

禁煙チャレンジ前のチャレンジ呼びかけいかに  
喫煙者に声をかけていくのがよいのか？  
～組織や団体の専門家からヒントを得る～

柴田 潤一郎

全国健康保険協会東京支部 支部長

岡原 伸太郎

ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ 統括産業医

北原 佳代

三菱重工業株式会社 統括産業医

禁煙チャレンジ前のチャレンジ呼びかけいかに喫煙者に声をかけていくのがよいのか？  
～組織や団体の専門家からヒントを得る～

**柴田 潤一郎**

**全国健康保険協会東京支部 支部長**

岡原 伸太郎

ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ 統括産業医

北原 佳代

三菱重工業株式会社 統括産業医

貴社の健康問題がまるわかり!

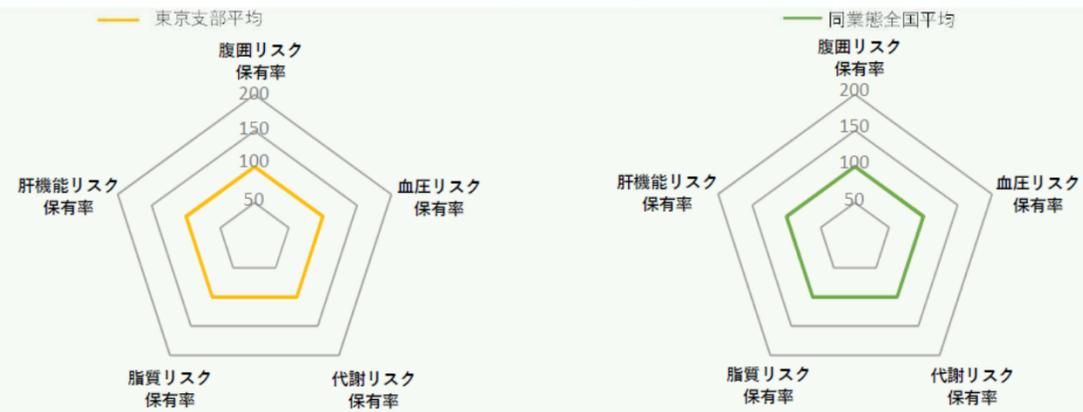
# 事業所カルテ

全国健康保険協会 東京支部  
健康けんぽ

# 総合工事業

## 生活習慣病リスク保有者の割合

対象: 35歳以上被保険者、生活習慣病予防健診または事業者健診受診者



割合は小さい方が良い状態です。

「支部内(都道府県内)の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の貴社の相対的な立ち位置(相対値)を示しています。

| 腹囲リスク保有率 |       |        |         |
|----------|-------|--------|---------|
| 年度       | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022     | 34.8% | 34.8%  | 49.1%   |
| 2023     | 34.4% | 34.4%  | 49.0%   |
| 2024     | 34.9% | 34.9%  | 49.4%   |

| 血圧リスク保有率 |       |        |         |
|----------|-------|--------|---------|
| 年度       | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022     | 39.5% | 39.5%  | 55.4%   |
| 2023     | 39.7% | 39.7%  | 55.8%   |
| 2024     | 39.9% | 39.9%  | 56.0%   |

| 代謝(血糖)リスク保有率 |       |        |         |
|--------------|-------|--------|---------|
| 年度           | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022         | 13.8% | 13.8%  | 22.2%   |
| 2023         | 13.8% | 13.8%  | 22.0%   |
| 2024         | 13.7% | 13.7%  | 22.0%   |

| 脂質リスク保有率 |       |        |         |
|----------|-------|--------|---------|
| 年度       | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022     | 25.5% | 25.5%  | 37.4%   |
| 2023     | 25.8% | 25.8%  | 37.7%   |
| 2024     | 25.9% | 25.9%  | 37.8%   |

| 肝機能リスク保有率 |       |        |         |
|-----------|-------|--------|---------|
| 年度        | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022      | 30.6% | 30.6%  | 42.9%   |
| 2023      | 30.7% | 30.7%  | 43.0%   |
| 2024      | 30.5% | 30.5%  | 42.8%   |

## 《喫煙・飲酒習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。

| ①喫煙習慣がある者の割合 |       |        |         |
|--------------|-------|--------|---------|
| 年度           | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022         | 26.2% | 26.2%  | 41.2%   |
| 2023         | 25.5% | 25.5%  | 41.1%   |
| 2024         | 25.0% | 25.0%  | 40.8%   |

