

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

2020年度の東京土建国保組合の喫煙率は43.9%で、全国の喫煙率と比べてとても高い数字となっています。今年こそ禁煙にチャレンジしてみませんか？

いつでも禁煙チャレンジ

昨年度は期間限定だった禁煙チャレンジが、今年度はいつでも参加可能になりました。初めて挑戦する人も、以前に挑戦したことがある人も、禁煙に取り組みましょう。

選べるコースは
2種類！

コース	プレゼント・補助	スタート方法	人数
禁煙外来通院コース	終了時クオカード 3,000円分プレゼント	右下のQRコードからアクセスし、お申し込み後、禁煙外来を受診してください。5回の通院が必要となります。	先着100人
ニコチンガムコース	購入時に 1,500円補助	右下のQRコードからアクセスし、ニコチンガムを購入してください。商品と一緒に振込用紙が届きます。	上限なし

対象

- ・東京土建国民健康保険組合にご加入中の今年度20～74歳の組合員とご家族
- ・2022年度健診受診者（受診予定でもOK）

申込み

東京土建国保組合の
ホームページから

禁煙外来について

通院：計5回

期間：約3カ月

費用：自己負担額（保険適用時）
13,000円～20,000円程度



通院時には、問診や息の検査を行い、禁煙の効果を確認します。

タバコを吸いたい気持ちを薬を使ってうまく乗り切りましょう！



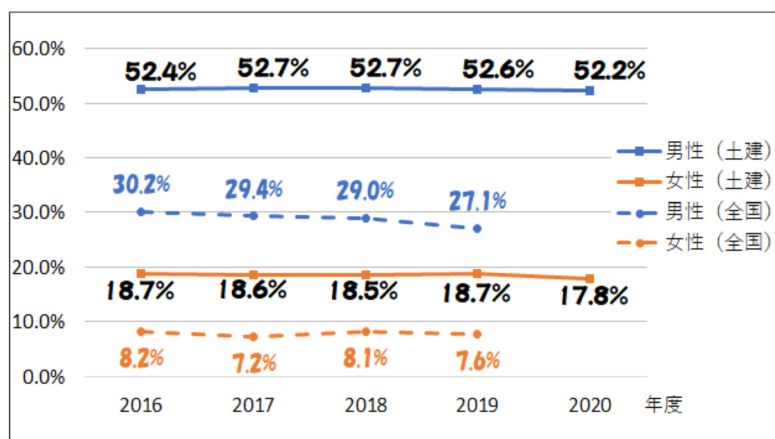
全国の禁煙外来はこちらから検索できます



東京土建の喫煙率

東京土建国保加入者の喫煙率（右図）は、男性女性ともに、全国と比べて高くなっています。タバコの値上げや、吸えない現場も多くなっている今、お金と喫煙所を探す時間を節約しませんか？

※新型コロナウイルス感染症のため、2020年度全国の喫煙率調査は行われていません。



加熱式タバコも危険です

加熱式タバコは煙が少ないからといって健康被害が減るわけではありません。

主流煙

ニコチン：タバコの葉に含まれ、**強い依存性**がある
 一酸化炭素：ヘモグロビンと強く結びつくため、血液が酸素を運ぶことができず、**酸欠状態**になってしまう
 アセトアルデヒド：塗料や接着剤に含まれ、**発がん性あり！**
 グリシドール：食用油の精製工程で生まれる不純物で、**発がん性が疑われている！**

etc...

副流煙

主流煙に含まれるもののほかに...

アセトン：塗料や接着剤の溶媒に含まれ、**呼吸器に害を及ぼす**
 2-ブタノン：溶剤や接着剤に使用され、**劇薬に指定**
 etc...

参考：日本禁煙学会

あなたは“メタバコ”？

メタボ（メタボリックシンドローム）で、タバコを吸っている人をメタバコと言います。実はメタバコ、スーパーハイリスクなのです。

メタバコ



虚血性心疾患

3倍

脳梗塞

2.5倍

※非喫煙者でメタボリックシンドロームでない人を1とした場合のリスク

タバコのみでも...



いずれメタバコになるリスク ※最大

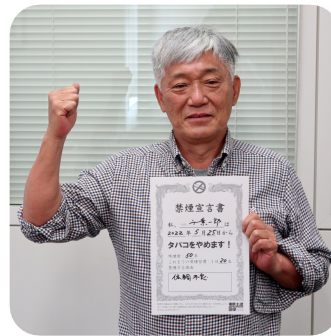
2.4倍

タバコやめます！

国保組合のニコチンガムコースに申込み、禁煙にチャレンジしている千葉 一郎 副理事長【目黒・造園】に、禁煙のきっかけや現在の状況、禁煙への意気込みなどをうかがいました。今後も定期的に取材し、掲載していく予定です。

コロナで入院し、肺気腫が見つかったので、禁煙を始めました。

食後に吸いたい気持ちが強くなりますが、15分ほど我慢すると、吸いたい気持ちがおさまることに気づきました。また、家族がコンビニで買ってきてくれた、梅昆布を食べるとタバコをより忘れられるので、いつも持ち歩いています。今は一日2本くらいまで減らすことができます。応援してくれる家族や、自分の病気のためにも禁煙をがんばります！



禁煙宣言書を持つ千葉副理事長

タバコについて

期間：若い頃から
 本数：一日20～30本
 銘柄の変遷：
 響、hi-lite、いこい、セブンスターを経て、現在はキャスター3mg

東京土建国保では、禁煙対策にとりくんでいます！

今月のキーワード **「禁煙するよ宣言は成功のカギ」**

あなたは普段、何かするときに「やるよ、やるよ！」とアピールするタイプ？それとも最後まで秘密にしておくタイプ？

禁煙では、周りの人の協力があると成功しやすいとされています。いつもは「こっそり派」のあなたも今回ばかりは盛大にアピールしてみてもいいかな？

でもやっぱり恥ずかしい！なら、紙に書き出してみて。さらに、冷蔵庫などよく見える場所に貼ると効果大★



禁煙宣言書のDLはこちら

年2回（半年に1回）

無料歯科健診が利用できます



お申込は「歯科健診センター」へ！



歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりね。

★編集後記★

眠りの浅いときに起こしてくれる目覚ましアプリを使うようになり、寝坊が減りました。いびきや寝言も録音されるのですが、これまでで面白かった寝言は「輪になって～」です。