

業者弁当利用者では、量をやや多いまたは多いと感じている者が43%、おかずの味付けはやや濃いまたは濃いと感じている者が29%であり、自家製弁当、社員食堂利用者に比べこれらの割合が多くなっていた。

揚げ物の頻度では自家製弁当に比べ、業者弁当、社員食堂ではやや多いまたは多いと感じているものが多く、魚料理の頻度は、自家製弁当、社員食堂で少ないまたはやや少ないと感じているものが多い。野菜の量については、業者弁当と自家製弁当は、社員食堂に比べ、少ないまたはやや少ないと感じているものが多い。また、自家製弁当に比べおかずを残すものの割合は、業者弁当や社員給食で多い。

これらのアンケートから、昼食の形態別に改善の方向性が示された。

## ②弁当のバランス評価

対象：8月19、20日に業者弁当または自家製弁当を食べた者のうち97名

結果：弁当のバランスを自己評価したところ、野菜少なめの評価が、業者弁当32%に比し自家製弁当を食べた者に42%と多かった。

尚、業者弁当・自家製弁当の写真撮影に協力して頂いた34名について、松下電工ウェルナビのデータに基づき、個人別に結果返しを行った。以下に一例を示す。(その他の全社員には、体重・身長から算出したそれぞれの「望ましいエネルギー摂取量の目安」を示し配布した。)

<個人宛結果返し例> 部署コード:〇〇 個人コード:〇〇 氏名:〇〇〇〇 様

「昼食拝見キャンペーン」にご協力戴きまして有り難うございました。

8月20日のあなたのお弁当のエネルギー量は?

エネルギー量: 723kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 31.6g 塩分: 5.4g

対象者: 成人一般 ×1	02.エネルギー (kcal)	04.蛋白質 (g)	05.脂質 (g)	37.食塩 (g)
所要量	2405	70	55	10.0
摂取量	723	20.5	31.6	5.4
充足率(%)	30	29	57	54

栄養ひと言アドバイス

エネルギー量は、1日の栄養所要量の1/3ですが、脂質量と塩分摂取量が多めです。脂肪の摂りすぎと減塩に心がけて下さい。

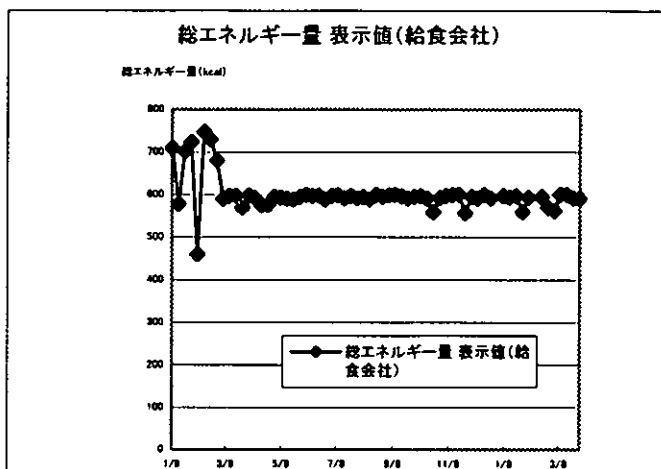
#### 6) ヘルシーランチ (彩り弁当)