### 「受動喫煙対策」は健康経営優良法人認定の必須要件!

2020年4月より受動喫煙防止対策が義務化され、従業員の望まない受動喫煙を防止することは事業所の責任のひとつとなりました。

- 取組① 職場の喫煙状況の把握
- 取組② たばこの害に関する情報提供や研修会の開催
- 取組③ 社内および就業時間の全面禁煙化等の実施

⇒健康企業宣言にご登録いただくと、啓発ポスターを**無料**で配布します。

| ②お酒を毎日飲む者の割合 |       |        |         |
|--------------|-------|--------|---------|
| 年度           | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022         | 25.9% | 25.9%  | 40.7%   |
| 2023         | 25.0% | 25.0%  | 39.6%   |
| 2024         | 17.5% | 17.5%  | 31.3%   |

| ③飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合 |      |        |         |
|--------------------------|------|--------|---------|
| 年度                       | 貴社   | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
| 2022                     | 4.2% | 4.2%   | 4.9%    |
| 2023                     | 4.4% | 4.4%   | 5.2%    |
| 2024                     | 4.8% | 4.8%   | 5.8%    |

※質問票(飲酒量)で3合以上と回答した場合でも、質問票(飲酒)で「ほとんど飲まない」と回答した方は含まれません。  
※日本酒1合の目安: ビール500ml、焼酎(25度)100ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

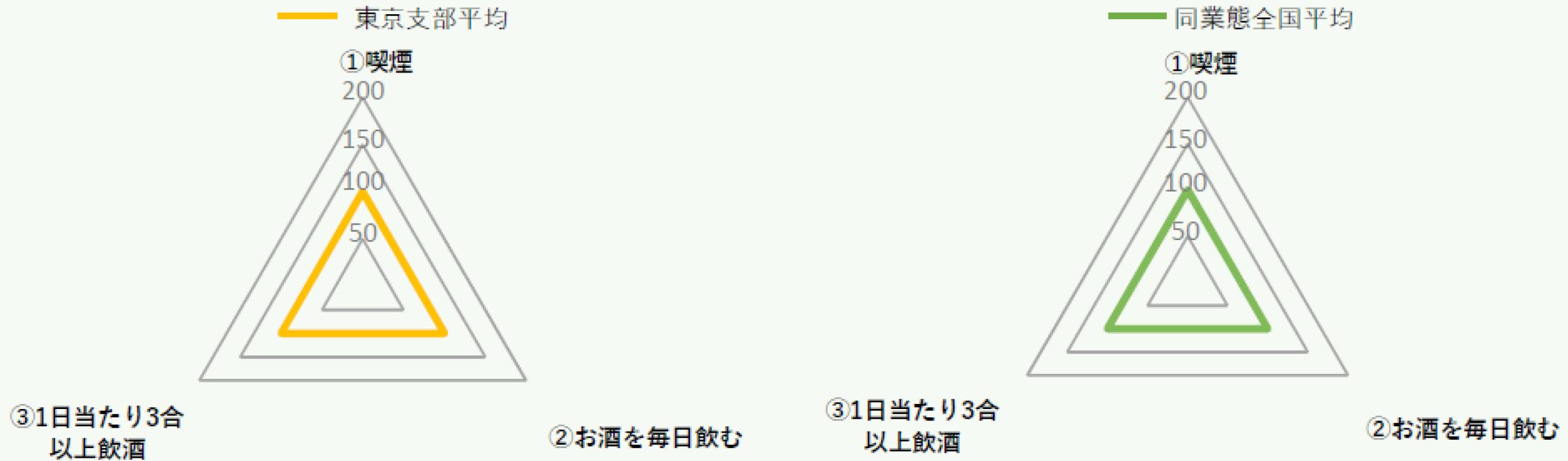
### 上手なアルコールとの付き合い方

過度の飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となります。お酒をたしなむときは、自分のペースを守り「適量」を守ることが大切です。

