

# いしのみまき スマート通信

【第四号】

メールでの配信を希望される事業所は下記までご連絡ください！  
 【発行】宮城県石巻保健所  
 電話：(0225)94-6124  
 E-mail: et-kenko@pref.miyagi.lg.jp  
 【協力】石巻労働基準監督署  
 (公社)宮城労働基準協会 石巻支部  
 「いしのみまき スマートプロジェクト」Webページ



# 働き盛り世代のいのちを支える自死対策

## ■誰でも、いつでも、できること。

日本では、年間二万人を上回る人が自ら命を絶っています。近年減少傾向にありましたが、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、令和二年七月以降は増加傾向にあります。

こころの不調は、周囲からはわかりにくい場合もあります。些細な変化に気付く、早期にサポートできるように、誰にでもできる四つのポイントをお伝えします。

### 様子の变化に「気づく」

悩みや不安を抱え、苦しんでいる人は、誰にも相談出来ず、孤立することで自死へと傾いていきます。あなたの周りに次の様な人はいませんか？

### 【こころのSOSサイン】

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良(眠れない、頭や体が痛い、だるい、耳鳴、めまい)がある、便秘・下痢が続くなどを訴える
- 口数が減り、周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻、欠勤が増えた
- 飲酒量が増えた
- 食欲が減り、痩せてきた
- 自暴自棄になる

自死を考えている人は、言葉には表さなくても、何らかのサインを発しています。このサインに気付くことが命を守る第一歩です。

## ■気持ちを「傾聴する」

悩みを打ち明けるのは勇気がいることです。「最近眠れている？」「無理していない？」と、ちよとした声掛けが話すきっかけをつくりまします。

- 「話を聞く姿勢」
- これまで重ねてきた苦労を労い、安心して話せる雰囲気を作る。
- もし「死にたい」と打ち明けられても話題をそらさず、常に相手の気持ちに寄り添う姿勢を示す。
- 「話してくれてありがとう」と感謝の気持ちを表す。

## ■専門機関に「つなぐ」

傾聴をすることで、悩みを抱えた人の気持ちを軽く、前向きにすることはできますが、問題を解決するためには、専門家の力が必要です。

しかし、いきなり医療機関を受診することは抵抗があるものです。まずは具体的な相談機関があることを伝え、本人の意志を尊重した上で、相談を勧めてみましょう。(裏面参照)

## ■温かく「見守る」

傷ついたこころを修復するには時間がかかります。専門家につないだ後も温かい言葉がけて見守っていきましよう。見守っていくために、自分自身の健康管理も忘れず、しっかりと休息を取り、ストレスを溜めないことが大切です。

## 【特集】なくそう！望まない受動喫煙

他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言い、たばこを吸う本人と同様に、健康への影響があります。受動喫煙の害から、乳幼児・未成年・妊婦・高齢者や持病がある人を守る目的で健康増進法が改正され、令和二年四月から、事業所を含む多くの施設で「原則屋内禁煙」となっております。

### 事業所の受動喫煙対策 ~再確認をお願いします~

- 原則屋内禁煙となります
- 「喫煙専用室」または「加熱式たばこ専用喫煙室」の設置が可能です。
- ※未成年は入室できません。
- ※喫煙室の標識掲示が必要です。
- ※煙の流出を防止する基準を満たす必要があります。
- 屋外に喫煙場所をつくる場合は、人の往来が多い場所を避けるなど、受動喫煙が生じないよう配慮が必要です。



■受動喫煙防止対策助成金のご案内  
 中小企業事業主による受動喫煙防止のための施設設備の整備に対して「受動喫煙防止対策助成金」を活用できます。  
 (お問合せ先)宮城労働局健康安全課  
 ☎022-299-8839

### ■喫煙室の感染対策

喫煙は、マスクを外して、狭い空間を共有するため、新型コロナウイルス感染症においてよりリスクの高い行為です。喫煙室のこまめな消毒、「密」にならない利用ルール、利用時の会話の制限等、感染対策にも御配慮くださいますようお願いいたします。