平成15年度ヘルシーランチ (彩り弁当) の概況

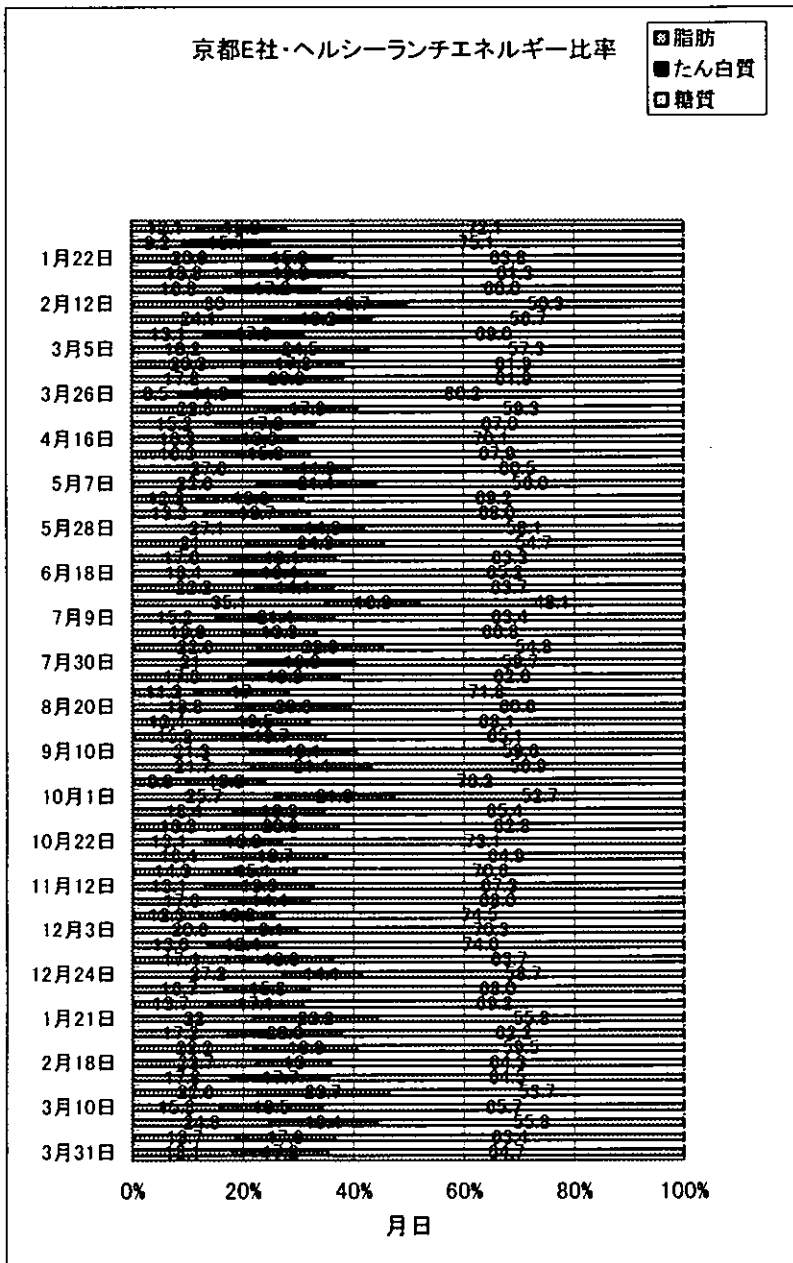
各週1日分について提出された弁当献立表の栄養価計算を行い、エネルギー量、エネルギー比率、塩分量、野菜重量を求め、給食業者に概況と注意点を報告した。

尚、ヘルシーランチは副食のみの供給で、主食(米飯)については、社員給食と同じく自由盛りにしている。以下の栄養価計算は、献立表に記載された米の基本分量100gに基づいて計算した。4)で示した男性の平均米飯量240gは米100gに相当するので、以下の栄養価計算結果は平均値としては妥当であると考えられる。

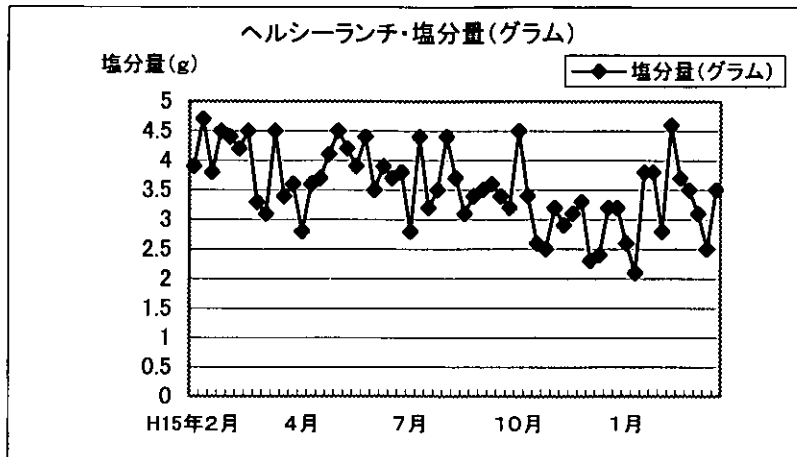
エネルギー量は、1月から3月頃までの初期は460kcalから747kcalとばらつきが大きかったが、3月以降では2回700kcalを超えたが、毎回ほぼ600kcalが維持できている。



1年間の、脂肪エネルギー比率の平均は19.0%、20%未満の日数は56日中25日、25%を越えた日は56日中10日であった。月別の脂肪エネルギー比率の平均は、20%未満の月は12ヶ月中5ヶ月、25%を越えた月は12ヶ月中0であった。今後、脂肪エネルギー比率は、毎食20%~25%を目標とするよう指導した。



塩分量は、献立表からの計算であるので正確な把握は困難であるが、1年の間に1食約4gから約3gへと減少傾向がみられる。平成15年7月以降月平均で4.0gを超える月は見られない。しかし、平成16年1月以降3.7g、4.7gと摂取量の多い日も見られるので、今後の指導が必要である。