- コツ① 飲酒時間、上限量、休肝日を決め
- コツ② お酒と同じ量の水を飲む、薄めて飲む

⇒健康企業宣言にご登録いただくと、役立つフリーフレットを**無料**で配布します。

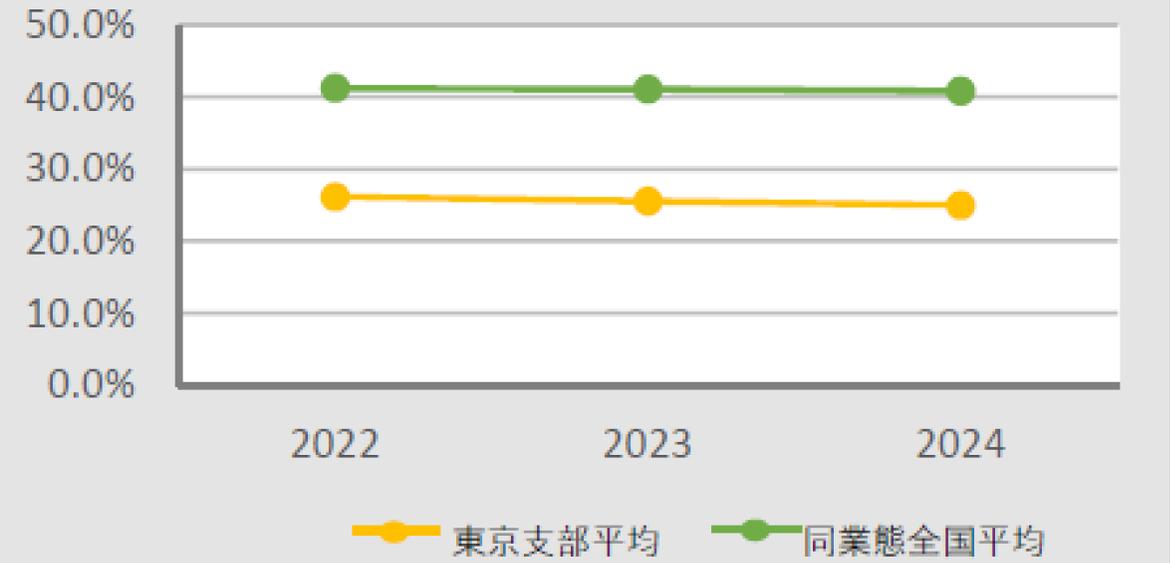
## 《喫煙・飲酒習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。

### ①喫煙習慣がある者の割合

| 年度   | 貴社 | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
|------|----|--------|---------|
| 2022 |    | 26.2%  | 41.2%   |
| 2023 |    | 25.5%  | 41.1%   |
| 2024 |    | 25.0%  | 40.8%   |



貴社の健康問題がまるわかり!

