

# 禁煙の第一歩 「家族といるとき 完全禁煙」

成長過程の子どもの胎児は、大人以上にタバコの影響を受けます。長い時間を一緒に過ごす家族はお互いに、家族を守るためという思いが、タバコの依存性と戦うモチベーションになります。タバコの煙に含まれる有害物質は、流産や早産、低出生体重児の原因に。また、喫煙者の母乳には

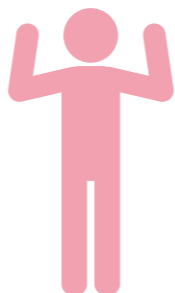
改正された健康増進法の一部施行で、7月から学校や病院などでも敷地内原則禁煙が始まりました。今回のルール改正は特に受動喫煙、つまりタバコを吸わない・吸いたくない人が煙を吸い込まずに済む社会に向けた動きです。喫煙者の中にも、やめたいけれど禁煙に踏み切れない、何度も失敗したという人も多いかもしれません。そこで、まずはあなたの大切な家族を守るための第一歩に「家族といるとき完全禁煙」で禁煙への道にかかる煙を晴らしてみませんか？

## 要する人が力になる

ホットな健康情報をお届け！

# マイ健康通信

健康づくり課 ☎65・0065



- ◆**換気扇の下で吸えばOK?** 換気扇の下でも全ての煙を排気できるわけではありません。また、タバコ由来の有害物質がソファやカーテンなどに付着して残留し、それが汚染源となって有害物質にさらされてしまう「二次喫煙・残留受動喫煙」が起こることも分かっています。
- ◆**ペランダで吸えばOK?** 窓やサッシのすき間から室内にタバコの煙が入ってきます。また、有害成分は喫煙後も45分程度は呼気に含まれ、酸化成分などのガス状成分は洋服や口臭から数時間発生することが分かっています。
- ◆**空気清浄機を置いていればOK?** 空気清浄機は、タールなどの粒子状成分は除去できても、ガス状有害物質は除去できません。
- ◆**加熱式タバコなら吸ってもOK?** 加熱式タバコにも紙巻きタバコとほぼ同程度のニコチンなどが含まれており、低濃度であってもさまざまな有害物質が含まれています。煙や蒸気が目に見えなかったり臭いが少なくなっても、長期間吸い込むことで健康に悪影響を与える可能性があります。
- ◆**吸いたい気持ちスイッチを見つけて克服**

◆行動パターンを変える…「目覚めの一服と

いった自分のなかでルーティンになっている行動の順序を変えたり、コーヒーやアルコールなど喫煙とセットになっている行動があれば控える。

◆**きっかけとなる環境を改善**：タバコやライターなどを家や車の中に持ち込まないようにする。喫煙所に近づかない、一服に誘われてもついて行かない など。

◆**代わりに他の行動を実行**：「口さみしいときに水やお茶を飲んだり、軽い運動をしたり、糖分の少ないガムをかんだりして気を紛らわせる。

**本格的に禁煙に取り組むときには禁煙外来へ**

家族といるとき完全禁煙にも慣れ、本格的に禁煙に取り組もうと思ったら禁煙外来がおすす。何人も人が挑戦と失敗を繰り返す禁煙。ニコチンは依存性が高く、覚悟や精神力で乗り越えるのは困難です。「意志が弱い」「だらしがない」などの理由ではありません。禁煙に取り組んでいる人に「どうせ失敗するでしょ」などの言葉ではなく、励まし、寄り添う声をかけてください。

禁煙外来や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができ、比較的楽に取り組めます。禁煙の成功率は自力に比べて3〜4倍に。健康保険の適用基準を満たしている場合、約3か月で13,000〜2万円。来年4月には飲食店などますます禁煙の場所が増えます。禁煙に成功して「吸えないイライラ」なく2020年を迎えましょう！

## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課 ☎65・0065

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	9月9日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H28.10.1~H29.3.31生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H29.4.1~9.30生まれ				
	2歳6か月児	H28.10.25~H29.4.23生まれ				
	2歳児	H29.4.24~10.22生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	9月27日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	9月4日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要

## 日立造船株プロフィール

舞鶴市の代表的な企業「日立造船」。平成14年に造船事業をジャパン マリンユナイテッド株に移管した後、ごみ焼却発電施設をはじめ、海水淡水化プラントや上下水・汚泥再生処理プラントなどを製造。造船事業も完全に縁が切れたわけではなく、船舶用の大きなディーゼルエンジンは熊本の有明工場などで製造している。舞鶴の機械事業本部では、そんな大型の機械ではなく、映像記録機器などの精密機器の開発と生産、制御盤の組み立てを中心に行っている。