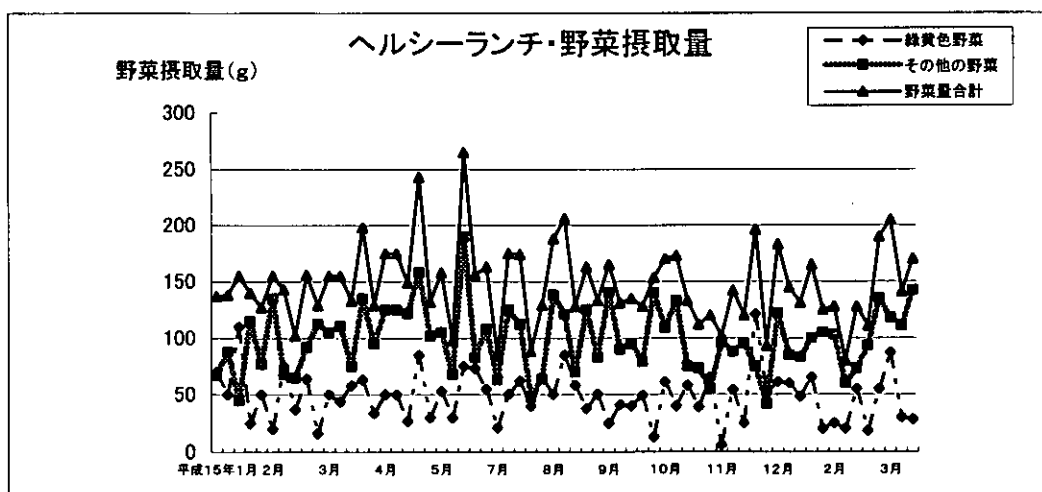


<月平均塩分量の表>

年	H15										H16		
月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	12月	1月	2月	3月
塩分量 (g)	4.2	4.1	3.5	4.0	4.0	3.7	3.7	3.4	3.4	2.8	2.9	3.7	3.3

野菜の摂取量は全期間を平均で見ると緑黄色野菜 49g 淡色野菜 99g 合計 148g がほぼ維持できている。しかし、日差が大きいので今後はばらつきの少ない内容にすることが必要である。

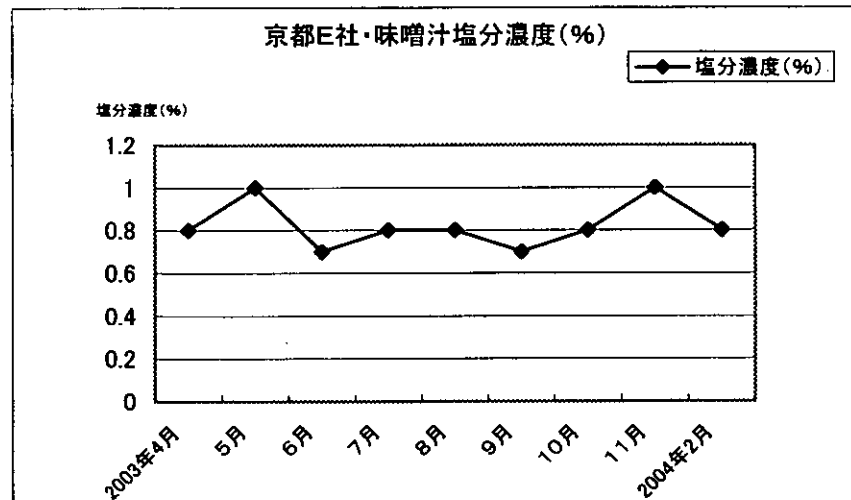
<ヘルシーランチ・野菜摂取量>



## 7) 塩分モニタリングの経過

### ①社員食堂汁物の月別塩分パーセント

平成13年と、14年の測定では、1.1%、1.2%と塩分濃度が濃かったが、14年11月以降はほとんど0.8%を示した。図には平成15年4月以降の値を示す。平成15年4月以降12回の測定で1.0%を示したのは2回、0.7%は2回、それ以外は0.8%であり、汁物の塩分濃度はほぼ0.8%に定着したと思われる。