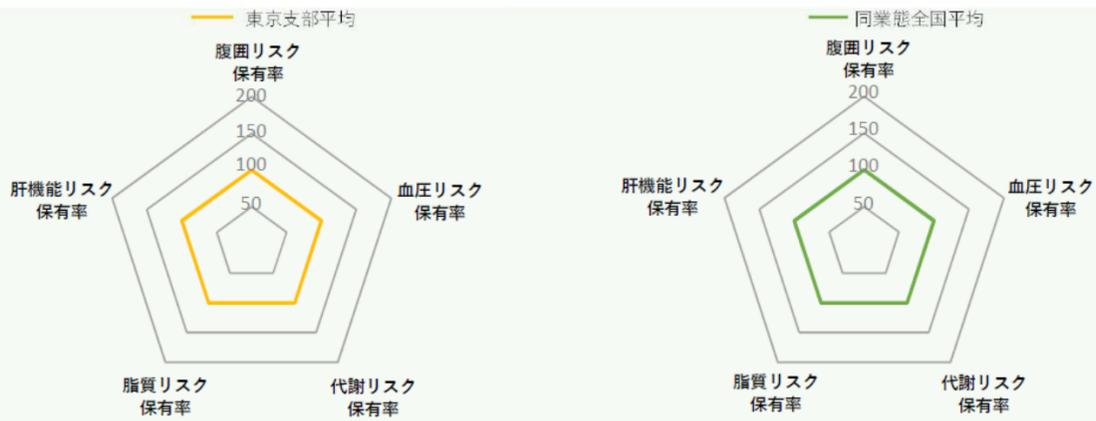
# 事業所カルテ

全国健康保険協会 東京支部  
健康けんぽ

# その他運輸業

## 生活習慣病リスク保有者の割合

対象：35歳以上被保険者、生活習慣病予防健診または事業者健診受診者

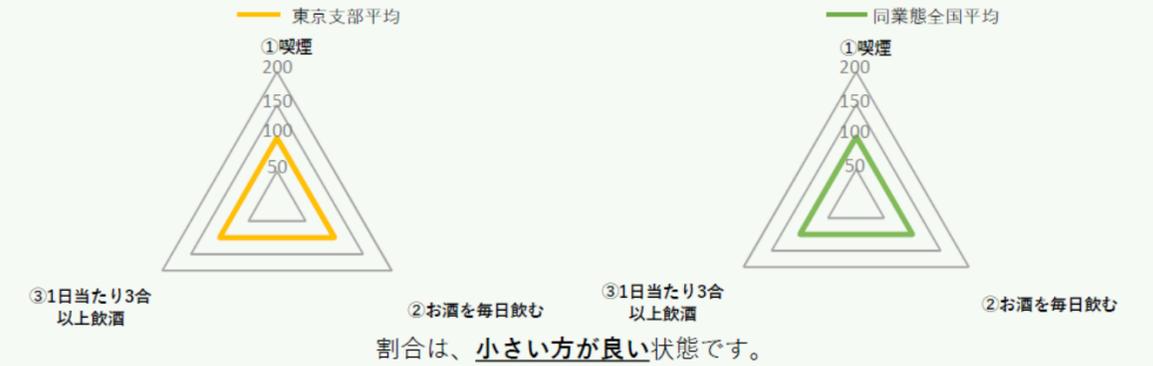


割合は小さい方が良い状態です。

「支部内(都道府県内)の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の貴社の相対的な立ち位置(相対値)を示しています。

| 年度                  | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
|---------------------|-------|--------|---------|
| <b>腹囲リスク保有率</b>     |       |        |         |
| 2022                | 34.8% | 34.8%  | 50.6%   |
| 2023                | 34.4% | 34.4%  | 50.1%   |
| 2024                | 34.9% | 34.9%  | 50.1%   |
| <b>血圧リスク保有率</b>     |       |        |         |
| 2022                | 39.5% | 39.5%  | 60.1%   |
| 2023                | 39.7% | 39.7%  | 60.1%   |
| 2024                | 39.9% | 39.9%  | 59.5%   |
| <b>代謝(血糖)リスク保有率</b> |       |        |         |
| 2022                | 13.8% | 13.8%  | 23.9%   |
| 2023                | 13.8% | 13.8%  | 23.8%   |
| 2024                | 13.7% | 13.7%  | 23.5%   |
| <b>脂質リスク保有率</b>     |       |        |         |
| 2022                | 25.5% | 25.5%  | 38.7%   |
| 2023                | 25.8% | 25.8%  | 38.5%   |
| 2024                | 25.9% | 25.9%  | 37.8%   |
| <b>肝機能リスク保有率</b>    |       |        |         |
| 2022                | 30.6% | 30.6%  | 39.8%   |
| 2023                | 30.7% | 30.7%  | 39.7%   |
| 2024                | 30.5% | 30.5%  | 39.4%   |

## ＜喫煙・飲酒習慣＞



割合は、小さい方が良い状態です。

| 年度                              | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
|---------------------------------|-------|--------|---------|
| <b>①喫煙習慣がある者の割合</b>             |       |        |         |
| 2022                            | 26.2% | 26.2%  | 39.0%   |
| 2023                            | 25.5% | 25.5%  | 38.5%   |
| 2024                            | 25.0% | 25.0%  | 37.8%   |
| <b>②お酒を毎日飲む者の割合</b>             |       |        |         |
| 2022                            | 25.9% | 25.9%  | 29.6%   |
| 2023                            | 25.0% | 25.0%  | 28.8%   |
| 2024                            | 17.5% | 17.5%  | 21.8%   |
| <b>③飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合</b> |       |        |         |
| 2022                            | 4.2%  | 4.2%   | 3.3%    |
| 2023                            | 4.4%  | 4.4%   | 3.4%    |
| 2024                            | 4.8%  | 4.8%   | 3.9%    |