## 石巻労働基準監督署から

### ■いきいきと働きやすい職場づくりに向けて

業務による心理的負荷を原因とする精神障害等による労災申請件数は増加傾向にあり、職場におけるメンタルヘルス対策が重要な課題となっています。メンタルヘルス対策を効果的に進めるためには、  
 ①経営トップが方針表明すること  
 ②衛生委員会等を活用し、メンタルヘルス対策の計画を策定すること  
 ③必要に応じて、産業保健総合支援センターなどの外部資源を活用すること  
 ④関係者への理解・協力の呼びかけを行うことがポイントとなります。

厚生労働省では、メンタルヘルス対策に積極的に取り組んでいる事例の収集を行い、取組のポイント等をまとめた「事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集」を作成しましたのでご利用ください。



## (公社)宮城労働基準協会 石巻支部から

令和二年度労務管理実務研修会のご案内(受講料千五百円)

講座テーマ	労災保険の概要と給付
開催日時	R3/3/9 13:30~16:30
受付	2/9~3/2
会場	石巻市水産総合振興センター

申込が必要です。詳しくは、[協会のホームページ](https://www.rouki.or.jp/ishi-nomaki/seminar/documents/202011171.pdf)をご確認ください。  
<https://www.rouki.or.jp/ishi-nomaki/seminar/documents/202011171.pdf>

誰かに相談したいと思っても、「身近な人には迷惑をかけたくない」などと相談をためらっていませんか？相談窓口で専門家があなたの話を聞いてくれます。ひとりで悩まず相談してみましょう。プライバシーは守られます。安心してご利用ください。

## ● こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省） ☎0570-064-556

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。

## ● よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター） ☎0120-279-226

24時間対応（フリーダイヤル・無料）

## ● 宮城県自死対策推進センター（みやぎほっとするーセンター） ☎0229-23-0028

相談時間は、月曜日から金曜日の9時～16時です。祝日と年末年始を除きます。

こちらもおススメ！

## こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
こころの耳



ポジシア～やってみよう・教えよう 疲れやストレスと前向きにつきあうコツ～



働く人の疲労蓄積度セルフチェック（働く人用）



相談窓口案内  
・電話、メール、SNSなどの相談窓口を掲載中



たばこ※が体に良くないと分かっても、なかなかやめられないのは「ニコチン依存」の状態だからです。効果的な禁煙方法として「禁煙外来」や「禁煙支援薬局」の利用がオススメです。医師や薬剤師がサポートするため、ご自身だけで取り組むより無理なく禁煙できます。周囲に「タバコをやめたい」と考えている方がいれば、ぜひ勧めてみてください。

※電子タバコや加熱式タバコも、体内に入る有害物質の種類や量は紙巻たばこほぼ同等で、健康への悪影響があります。

## 禁煙外来とは？

### ➤ 保険が適用されます

＜保険適用となる条件＞ ※以下の条件全てに該当した場合に適用

1. ただちに禁煙しようと考えている人
2. 禁煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の人
3. スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意された人

### ➤ 治療の流れの目安



### ➤ 治療内容

1. ニコチン依存度の判定
2. ニコチン依存度に合わせた禁煙補助薬の処方
3. 禁煙に対するアドバイス

【主な禁煙補助薬の標準的な使い方】



## 自分にも 禁煙のメリット 会社にも

### 1. お金が貯まる！

- 1日1箱吸ってた方が禁煙に成功したとすると、1年で約20万円、10年で約200万円貯まる計算に（1箱500円で計算）
- たばこ代より禁煙治療費（自己負担約2万円/12週間）の方が安い。

### 2. 仕事がかどる！会社の生産性も向上!?

- 喫煙者は「たばこを吸うと能率があがる」と感じられますが、それは血中ニコチン濃度低下による禁断症状が一時的に解消されただけ。禁煙すれば、たばこを吸いたいストレスもなくなり、体調も軽快になって、能率アップ！
- 勤務中の喫煙時間より禁煙治療にかかる時間の方が短い。

離席時間の例	喫煙時間：5分/本×5本×5日×12週間=25時間 禁煙治療：3時間の有休/回×5回通院=15時間
--------	--

### 3. 咳や痰、息切れが消失！メンタルヘルスの改善も！

### 4. 病気のリスクが低下！寿命も延びる！

宮城県内の禁煙外来や禁煙支援薬局を検索！

宮城県 禁煙にチャレンジ