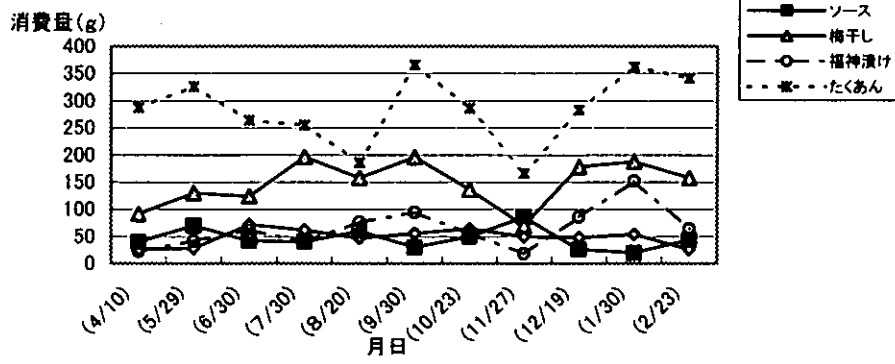


### ②調味料、漬物の消費量

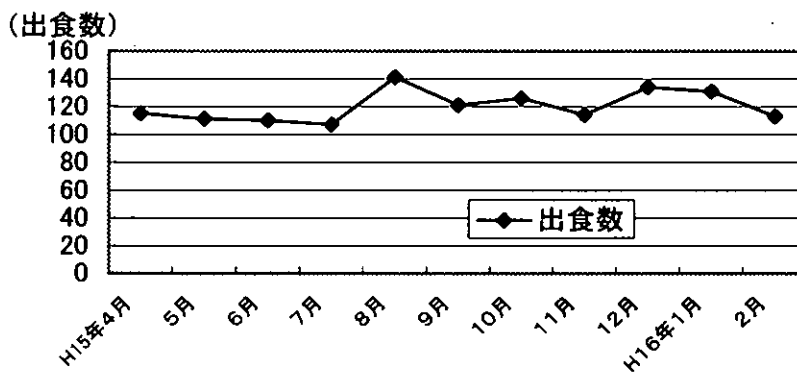
平成14年10月から15年3月までのモニタリングでは、社員給食でのたくあん消費量が、約400g~500gを示していたが、15年4月以降のモニタリングでは日による変動はあるが約300g前後に減少してきた。図には平成15年度の結果を示している。15年度に限ると、この間の出食数は120から130食でほぼ横ばいであるので、1食あたりのたくあんの消費量は減少したとはいえない。

梅干は、平成14年10月から15年3月までのモニタリングでは、約150gを示していたが、15年4月以降の結果では4、5、6月に減少しその後増加傾向が見られる。16年1月には福神漬けの多い日も見られた。漬物については今後もモニタリングの必要性が示唆された。

京都E社塩分調査(H15年度)



京都E社・食堂出食数(平成15年度)



## B. 運動・喫煙

門脇 崇（滋賀医科大学福祉保健医学講座）

### 1. 運動

#### (1) ストレッチ・ダンベル

本研究班で当事業所から健診データの提供を受けるのは11月の健診時であるが、従来より当事業所では年2回（4月・11月）の定期健診が実施されている。そこで、この2回の健診の際に簡易体力測定（握力・長座位体前屈）を行い、その間にダンベル・ストレッチの講習会などを開催し、その効果を検証しようと計画した。

平成15年4月21～22日の定期健診の際に簡易体力測定を行った。参加者は371名、平均年齢は44.7歳（SD9.9歳）、平均握力は右34.5kg（SD9.9kg）、左32.4kg（SD9.7kg）、体前屈平均値は5.2cm（SD8.0cm）であった。

平成15年10月10日・17日にはストレッチ・ダンベルの講習会を開催した。勤務時間終了後に約1時間の実技講習会を行い、参加者には1kgのダンベルを2個提供した。健診機関（滋賀保健研究センター）からインストラクターの派遣を受け、内容は当研究班が推奨しているダンベル・ストレッチの運動の内容に拠った。2日間で57名の参加を得た。表1は、参加者と不参加者の4月の段階での体力測定の比較である。この講習会の参加者が、特別日頃から積極的に運動をする習慣があつて体力的に勝っている訳ではないことがうかがえる。

表1. ストレッチ・ダンベル講習会参加状況別

#### 第1回体力測定結果

	握力(右)	握力(左)	体前屈
講習会出席	30.6	29.4	6.4
講習会欠席	35.7	33.4	5.4

平成15年11月4日～5日の定期健診の際に再度簡易体力測定を行った。表2は、講習会参加・不参加別の第1回・第2回体力測定結果の比較である。介入の効果が明らかには見られなかったが、1回限りの講習会に留まらない継続的な介入を行えば何らかの効果が得られたかもしれない。

表2. ストレッチ・ダンベル講習会参加状況別

#### 第1回・第2回体力測定結果の比較

		握力(右)	握力(左)	体前屈
講習会出席	ベースライン	30.6	29.4	6.4
	介入後	31.5	29.4	7.3
講習会欠席	ベースライン	35.7	33.4	5.4
	介入後	36.1	33.5	5.6



## (2) アクティブポイントキャンペーン

平成15年10月に、部署対抗のアクティブウォーキングキャンペーンを行った。このイベントでは、従業員全員が歩数計を装着し、部署ごとに1日1万歩の目標を達成した割合を競うことにより、参加率の向上を図り、全体の運動量増加を図った。歩数記録は全体の49.8%が提出し、そのうちの42.7%が目標歩数を達成していた。

## 2. 喫煙対策

### (1) 分煙アセスメント

分煙推進担当の大和浩先生（産業医科大学）による巡視およびケムリシュランによる評価を10月7日に行った。公共スペース（玄関ホール・応接室・喫茶室）の全面禁煙化は今年度の大きな進歩であった。（結果は別項参照）