### 「受動喫煙対策」は健康経営優良法人認定の必須要件！

2020年4月より受動喫煙防止対策が義務化され、従業員の望まない受動喫煙を防止することは事業所の責任のひとつとなりました。

- 取組① 職場の喫煙状況の把握
- 取組② たばこの害に関する情報提供や研修会の開催
- 取組③ 社内および就業時間の全面禁煙化等の実施

⇒健康企業宣言にご登録いただくと、啓発ポスターを**無料**で配布します。

| 年度                              | 貴社    | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
|---------------------------------|-------|--------|---------|
| <b>①喫煙習慣がある者の割合</b>             |       |        |         |
| 2022                            | 26.2% | 26.2%  | 39.0%   |
| 2023                            | 25.5% | 25.5%  | 38.5%   |
| 2024                            | 25.0% | 25.0%  | 37.8%   |
| <b>②お酒を毎日飲む者の割合</b>             |       |        |         |
| 2022                            | 25.9% | 25.9%  | 29.6%   |
| 2023                            | 25.0% | 25.0%  | 28.8%   |
| 2024                            | 17.5% | 17.5%  | 21.8%   |
| <b>③飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合</b> |       |        |         |
| 2022                            | 4.2%  | 4.2%   | 3.3%    |
| 2023                            | 4.4%  | 4.4%   | 3.4%    |
| 2024                            | 4.8%  | 4.8%   | 3.9%    |

※質問票(飲酒量)で3合以上と回答した場合でも、質問票(飲酒)で「ほとんど飲まない」と回答した方は含まれません。

※日本酒1合の目安：ビール500ml、焼酎(25度)100ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ソイン2杯(240ml)

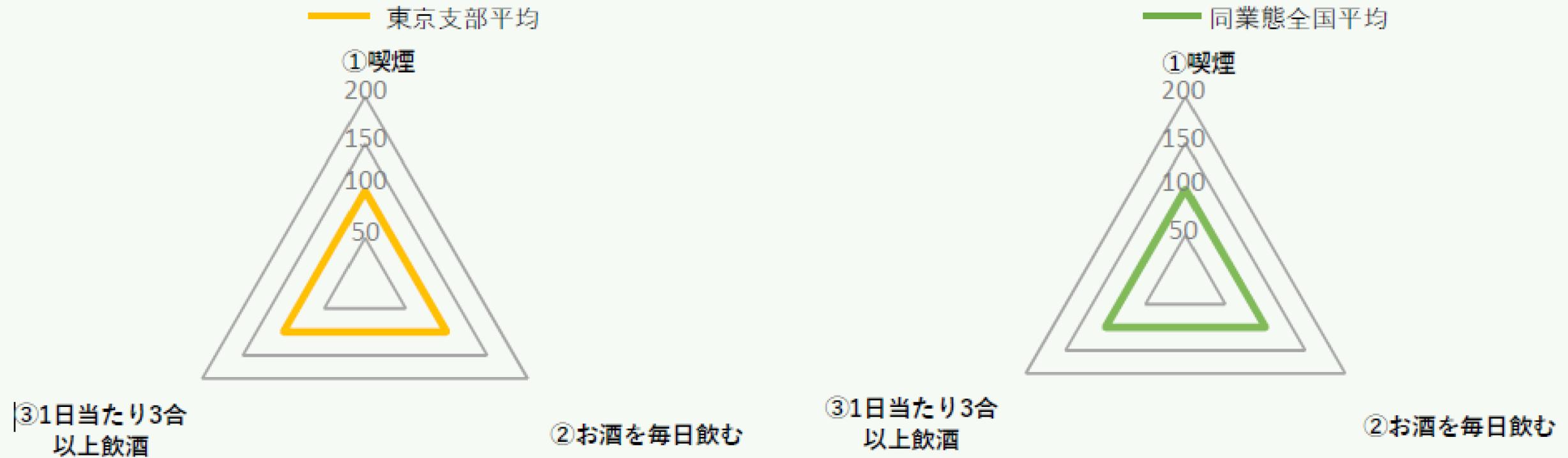
### 上手なアルコールとの付き合い方

過度の飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となります。お酒をたしなむときは、自分のペースを守り「適量」を守ることが大切です。

