

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより



発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

2019年度の東京土建国保組合の喫煙率は44.3%（男性52.7%、女性18.7%）で、全国の喫煙率16.7%（男性27.1%、女性7.6%）と比較して非常に高くなっています。新型コロナウイルス感染症が流行し、さらに10月からタバコの値上がりも決まっている今こそ、禁煙にチャレンジしてみませんか？

## タバコにより新型コロナウイルス感染症にかかりやすくなります

タバコと新型コロナウイルスの感染について、以下のことが明らかになっており、WHOや日本呼吸器学会など多くの機関が紙タバコ・電子タバコともに禁煙を勧めています。

肺が傷つき、感染しやすい  
重症化しやすい



タバコにより肺が傷ついていて呼吸機能が低下しているため、喫煙しない人に比べて**新型コロナウイルスに感染する可能性は5倍以上高く、人工呼吸器の装着、または死亡する可能性も約3倍高い**とされています。

持病を悪化させ  
感染後は重症化しやすい



タバコは、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など多くの病気の原因です。これらの病気の方は、新型コロナウイルスに感染した場合、**酸素吸入や人工呼吸器の装着が必要になることが多い**です。

感染しやすい行動をしている

ウイルスが手についていた場合、タバコを吸う時に何度も手を口元に近づけるため、



**口からウイルスを吸ってしまう可能性**があります。

喫煙所は三密になりやすい

狭い空間に大勢が集まる喫煙室は三密（密閉・密集・密接）になり、感染者がいた場合、**マスクをせずに近くで過ごすことにより、濃厚接触者になる場合があります。**



家族や近隣へ受動喫煙を増やさない！

外出の自粛により、自宅で過ごす時間が増えますが、ベランダや換気扇の下で喫煙していても**全て排気されわけではありません。**



### タバコ値上げ！10月実施！

10月1日から一部のタバコが**1箱10～40円値上がり**します。

1日1箱（600円）吸っていた場合、**1年間で約22万円!!**禁煙できたら、浮いたお金でこんなことができます。

1日600円	1カ月で18,000円	1年で22万円
 <p>いつもより豪華な昼食に</p>	 <p>新しい工具を購入</p>	 <p>遠出の旅行に</p>

国保組合が禁煙したいあなたを  
応援します！詳しくは裏面へ!!

10月1日～  
受付開始!!

# 今年こそ!禁煙チャレンジ!!

「禁煙チャレンジャー2021申込書」をご提出いただき「禁煙チャレンジャー」になると、禁煙外来終了後にクオカードがもらえたり、ニコチンガムの購入補助を受けられます。ぜひご参加ください!

※申込書は国保組合だより10月1日号及び国保組合のホームページに掲載されています。

国保組合  
ホームページ



## チャレンジコースは2種類!※1

コース	補助 報奨内容	条件	人数
1 禁煙外来の受診 受診される前に 受診方法などについて 病院へお問い合わせください	クオカード 3,000円	10月1日(金)～12月21日(火)の間で禁煙外来を初回受診し、禁煙外来を終了した場合。※2 禁煙外来のある病院一覧 日本禁煙学会HPが表示されます	先着 100人
2 ニコチンガム (ニコレットクールミント) 購入	購入時に※3 1,500円補助	10月1日(金)～12月21日(火)の間に「禁煙チャレンジャー申込書」でニコチンガムの購入お申し込みをいただいた場合。	上限 なし

※1 コースの併用はできません。

※2 禁煙外来は5回の診療をもって終了したとみなします。また、終了確認は国保組合が診療報酬明細書をもとに行うため、クオカード発送までに2カ月程度かかります。

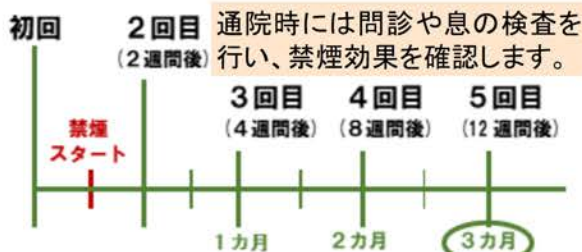
※3 購入個数にかかわらず補助は1,500円です。

### <禁煙外来>

通院：計5回  
期間：約3カ月  
費用：保険適用時  
13,000円～  
20,000円程度

※保険適用の詳細については事前に受診先へお問い合わせください。

### 禁煙外来スケジュール



初回受診時に、医師と相談して薬や禁煙開始日を決めます。イライラなどが一番強い時期は禁煙開始から2週間ほど。タバコを吸いたい気持ちは長く続いても3～5分。薬を使ってうまく乗り切りましょう!

### 2020年度禁煙外来通院コース 申込者の結果



3人に2人が  
禁煙成功!

### 2020年度 禁煙チャレンジャーの声

家族から禁煙を勧められていたので、国保組合の禁煙チャレンジャーに参加しました。禁煙外来を受診し、飲み薬を飲んでから最初の1週間は、少しタバコを吸えたのでプレッシャーもなく禁煙を始められました。最初は吸いたい気持ちがありました。今はありません。禁煙したいと思っている人はこの機会にぜひ禁煙外来を受診して禁煙しましょう!

【石井宏樹さん・練馬・30代男性】



### 新型コロナウイルス感染症について



厚生労働省ホームページ  
緊急情報や報道発表資料から、  
最新の情報を知ることができます

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

### ★編集後記★

これまでと生活様式が変わり、うまく気分転換ができず、ため息をついてしまうことがあります。ため息を「ロングブレスダイエット」に変えて引き締まった腹部を目指します。