

# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー 報告

JALスカイエアポート沖縄株式会社

Wellnessリーダー：与儀健太郎  
サブ：余座由佳利

JAL WELLNESS 2016

# タバコ対策セミナー

## 目的

**(旧)OASグループの喫煙率は2008年度44.6%、2015年度35.9%と、徐々に低減しているが、テータヘルス計画の目標にはまだまだ遠い状況である。**

**そこで全国規模での禁煙支援を展開されている専門家のセミナーを開催し、さらなる喫煙率の低減を図るとともに、タバコ対策への理解を深め、タバコの実情と課題を正しく認識し、周囲へも働きかけ支援ができるような力量形成をめざす。**

JAL WELLNESS 2016

# タバコ対策セミナー

**【日 時】 2016年7月29日(金)14:45~16:30**

**【場 所】 南フィンガー会議室**

**【講 師】 京都大学・禁煙マラソン主宰**

**高橋裕子 先生**

**禁煙科学会理事・禁煙マラソン事務局長**

**三浦秀史 先生**

**【対象者】 沖縄地区JALグループ社員**

**【参加者数】 20名**



JAL WELLNESS 2016

# タバコ対策セミナー

**なぜ今禁煙か！**

**～吸う人も吸わない人も**

**一緒に考えましょう～**

**禁煙ひとすじ20年の医師が伝える**

**聞いて得する禁煙の話**



# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー

禁煙ひとすじ20年の医師が伝える  
聞いて得する禁煙の話



# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー

なぜ今禁煙か！  
～吸う人も吸わない人も  
一緒に考えましょう～



# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー



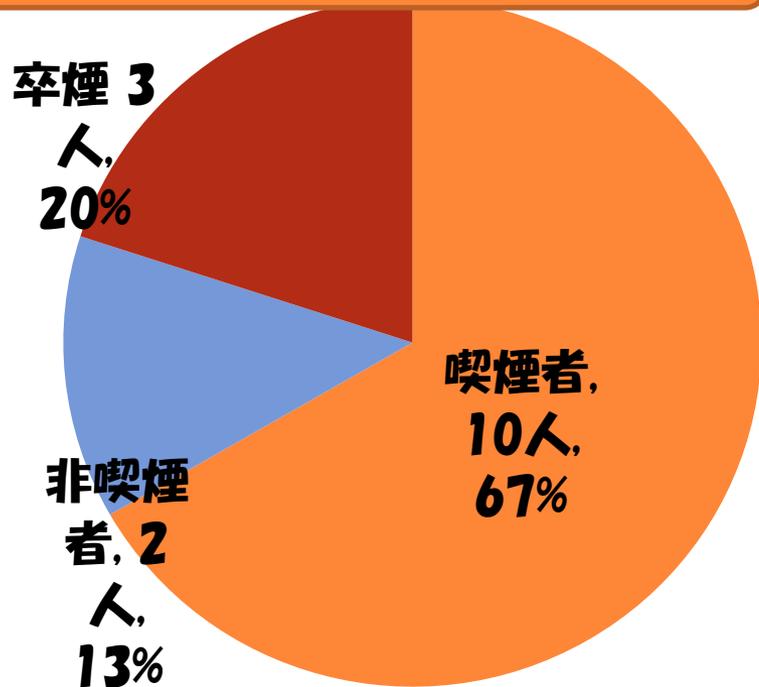
肺年齢測定！  
ニコチン依存度  
テストも・・・



# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー

## 参加者アンケートから・・・(回収15人)

あなたは喫煙者ですか？



家ではどこで吸っていますか？

複数回答

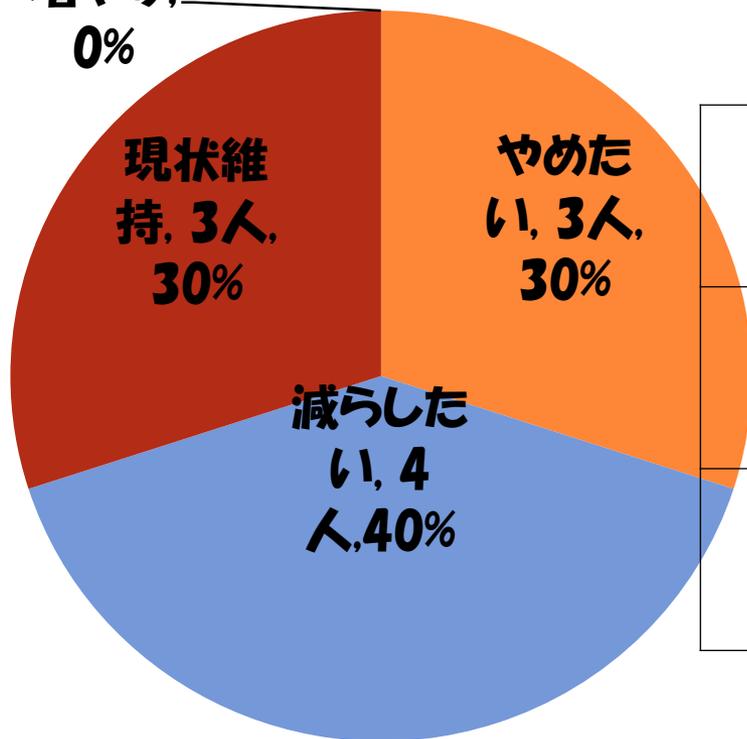
ベランダ	5人
換気扇の下	2人
家(玄関の外)	2人
家にいるときは吸わない	2人
その他	1人

リビング！

# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー

今後は？(10人中)

増やす,  
0%



やめたい・減らしたい  
と思ったのはいつから？

以前から	3人
セミナーの後	2人
無回答	2人

# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー

やめたい方へ いつからやめようと思いますか？

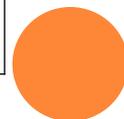
今すぐ

2人

近いうち

(減らしたい12人を含む)

3人



# JAL WELLNESS 2016 タバコ対策セミナー

社内の喫煙所が撤去されたら？

禁煙する	0人
他の共用喫煙所へ行く	6人
勤務中は吸わない	2人
その他	1人
無回答	1人

JAL WELLNESS 2016

# タバコ対策セミナー

## 感想

- 私は喫煙者ではありませんが今回のセミナーを受講した事であらためてタバコの害について再認識させられました。
- 肺がんの話は本当に怖いと思いました。本日はありがとうございました。
- 禁煙をチャレンジする機会を今年度中に行ってみたいと思います。
- タバコは体に悪いとあらためて思った。
- ちょっと禁煙してみようかなって思いました。
- みんな禁煙を目指してください。