- コツ① 飲酒時間、上限量、休肝日を決め
- コツ② お酒と同じ量の水を飲む、薄めて飲む

⇒健康企業宣言にご登録いただくと、役立つフリーフレットを**無料**で配布します。

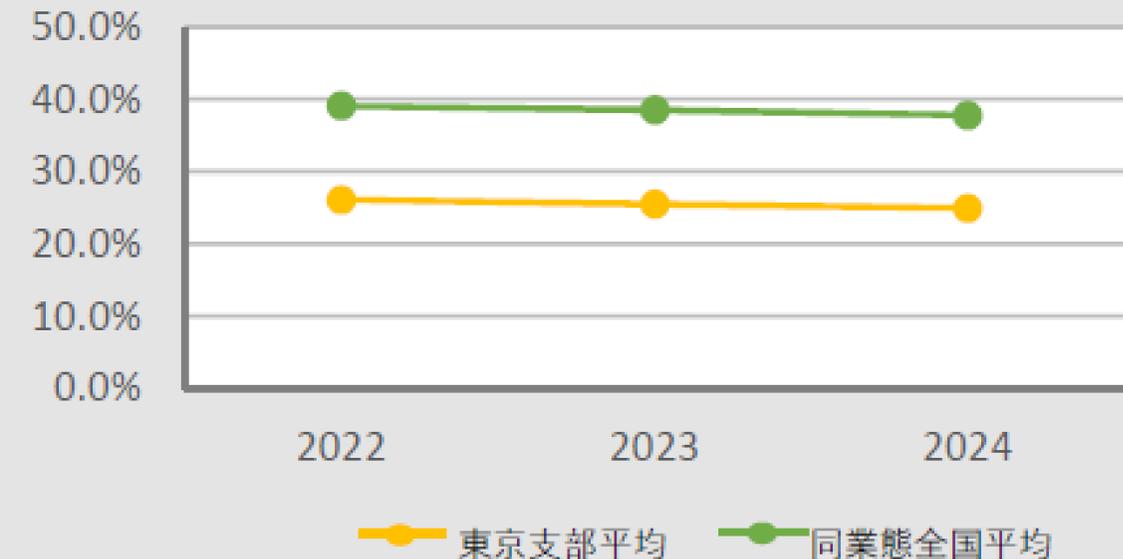
## 《喫煙・飲酒習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。

### ① 喫煙習慣がある者の割合

| 年度   | 貴社 | 東京支部平均 | 同業態全国平均 |
|------|----|--------|---------|
| 2022 |    | 26.2%  | 39.0%   |
| 2023 |    | 25.5%  | 38.5%   |
| 2024 |    | 25.0%  | 37.8%   |



