることがないように、「適度」を守るように心がけようと思っております。

さて、タバコについては、酒と違って何もよいところはないのではないかと思います。本人の健康はもとより、周囲の人の健康にも悪い影響を及ぼすということで、迷惑をかけないようにということを特に意識しなければならないのではないのでしょうか。

朝の通勤で残念に思うのは、狭い歩道を大勢の人が密集した状態で歩いているにもかかわらず両手に荷物を持ってタバコを口にくわえたまま歩く人、火のついたタバコであるのにそれを振りながら歩く人など、依然として、周りの人を気にせずに歩行喫煙している人を見かけることです。

健康増進法では、事務所その他多数の者が利用する施設を管理する者に対して、受動喫煙防止対策を講ずることとされております。また、「職場における喫煙対策のためのガイドライン」では、事業場全体を常に禁煙とすることが適切な喫煙対策の一つとして明示されています。さらに、学校関係では、敷地内禁煙という表示も見られるようになりました。

受煙家にとってつらいことかもしれませんが、喫煙マナーを守ることが益々重要になってきております。

そういう自分はというと、数年前までは、職場内でもヘビー・スモーカーと呼ばれていました。ちょうど健康を意識し始めたことと家族からの言葉をきっかけに、禁煙を決意し、禁煙の手引書のような本を頼りに何とか現在まで禁煙を続けてきております。

受煙家という方は、自分のため、家族のためそして周囲の人のためにも、ご一考されてはいかがでしょうか。