

健康まつえ応援団瓦版



第9号
H28.2月発行
松江市保健センター

健康まつえ応援団の皆さまには、働きざかり世代に向けた健康づくりの取り組み、市民に向けた健康づくり啓発にご協力いただきありがとうございます。今回の瓦版は、働きざかりの健康に欠かせないタバコ対策。応援団である「味処もと家」さんが取組まれた受動喫煙防止への取り組みと、禁煙に関する情報をお届けします♪



「これまでランチタイムだけ禁煙にしていたけど、終日禁煙にしようと思う」と、「味処もと家」のご主人、本山さんより、店内の禁煙表示方法などご相談のお電話をいただきました。松江圏域の「たばこの煙のない飲食店」登録事業をご紹介。居酒屋でありながら、店内の終日禁煙に思い切って踏み切られました！健康づくりに熱心なご主人、本山誠さんにお話を伺いました♪



↑本山さんご夫婦

◆健康づくりで取り組んでいることは？

A: 胃カメラなど検査は苦手ですが、病気を早く見つけるため、自分のため、**毎年人間ドックを受けています。お客さんや仕入先の人にも、健診を受けるように勧めています。**あと、お酒の量を減らすためにお水をたくさん飲んでいきます(笑)

実は、35歳頃まで私も喫煙者でしたが、気管支喘息になったことや、子どもも生まれたことから禁煙しました。

また、体力づくりのため一畑マラソンや中海マラソンにも参加しています。

◆店内終日禁煙に取り組まれたきっかけは？

A: お客さんのたばこの煙が調理場に流れるので、煙を吸って気分が悪くなるなど自分の体が辛く、以前は奥に入って深呼吸をしながら、カウンターで刺身を切っていました。

数年前からランチタイムの禁煙に取り組んでいましたが、タバコを吸わないお客さんからのことばで、終日禁煙にすることにしました。“お酒とたばこは切っても切れないもの”。飲食店でも居酒屋で禁煙にするところはまだ少ないですが、少しずつ広がっています。

◆終日禁煙に取り組んでみて、どうですか？

A: 「居酒屋なのになんで吸えないの?」という声や、喫煙者の常連さんの来店がなくなるなど、実際お客さんは減りました。しかし、お客さんから「灰皿ください」と言われた時に、禁煙にしたことを説明すると「そうかそうか。」と皆さん外に出てタバコを吸ってくださるし、タバコを吸わないお客さんにも喜ばれています。何より、**空気がきれいになり自分自身の体調がとても良いです。タバコを吸わない従業員が多く、禁煙にして、仕事が終わった時に体が楽だと喜んでます。**

※もと家さんでは、従業員みんなで「チームもと家」のTシャツを着て、ボーリング大会を開催したり、地域の清掃活動にも取り組んでおられます★★

喫煙者にはあまり気にならないタバコの煙も、タバコを吸わない人や、毎日長時間過ごす従業員さんにとっては、**受動喫煙は深刻な**

問題です。誰もが美味しい空気の中で、安心して美味しい食事をいただけるもと家さんの取り組み、とても嬉しいことですね♪

もと家さんでは、中四国で唯一、地元の落語家さんによる居酒屋寄席(毎月第4土曜夜8時~入場無料!)も開催中♪



「味処もと家」さん(白潟本町)

禁煙、はじめてみませんか？

～ 禁煙をスタートしたいあなたへ ～

やめられない喫煙は、ニコチン依存症という病気です。自力で禁煙するよりも、保険適用の禁煙治療（禁煙外来、禁煙補助剤）を利用した方が、「より確実に」「費用もあまりかからずに」禁煙できますよ♪保険適用には、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上（例：1日喫煙本数20本で20年間吸っている場合20本×20年間=400と計算）などの条件もありますが、まずは、禁煙外来を行っている医療機関に相談してみることをお勧めします！！禁煙しようという気持ちがある限り、禁煙に失敗はありません！

「禁煙宣言」をして周囲の人の協力を得ながら、禁煙にチャレンジしましょう。



松江市内の禁煙外来を行っている医療機関一覧

| | 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|----|-----------------------|----------------|--------------|
| 1 | 内田クリニック | 浜乃木2-6-13 | 0852-59-5880 |
| 2 | 堀江耳鼻咽喉科医院 | 黒田町422-5 | 0852-28-1133 |
| 3 | 中村内科循環器クリニック | 西川津町398-51 | 0852-20-7711 |
| 4 | ふれあい診療所 | 西津田7丁目14-21 | 0852-23-1111 |
| 5 | 福田内科クリニック | 上乃木9-4-25 | 0852-27-1200 |
| 6 | 独立行政法人国立病院機構 松江医療センター | 上乃木5-8-31 | 0852-21-6131 |
| 7 | 佐野内科循環器科医院 | 浜乃木1-17-7 | 0852-21-4772 |
| 8 | ぼよぼよクリニック | 東津田町1198-3 | 0852-25-2581 |
| 9 | 幡医院 | 片原町87 | 0852-21-3376 |
| 10 | いんべ杉谷内科小児科医院 | 東忌部町83-22 | 0852-33-2800 |
| 11 | 医療法人社団創建会 松江記念病院 | 上乃木3-4-1 | 0852-27-8111 |
| 12 | 入澤クリニック | 八幡町285-6 | 0852-38-8211 |
| 13 | 清水外科脳外科医院 | 古志原5-14-77 | 0852-26-2711 |
| 14 | あさひまち内科クリニック | 朝日町476-7 2F | 0852-61-3006 |
| 15 | 松江市国民健康保険来待診療所 | 穴道町上来待213-1 | 0852-66-0002 |
| 16 | 山本内科医院 | 堂形町754 | 0852-28-5100 |
| 17 | 堀内科胃腸科医院 | 大正町445-2 | 0852-22-1818 |
| 18 | 独立行政法人地域医療機能推進機構玉造病院 | 玉湯町湯町1-2 | 0852-62-1560 |
| 19 | 小林医院 | 雑賀町264-3 | 0852-21-3407 |
| 20 | 松江赤十字病院 | 母衣町200 | 0852-24-2111 |
| 21 | 小竹原医院 | 大輪町396 | 0852-25-3223 |
| 22 | たまゆ内科クリニック | 玉湯町湯町825-1 | 0852-62-0133 |
| 23 | 東部島根医療福祉センター | 東生馬町15-1 | 0852-36-8011 |
| 24 | 福庭内科医院 | 殿町383 山陰中央ビル5F | 0852-21-5670 |
| 25 | 医療法人 伊藤医院 | 東出雲町揖屋1031 | 0852-52-2251 |
| 26 | 医療法人坪内内科小児科医院 | 穴道町穴道1296-6 | 0852-66-2545 |

参考： HP 島根県内の禁煙治療に保険が使える医療機関（平成27年3月現在）

◆タバコを1日一箱吸う人は、年間約15万円タバコにお金を使っています。10年で150万、20年で300万。タバコの影響で病気になれば、医療費もさらにかかります…③

◆喫煙者は様々な病気にかかるリスクが高まるため、非喫煙者より医療費が高くなるというデータが出ています。喫煙による労働時間のロスも企業の損失に。1時間に1本タバコを吸う人は、勤務時間中に5回は離席するため、年間31万円もの労働時間をロスします！喫煙室を維持するコストを考えても、企業に多くのデメリットがあるため、新入社員に喫煙者は雇わないという企業も増えています。

（1回の喫煙タイム7分、賃金2,200/Hで算出されています）

【レッツトライ！社社内禁煙】より

この瓦版に関するお問い合わせは… 松江市保健センター 保健企画係 ☎60—8174