禁煙チャレンジ前のチャレンジ呼びかけいかに喫煙者に声をかけていくのがよいのか？  
～組織や団体の専門家からヒントを得る～

柴田 潤一郎

全国健康保険協会東京支部 支部長

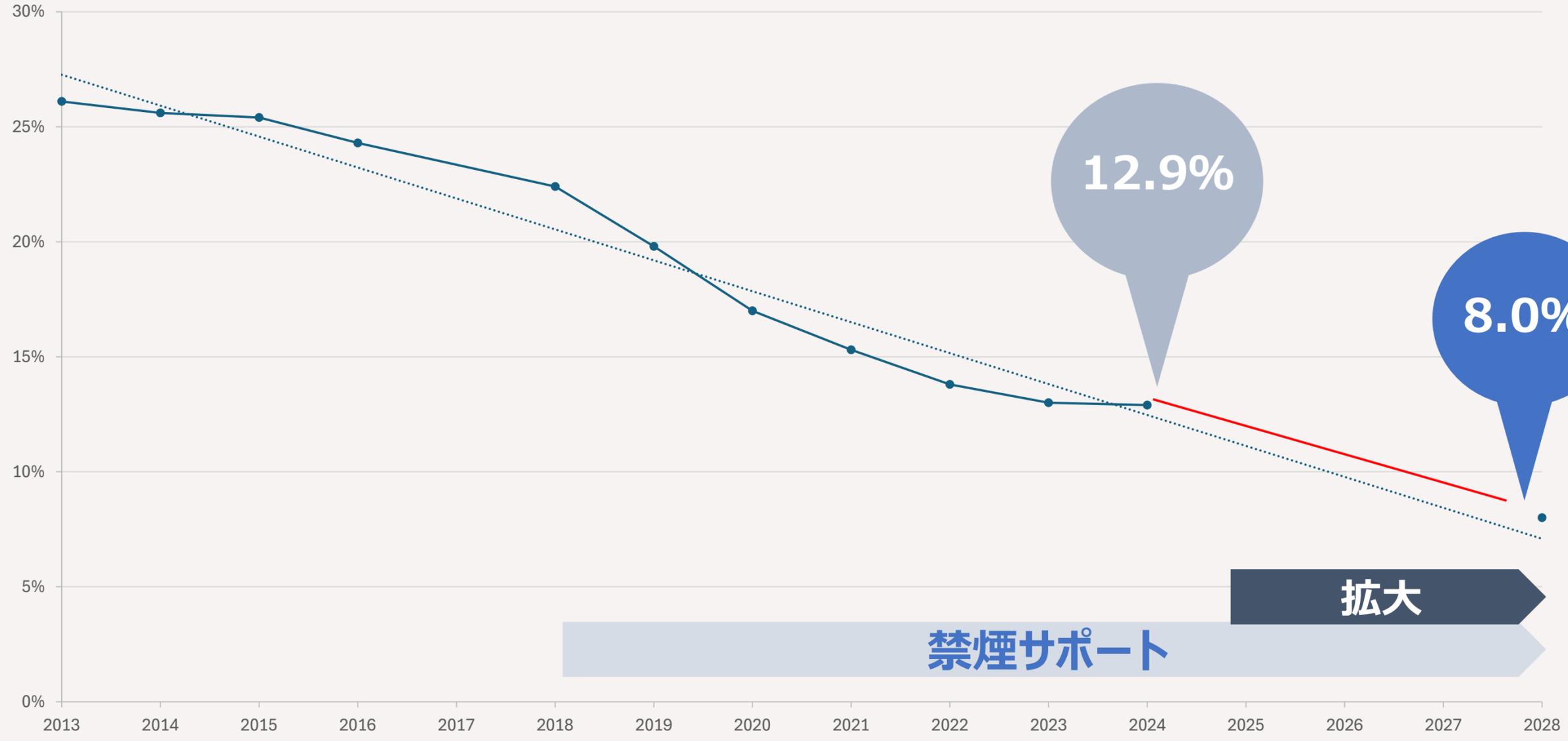
岡原 伸太郎

ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ 統括産業医

北原 佳代

三菱重工業株式会社 統括産業医

# 喫煙率の推移と今後の目標値



..... 減少率の近似線

# 我が信々

ACTION

1



2018年に導入したオンライン禁煙プログラムで延べ200人以上の社員が参加し、喫煙率が大幅に低下しました。

ACTION

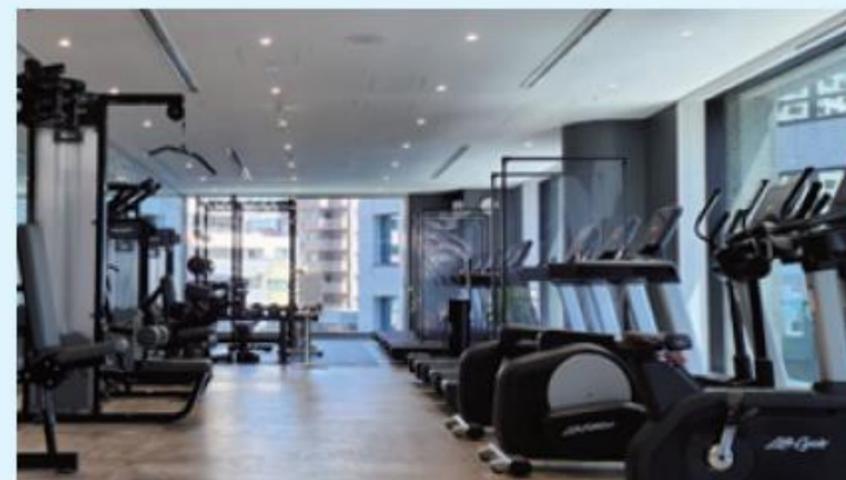
2



世界禁煙デーに合わせて、習慣化や依存など、喫煙者・非喫煙者問わず参加できるテーマでイベントを開催しています。

ACTION

3



“トータルウェルビーイング”の実現に向け社員自らが選択した健康的な活動に対して費用補助する制度があります。

我々は価値を提供し、高い水準のものでなければ

# 禁煙サポートプログラム

## 離脱症状を医療の力でサポート： オンライン禁煙プログラム



オンラインで医師の禁煙外来診療を受けることができる12か月間のプログラム

最初の2か月間、医師のオンライン診療(4回)を受けながら禁煙補助薬を使用。  
残りの10か月間はスタッフによるオンラインフォローアップ。

※ご自身の希望と医師の判断により、内服薬またはニコチンパッチが処方されます。(医師の判断で処方されない場合もあります)