### (2) 安全衛生管理者・各部署管理職を対象とした講演会

上記巡視日に合わせて、事業所の管理職を対象に、大和浩先生による講演会「ガイドライン改正後の職場の喫煙対策」を行った。

### (3) チャレンジ禁煙レース

ニコレットを使用したチャレンジ禁煙レースを平成15年7～8月に実施し、参加者8名全員が1ヶ月以上の禁煙を達成した。

## 3. 広報活動

月1回発行される社内誌に記事「京都発健康ニュース」を掲載している。今年度は以下のような内容の記事を掲載した。

5月号：「禁煙について」

6月号：「減塩推進キャンペーン結果報告」

7月号：「運動について」

8月号：「健康的にダイエット」

9月号：「運動の秋（減量・ダンベル）」

10月号：「健診のススメ」

11月号：「健診結果の有効活用」

12月号：「昼食拝見キャンペーン結果報告1」

1月号：(休載)

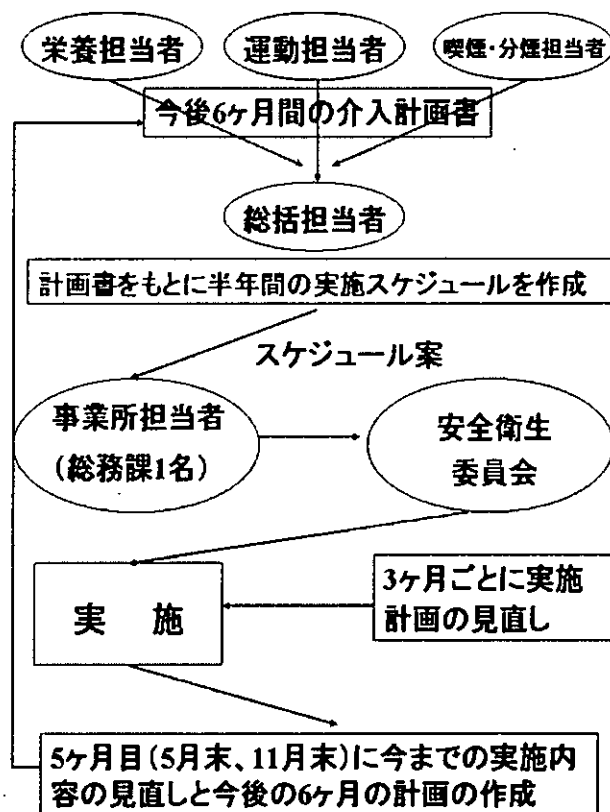
2月号：「昼食拝見キャンペーン結果報告2」

## (6) 兵庫F社

### 兵庫F社における今年度の全体介入実施内容

#### 1) 全般的な現状

兵庫F社においては2000年4月より全体介入を開始し、今年度で全体介入が終了となる。全体介入の実施の流れは以下のようになっている。



2003年1月からの兵庫F社における全体介入実施スケジュールを表1～表2に示す。

#### 2) 各分野における進捗状況

##### ① 栄養分野

兵庫F社では他の事業所と異なり社内に給食調理設備がなく、昼食は食堂で各自が持参した弁当や外部弁当業者(2社)から購入した弁当をとる形が中心となっている。そのため、昼食時の献立への直接的な介入が出来ないため、家庭での調理担当者を対象に含めた知識普及や外部弁当業者への介入が中心となっている。以下に平成15年3月からの介入実施内容を示す。

#### A. 健康一口メモ（POPメニュー）による情報提供

日常生活における食事摂取の際の参考となるような情報の提供を食堂の各テーブル上に設置の健康一口メモを通じて行っている。健康一口メモの内容は毎週更新するようになっている。（今年度掲示したテーマについては別項を参照。）

#### B. 料理レシピカード「お手軽クッキング」の配布

家庭における調理者への情報提供の一手段として料理レシピカード「お手軽クッキング」を毎月2枚、平成13年度から引き続いて配布している。レシピカードは主食・・・黄色、主菜・・・赤色、副菜・・・緑色に色分けされており、それぞれの色を組み合わせることによりバランスのよい食事の一例が出来るようになっている。

#### C. 外部弁当業者への介入

多くの従業員は昼食を外部弁当業者の弁当で摂っているが、従業員の中からはその味付けについて濃いなどの意見がある。また、外部弁当業者の弁当を改善することによって従業員への効果的な栄養介入が出来るものと考えられる。そこで平成14年3月に引き続き、平成15年3月下旬に5日間にわたって外部弁当業者の弁当について栄養成分分析を行い現状の把握を行った。また、従業員を対象に外部業者の弁当に関するアンケート調査を4月に行った。これらの調査結果については平成15年6月に事業所および外部弁当業者2社にそれぞれ説明を行い、業者弁当のごはん量の見直し、カリウムの増量、塩分を注意した味噌汁の継続を要請した。この説明結果を受けて、弁当業者のうちの1社が平成15年10月に昼食時の野菜摂取量増加のために野菜1品料理の別売りキャンペーンを1週間、独自に開催した。

