



**JTA**  
日本トランスオーシャン航空

**報告**

**タバコ対策「禁煙への第1歩」**

日本トランスオーシャン航空 株式会社  
Wellnessリーダー 友利 まみ

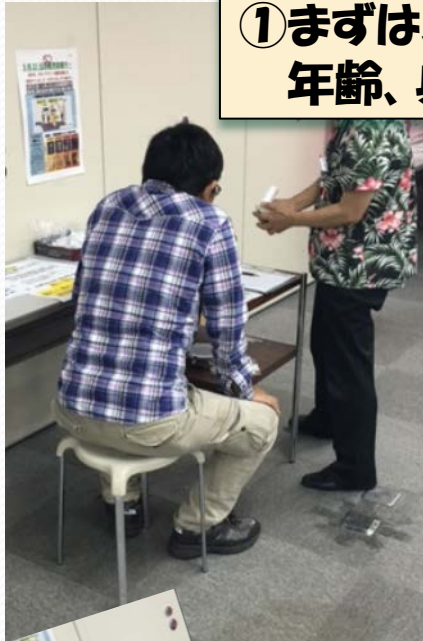


# 報告 タバコ対策「禁煙への第1歩」

- ◆日時:2016年5月18日～31日の平日、6月6日  
(FY16 合同バス健診時の一部の期間)
- ◆場所:FY16 JALグループ沖縄地区 合同バス健診会場  
(ターミナル/メンテナンスセンター/山下町ビル)
- ◆対象者:JALグループ沖縄地区にて合同バス健診受診者  
(JTA、OAS、JOKA、JJS、NAPS、RAC、JTIC)
- ◆目的:タバコ対策の一環として、「肺年齢」を測定することで、禁煙の必要性や、  
そのきっかけ、また禁煙の継続のモチベーション向上のため。
- ◆参加人数:計 155 名
- ◆測定方法:①肺年齢測定器の必要項目を記入する  
(身長、年齢、性別)
- ②数回、深呼吸をし、肺いっぱい空気を吸い込む
- ③鼻をつまみ、マウスピースをくわえ、吸い込んだ空気を  
測定器に向かって思いっきり吐き出す
- ④6秒間、マウスピースをくわえておく
- ⑤測定器の音がしたら、測定終了
- ◆測定器については、日航健保へ「肺年齢測定器」の借用について申請した。

# 報告 タバコ対策「禁煙への第1歩」

①まずは、測定の準備をします。  
年齢、身長、性別…



②測定準備中に、  
方法について  
確認します。

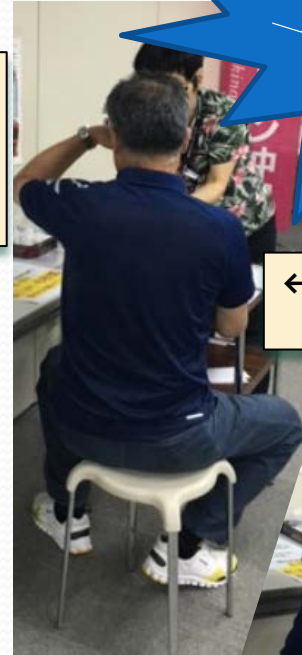


③数回、深呼吸  
をして、大きく息  
を吸い込む…



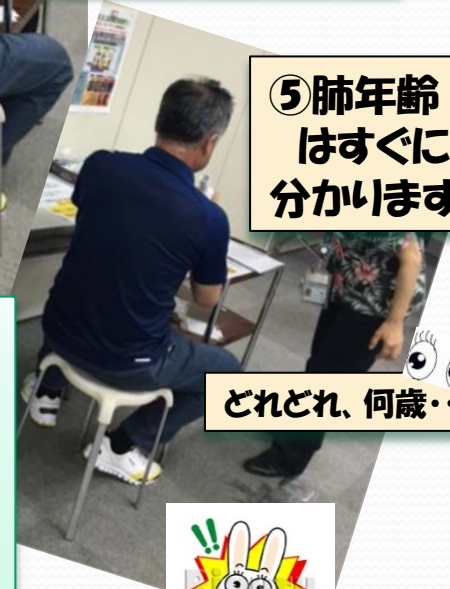
大きく息を吸い込む時に、胸を  
開くイメージをすると、たくさん  
吸い込めますよ～。

④鼻をつまんで  
一気に吐く！！



←ちなみに、こちらは  
息を吐く直前です。

⑤肺年齢  
はすぐに  
分かります。



どれどれ、何歳…？

ご協力いただいた  
みなさま、ありがと  
うございました。





# 報告 タバコ対策「禁煙への第1歩」

合同バス健診会場に、  
ポスターなど設置し  
てPRしました！

検査の待ち時間にも  
PR★

パンフレットも準備しました。

見えやすい場所に設置する  
ことで、たくさんの方が測定  
にきてくれました♪