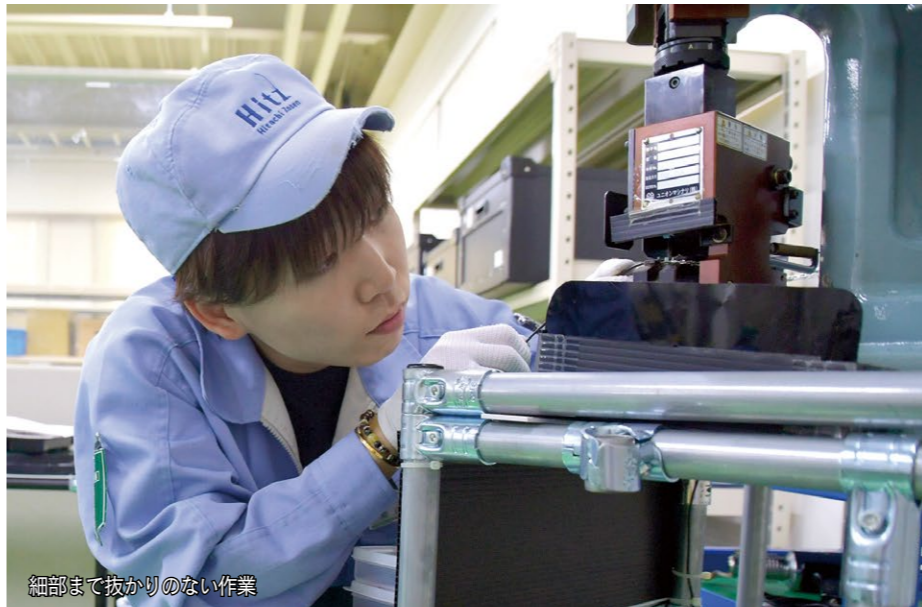
# ウオッチ グッド カパニー Watch Good Company!



トレインレコーダーの検証実験



トレインレコーダーは特急まいつるにも



細部まで抜かりのない作業



インタビューした奥田さん(左)と岡村さん(右)



ねじ締めも画面で録画や記録をつけながら作業

# 繊細×新しいものづくり

## 日立造船株式会社 舞鶴工場

市内の若者や求職中の人に向けて舞鶴の「働く場」を紹介するウオッチグッドカンパニー。今回は、日立造船株式会社舞鶴工場内にある機械事業本部で岡村さんと奥田さんにお話を伺いました。

**奥田さん** 所属は電子制御ビジネスユニット電子機器製造部です。主に鉄道車両や船舶で制御部品として使用されている電子ユニットや鉄道版ドライブレコーダーである「トレインレコーダー」を製造しています。「トレインレコーダー」は、車両の前方や車内の映像をデジタルで記録する装置で、対象を確認するために現在多くの電車で設置されています。身近なところでは「特急まいつる」の運転席にも取り付けられています。

主な仕事は、生産計画と工程管理です。人の命を乗せて運ぶ鉄道や船舶などの重要な部品製造のため、作業工程にミスは許されません。製品を作るとき、何本のねじを締め終わったのか、1本締めるたびに画面で本数が全自動で確認できたり、作業の工程を録画できたりするシステムをつくるなど、あらゆる工程でミスが起こらないように管理・検証しています。どうすれば欠陥品を出さないかを常に考えて取り組んでいます。

**岡村さん** 一つでも製品に不具合が出れば、全ての製品を回収することになり、大きな損失が出てしまいます。同時に、今まで築いてきた社会的な信頼も失います。そうならないために、製品を組み立てる人のスキルに関係なく正確に作業できるように作業を管理するシステムを構築し、現状よりも、さらに改善できるやり方を日々模索しています。作っている製品がオーダーメイドに近く、多品種・少量生産なので、どうしても機械化できない部分があります。今後はできる範囲で、作業工程も機械化できればと考えています。

**奥田さん** 仕事で携わっている電子・デジタルの分野は日々進化し、刻々と変化しているので、仕事でもどんどん新しい依頼があります。

**岡村さん** 新しい製品に携われるのでやりがいを持って仕事をできています。

**奥田さん** 中学の頃から将来は電子分野で「ものづくり」に携わりたいと思っていました。高校に入学後「電子コミュニケーション」を専攻し、今の職場に就職しました。今の職場はとても居心地がいいです。住み慣れた舞鶴でこのような仕事ができ、満足しています。