また、外部業者より弁当とともに提供されているみそ汁の塩分濃度を隔月で5日間測定することを減塩対策の一つとして実施している。

#### D. 「減塩」をテーマとした標語の募集

食習慣の改善について関心を持ってもらい、また自らの食習慣を見つめなおしてもらう機会とすることを目的として、食習慣の改善を広く呼びかける標語・キャッチフレーズの募集を平成15年9月に実施した。


以下に結果報告のPOPメニューを示す。

**「食生活の改善を呼びかける標語」  
の募集 結果発表!**

9月実施の「食生活の改善を呼びかける標語」の募集には全部で145作品の応募がありました。研究班にて厳正な審査の結果、  
最優秀賞3点、優秀賞4点、佳作9点の計16点が入選となりました。  
多数のご応募ありがとうございました。

食べ過ぎ、早食い、肥満のもと  
ゆっくりよくかみ 適量を  
規則正しい食生活  
〈最優秀賞受賞作品〉 O. M. 氏作

入選作はPOPメニュー等として発表していきます



E. 「野菜をたっぷり食べようウィーク」の実施

- ・ 野菜の中にはカリウムが含まれていることと、その作用を知ってもらう。
- ・ 野菜をおいしく食べるための調理法のコツを知ってもらう。
- ・ 野菜料理を実際に食べてもらうことで、野菜を少しでも多く摂ることのきっかけ作りとしてもらう。

の以上3点を目的として、平成15年3月11日から14日の4日間、「野菜をたっぷり食べようウィーク」を実施した。外部弁当業者2社に2日間ずつ、日替わりで1種類の野菜をテーマとした2種類の野菜の小鉢料理を調理してもらい、従業員に提供した。また、毎日異なった内容の展示も行った。展示および小鉢料理の内容は以下の通りである。

兵庫F社 「野菜をたっぷり食べようウィーク」 実施スケジュール

	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)
素材	にんじん	ほうれん草	大根	キャベツ
提供メニュー	・にんじんの白和え ・にんじんのくるみとレーズン入りサラダ	・ほうれん草の柚浸し ・ほうれん草のなめ茸和え	・大根の梅肉和え ・いりなますサラダ	・コールスロー ・キャベツと油揚げのごま酢和え
展示内容	・野菜にはこんな働きがあります! ・今日の栄養価	・カリウムってなに? ・今日の栄養価	・野菜料理をおいしく食べるには? ・今日の栄養価	・野菜を1日350g以上食べましょう! ・今日の栄養価

## ②身体活動分野

従業員の身体活動量増加のための介入として以下のようなものを実施した。

### A. 職場対抗歩数レース

日常生活における自分の歩数を知ってもらい、少しでも歩行数を増加させてもらうきっかけとして、本年度も「職場対抗歩数レース」を実施した。以前は「アクティブポイントキャンペーン」という個人参加型の歩数増加キャンペーンを行っていたが、参加率が低いなどの問題点があったため職場対抗制を導入したものに変更した。なお、開催にあたり前年度の健診で肥満、高血圧、高脂血症の有所見だった方に参加お誘いレターを配布した。以下に開催案内のPOPメニューと結果報告のPOPメニューを示す。

〇〇〇様

昨年度の健康診断で肥満傾向が認められた方へ

昨年度の健康診断での〇〇〇〇様の身長と体重から

BMI (肥満・やせを判定する指数) を求めると

身長: 152 cm
体重: 58 kg
BMI: 25

となり、これを肥満の判定基準に当てはめると

**肥満** に該当しました。

今年度の健診(9月)まで、あと1ヶ月ほどありますので、

**今年の健診では現在より3 kgの減量を目標**

として、裏面のアドバイスを参考に健診まで頑張ってみませんか?  
(最終的には理想体重:46~56 kgを目標としましょう。なお、理想体重とは「健康を保持し、病気の予防に有利な体重」のことです。)

また、5/26(月)から第2回職場対抗歩数レース(+個人戦)が始まります。運動習慣を身につけるためにも、ぜひご参加ください。

第2回職場対抗歩数レース(個人戦) 参加者様へ  
厚生労働省研究費補助金「健康増進事業」の助成を受けて実施する「職場対抗歩数レース」は、肥満を解消するための有効な介入です。

<肥満解消に向けてのポイント>

1. 間食・夜食は控えめに。
2. 甘い飲料を減らしましょう。
3. 欠食やまとめ食いを避けましょう。
4. ご飯・麺類・油ものを減らし、野菜を増やしましょう。
5. 早食いはやめて、腹八分目で。
6. お酒を飲む方は日本酒換算で1日1合までに。
7. こまめに身体を動かし、一日1万歩を目標にしましょう。

～まめ知識～

☆ 肥満とは「脂肪が過剰に蓄積した状態」のことです。肥満かどうかをみるには、体脂肪量の測定が最適です。事業所内の健康測定コーナーに設置の体脂肪計をぜひ、利用してみてください。

