

～そろそろ本気で始めよう～

# 「あなたのため」だけじゃない禁煙

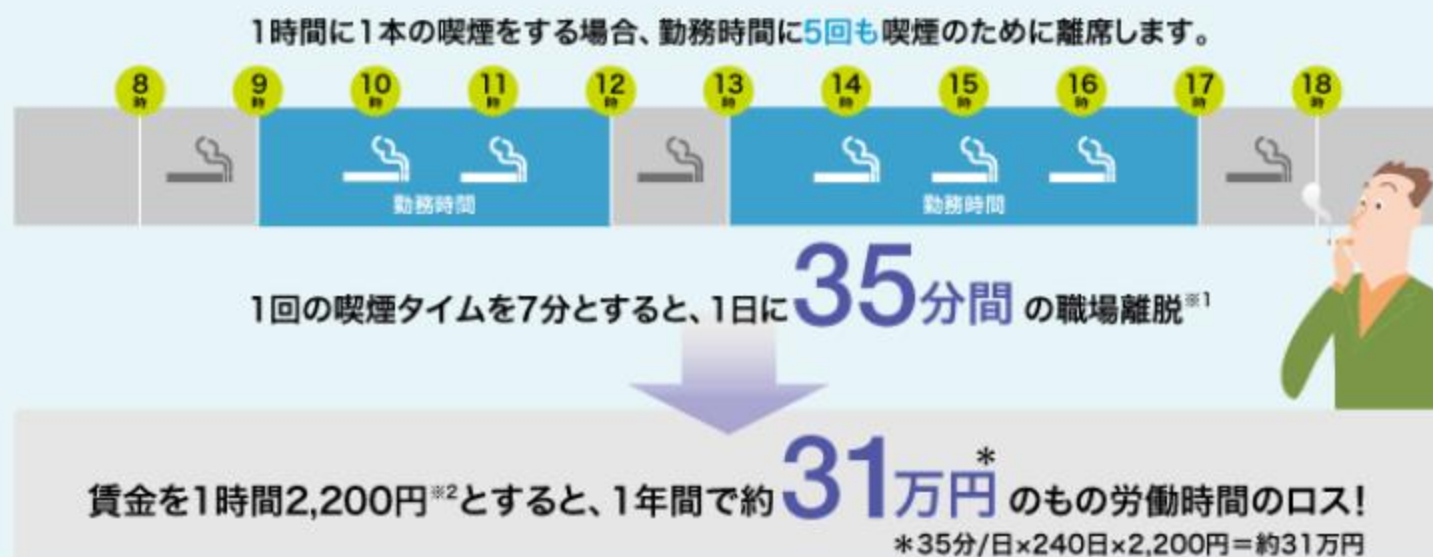
たばこを吸わない人もトイレ休憩はとりますが、  
喫煙者にはそれに加えて

**喫煙所に行く休憩時間** が必要になります。

中には休憩でリフレッシュし、  
効率よく業務を遂行されている方もおられるでしょう。  
しかし、労働時間のロスをなくして生産性を高めるためには  
**禁煙**が一番の近道、早道かもしれません。

**勤務中の喫煙による労働時間のロスを解消！**

図 | 勤務中の喫煙による労働時間のロス



喫煙者1人分の  
試算でも  
こんなに  
時間とお金  
のロス  
があります！

出典：sugu-kinen.jp

※1厚生労働科学研究費補助金(第3次対がん総合戦略研究事業) 分担研究報告書 職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究:平成18年度 [L20091111076] ※2独立行政法人 統計センター:平成21年賃金構造基本統計調査(一般労働産業大分類):2010[L20101111008]より作図

～あなたの配慮が会社の成長に繋がります～

「禁煙、考えてみようかな」と思ったら…

**まずは 健康管理G まで ご相談下さい！**

禁煙の薬は使う？  
方法は「のむ」  
「貼る」それとも  
「噛む」？

健康管理G 保健師が  
実現可能な  
禁煙プランを  
一緒に考え、  
6ヶ月間サポートします！

最初は減煙から  
始める？

失敗したら  
その次は？



＜連絡先＞ 各サイト健康管理センター