- 通常54000円の参加費は無料
- 時間的制約が無い（医療機関に行かなくても医師の診療を受けることができます）
- 処方された薬が自宅（または指定の場所）に届く
- プライバシー厳守（バイネームでの利用情報は会社に共有されません）

まずはお試し：

## ノンスモ禁煙サポートプログラム

まずは1日から禁煙にチャレンジするお試しプログラム

市販薬（ニコレット®）を使用。

10日間毎日禁煙ノウハウメールの配信とチャット相談、以後半年間月1回メールフォロー

- 参加費は無料！
- ニコレット®12錠が自宅（または指定の場所）に届く

身近な人と二人三脚で：

## 自己努力型コース

職場の上司や同僚、家族の支援を受けながら禁煙にチャレンジするプログラム！

方法（禁煙補助剤の使用の有無など）は不問

- 身近な人から直接支援を受けることができる
- 禁煙成功時に、本人・サポーターともにアマゾンポイントを付与

禁煙チャレンジ前のチャレンジ呼びかけいかに喫煙者に声をかけていくのがよいのか？  
～組織や団体の専門家からヒントを得る～

柴田 潤一郎

全国健康保険協会東京支部 支部長

岡原 伸太郎

ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ 統括産業医

北原 佳代

三菱重工業株式会社 統括産業医

# 2025年度世界禁煙デーイベント

『個と組織の両輪の声かけ』

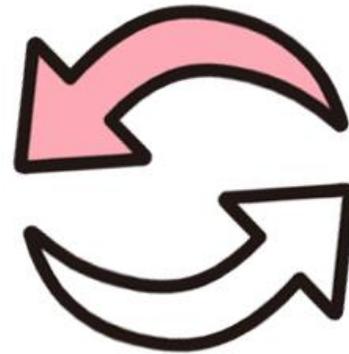
『何を！と誰から！』

2025年5月31日

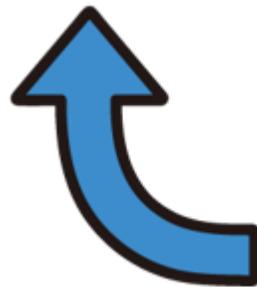
三菱重工業株式会社 HR戦略部 安全・健康推進センター

統括産業医 北原佳代

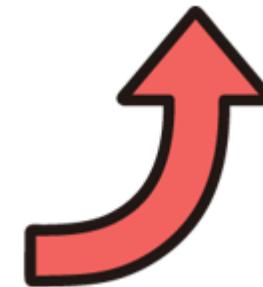
会社・グループ会社  
経営層  
事業部門  
施設管理部門  
安全衛生・健康管理部門  
労働組合（本部・支部）  
健康保険組合  
お客様  
事業所周辺自治体 等



喫煙者  
非喫煙者  
禁煙サポーター  
ご家族



PJ推進部門



会社・グループ会社

経営層

事業部門

施設管理部門

安全衛生・健康管理部門

労働組合（本部・支部）

健康保険組合

- ・ 組織としての健康管理の位置づけの整理  
⇒健康経営推進施策の1つとしての取り組み
- ・ 社内外の関係先の整理、調整、協力要請  
⇒意見交換の時間を惜しまず、丁寧に  
⇒説明会の開催（役職者向け）
- ・ PJ対象の枠組み・スケジュール  
⇒どこまでが対象なのか、いつまでに何をするのか
- ・ どのような媒体をつかって発信をしていくか  
⇒誰の名前で何を発信するのか

- わかりやすく、キャッチーに、繰り返し  
⇒スワンデーレター、禁煙成功者エピソード
- 非喫煙者も参画機会を⇒応援川柳募集
- 産業保健スタッフからの声かけ





- 健康管理部門内のマインドセット（診療から予防へ）  
⇒健康管理部門のミッション・ビジョンを認識
- PJ推進のためのWGを設定し、全拠点の健康管理部門/健保からメンバー選出  
⇒2019年度から継続
- WGは定例開催し、全メンバーで役割分担  
各種施策を検討しプロセスオーナーに諮問、プロジェクトを進める体制  
⇒PJの線表作成  
⇒卒煙支援プログラム検討・展開/プロジェクトのPR/スタッフ向けの研修会