☆ 肥満の判定には、身長・体重を用いたBMI (Body Mass Index) が国際的に広く用いられています。


$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

日本肥満学会による肥満の判定基準

BMI	判定
25.0	肥満
18.5	普通体重
	低体重(やせ)

**第2回 職場対抗歩数レース(+個人戦) 結果発表**

- 5月下旬の「第2回 職場対抗歩数レース」には全従業員の約7割(381名)の方が参加され、参加者の約半数(211名)が目標歩数に達成されました。
- 達成率が100%の8部署に賞状と賞品を差し上げます。
- また個人戦として、期間中の合計歩数のベスト11の方(最終合計歩数が97,000歩以上の方)にも賞状と賞品を差し上げます。
- なお、多い方では1日当たり約2~3万歩、歩かれていました。



**第2回 職場対抗歩数レース**

個人戦もありです! **開催!**


皆さんはご自分の一日当たりの歩数をご存知ですか? ぜひこの機会に普段の歩数を確認してみましょう。またレースに参加することで、日常生活の中で少しでも多く歩くきっかけ作りとしてみませんか?

期間: 5/26(月)~6/2(月)の7日間  
(1日つけ忘れても参加OK)

7日間の合計歩数が目標歩数に達成している方の率を部署ごとに競います。  
(上位入賞の部署には賞品進呈)

また、個人戦では7日間の合計歩数の「上位ベスト10」の方を表彰します!

皆様のご協力をお願いいたします。





### ③ 喫煙対策

喫煙対策として今年度は以下のようなものを実施した。

#### A. ポスターの掲示

禁煙や分煙についての意識を高めるためにポスターを掲示し情報提供を行った。

#### B. 分煙対策

事業所主体の分煙工事が研究班の専門家の助言を受けながら通年で行われている。

#### C. 禁煙レースの開催

禁煙希望者の手助けとなるように、禁煙レースを平成 15 年 3 月から実施し、7 名が参加した。

### ④ 健康づくり、生活習慣病についての知識普及対策

健康づくりや生活習慣病についての基礎的な知識を従業員に広く知って頂くため、平成 14 年度より基礎知識普及対策を開始した。今年度は表 3 に掲げたテーマについて POP メニューによる情報提供を実施した。







表3. 卓上一口健康メモで取り上げた内容一覧

日程	POPメニューの内容	日程	POPメニューの内容	日程	POPメニューの内容
2/24～	・「鉄燻レース」開催予告 ・高血圧予防の本柱②	7/7～	・メンタルヘルズ(4) ・歩数レース結果発表	11/17～	・POPコレステロール②(食物繊維の働き) ・旬の食材を味わおう ～きのこ～
3/3～	・高血圧予防の本柱③ ・「野菜をたっぷり食べよう」ウィーク開催予告	7/14～	・メンタルヘルズ(5) ・ストレッチのメニュー解説 ⑤&⑩	11/25～	・POPコレステロール③ ・お手軽クッキング お使いいただきありがとうございます
3/10～	・高血圧予防の本柱④ ・「野菜をたっぷり食べよう」ウィーク開催案内(詳細版)	7/22～	・メンタルヘルズ(6) ・POP高脂血症①(食生活の乱れと高脂血症)	12/1～	・POPコレステロール④ ・旬の食材を味わおう ～里芋～
3/17～	・歩数を増やすコツ① ・毎食一皿の野菜料理を食べよう(改)(POP505-改)	7/28～	・メンタルヘルズ(7) ・毎食一皿の野菜料理を食べよう	12/8～	・POP LDLコレステロール① ・旬の食材を味わおう ～牡蠣～
3/24～	・歩数を増やすコツ② ・野菜をたくさん食べるコツ(POP506)	8/4～	・メンタルヘルズ(8) ・ダンベル講習会案内POP	12/15～	・POP-514 (年末・年始の食生活～その1～) ・POP LDLコレステロール② (飽和脂肪酸を控えるために)
3/31～	・歩数を増やすコツ③ ・昼食はアーメンで…(POP 561)	8/18～	・メンタルヘルズ(9) ・ダンベル講習会案内POP	12/22～	・POP-515 (年末・年始の食生活～その2～) ・今年はどんな一年でしたか?
4/7～	・歩数を増やすコツ④ ・昨上調味料は引き算で！(POP 562)	8/25～	・ダンベル体操のコツ！ ・ダンベル体操を続けるご身体にこんなメリットが…	1/5～	・一年の計は「年初」にあり ・POP LDLコレステロール③
4/14～	・歩数を増やすコツ⑤ ・野菜をたっぷり食べよう」ウィーク アンケート結果について	9/1～	・メンタルヘルズ(10) ・ダンベルPOP ①	1/13～	・POP LDLコレステロール④ (食べ方にも注意) ・POP-517 (二日酔いはつらいもの)
4/21～	・歩数を増やすコツ⑥ ・お弁当アンケート 実施案内	9/8～	・メンタルヘルズ(11) ・ダンベルPOP ②	1/19～	・POP心疾患 ①(あなたの心臓は大丈夫?) ・POP-552 (冷えた身体を暖めよう)
5/6～	・歩数を増やすコツ⑦ ・朝食とっていませんか? (POP546(再))	9/16～	・身体の状態、ご存知ですか? ・メンタルヘルズ(12)	1/26～	・POP-553 (風邪に勝つには…)～ ・旬の食材を味わおう ～ぶり～
5/12～	・歩数を増やすコツ⑧ ・寝る前3時間は食べない (POP547(再))	9/22～	・今年も実施します、体力測定 ・ダンベルPOP ③	2/2～	・POP-559 (まめに豆を食べませう) ・旬の食材を味わおう ～蕪～
5/19～	・歩数を増やすコツ⑨ ・運動対抗歩数レース 開催案内	9/29～	・ダンベルPOP ④ ・POP高脂血症 ② (食事は腹八分目を心がけよう)	2/9～	・POP 心疾患 ② (高脂血症を防いで心臓を守る！) ・健康くん 1-1-① 食事のリズムを大切に！
5/26～	・歩数を増やすコツ⑩ ・健康づくりは毎日1万歩から！	10/6～	・ダンベルPOP ⑤ ・POP高脂血症 ③ (甘いものを控えよう)	2/16～	・POP 心疾患 ③ (減塩して心臓を守る！) ・健康くん 1-1-② 朝食は食べてきましたか?
6/2～	・ストレッチの方法POP ・ストレッチのメニュー解説 ①	10/14～	・ダンベル体操 ⑥ ・栄養バランスのとれた昼食を！キャンペーン	2/23～	・旬の食材を味わおう！～ねぎ～ ・健康くん 1-1-③ 3つの食器をそろえよう
6/9～	・ストレッチのキックPOP ・ストレッチのメニュー解説 ②	10/20～	・ダンベル体操 ⑦ ・健康結果発表	3/1～	・スパイスを上手に使おう！～サブラン～ ・健康くん 1-1-④ 昼食、簡単にすませてくださいませんか?
6/16～	・メンタルヘルズ欄(1) ・ストレッチのメニュー解説 ③&④	10/27～	・ダンベル体操 ⑧ ・体力測定 結果発表	3/8～	・POP心疾患 ④ (規則正しい食事で心臓をまもる！) ・健康くん 1-1-⑤ 単品ではすべての栄養素はとれません！
6/23～	・メンタルヘルズ欄(2) ・ストレッチのメニュー解説 ⑤&⑥	11/4～	・POP高脂血症 ④ (飲酒は適量を守ろう)	3/15～	・POP-605 「せいたく病」から「一般病」へ ・健康くん 1-1-⑥ 彩りを長くしましょう！
6/30～	・メンタルヘルズ(3) ・ストレッチのメニュー解説 ⑦&⑧	11/10～	・ダンベル体操 ⑨ ・(食生活の乱れと総コレステロール)		

## 2. 受動喫煙対策の変化に関する分析

産業医科大学 産業生態科学研究所 労働衛生工学教室 大和 浩

### (1) 全体報告

6つの介入事業所（東京A社、福井B社、山梨C社、滋賀D社、京都E社、兵庫F社）について、全ての喫煙場所について受動喫煙対策の評価および改善提案（煙の漏れない分煙、室内の禁煙化）をおこなってきた。

#### 1) 受動喫煙対策の指導内容

##### ①室内の禁煙化

灰皿を屋外に出すだけで受動喫煙対策が終了する場所については、可能な限り灰皿を屋外に移動することを指導した。

##### ②喫煙室の作成

非喫煙場所に対する開口部分が入り口しかない喫煙室の方が喫煙コーナーよりも優れている。喫煙室が用意できない場合には、事務室や休憩室の一角をパネルで仕切ることによって喫煙室を作成した。内部には換気扇を設置し、出入口において非喫煙場所から喫煙室へ向かう 0.2m/秒以上の一定の空気の流れが発生するようにした。排気風量が不足する場合には、煙の漏れを防止するために出入口にのれんを設けた。

##### ③喫煙コーナーの作成

タバコの煙は熱により上方向へ拡散するため、天井部分の対策が必須である。喫煙コーナーは必ず天井からの垂れ壁、スクリーン、カーテンで囲い込み、内部に排気装置を設けることとした。さらに、床にはパーティション、本箱、掲示板などを配置して、煙の漏れを防止するための対策をおこなった。

#### 2) 受動喫煙対策の評価方法

##### ①職場巡視におけるケムリシュランによる評価（半定量法）

受動喫煙対策の経年変化、および、事業所間の比較をおこなうために、本研究班が作成した評価基準を表1に示す。

表1. 受動喫煙対策の評価基準（ケムリシュラン）

5点：室内禁煙
4点：煙の漏れがない分煙
3点：煙の漏れがない分煙であるが、違反がある
2点：煙の漏れがある分煙
1点：対策なし