

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

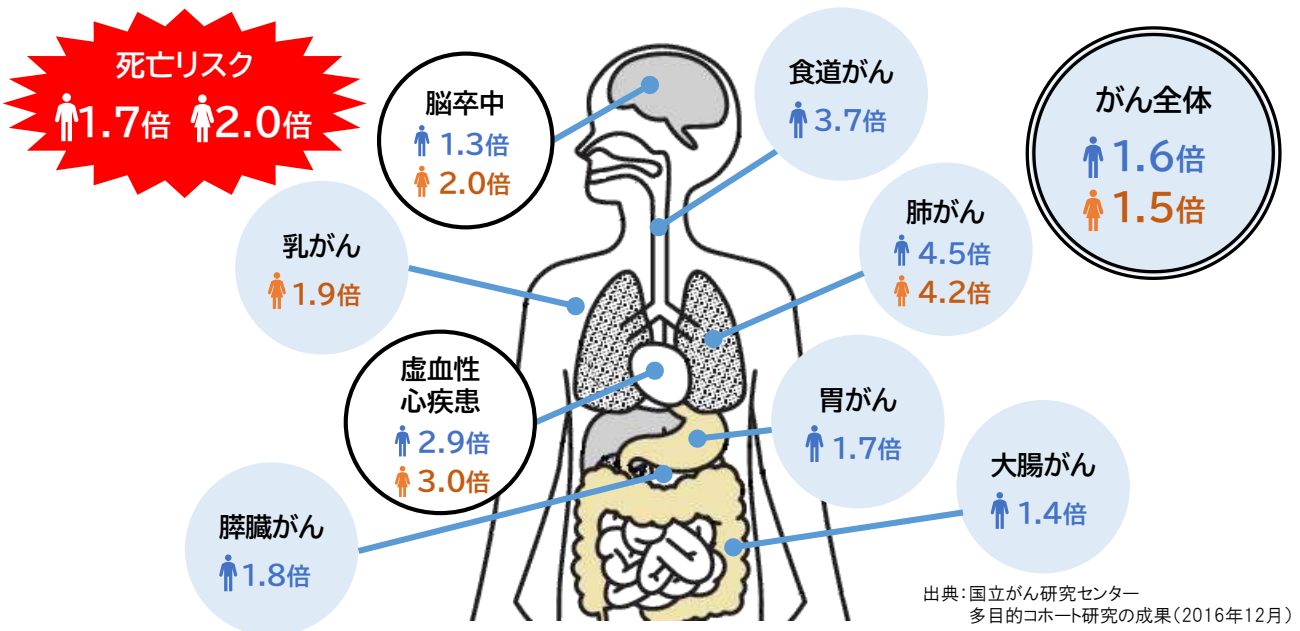
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

2023年の日本の喫煙率は15.7%と低下傾向ですが、組合員さんの喫煙率は42.6%とまだまだ高いのが現状です。体に悪いと思っていてもなかなかやめられない、今月はそんな「たばこ」についてのお話です。

たばこを吸うと、病気のリスクが ●倍に！

なんとなく「たばこは体に良くない」というイメージがあるかもしれませんが、下図のように、さまざまな病気にかかりやすくなります。例えば、肺がんや食道がんでは、非喫煙者に比べて約4倍も発症リスクが上がります。この他、脳や心臓の血管が詰まったり破けたりする病気や、自殺、糖尿病、歯を失うリスクも高くなるため注意が必要です。



自分で吸っていないなくても…受動喫煙のリスク

自分が非喫煙者でも、まわりの人が吸っていると「受動喫煙」が原因で病気になるリスクが高まります。例えば、脳卒中の発症リスクは喫煙者と同じレベルに上がり、子どもの命にかかわる病気のリスクは約5倍も上がります。



気をつけているつもりでも
受動喫煙させているかも？

ベランダや換気扇の下でたばこを吸っても煙は広がるため、受動喫煙を防ぐことはできません。吸い終わった後も、たばこの有害物質は洋服や壁、カーペットなどに残り、それを吸い込むだけでも受動喫煙（三次喫煙）になります。煙を直接吸わなくても、受動喫煙のリスクは消えないのです。

分煙は、マナーからルールへ

望まない受動喫煙による健康被害を防ぐため、法律でさまざまな施設が原則禁煙となっている他、自治体によっては条例で路上喫煙を禁止していることもあります。喫煙する場所には、細心の注意を払いましょう。

いまこそオンラインで、禁煙チャレンジ！

さまざまなタバコのリスクを具体的に知りたいのがチャンスです。無料で成功率の高いオンライン禁煙プログラムでぜひ禁煙してみませんか？

4つのゼロでお得！東京土建国保のオンライン禁煙プログラム



通院時間ゼロ

オンラインだから通院不要



**外来待ち時間
ゼロ**

外来の長い待ち時間なし



**薬局待ち時間
ゼロ**

禁煙の薬が自宅に届く



料金ゼロ

6万円の費用を国保組合が負担



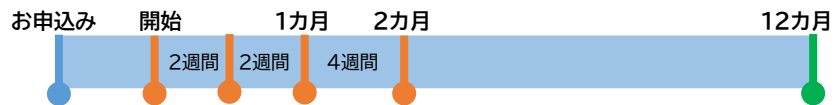
残り14枠！※
いますぐお申込みを！
【※切：2026年1月31日(土)】

※2025年6月23日時点

【よくあるご質問】

Q. 禁煙プログラムって、どんな内容なの？

A. 2カ月の禁煙補助薬&10カ月のメールによるフォローを行います。



案内
メール
(診療予約)

オンライン診療(全4回・2カ月間)
診察1～3回目に禁煙補助薬をお送りします。

フォローアップメール
(全4回・オンライン診療後10カ月間)
禁煙状況などを確認します。困りごとがあれば、いつでも相談できます。

Q. どんな薬を使うの？

A. ニコチンTTSという貼り薬を使います。禁煙を始めたときに現れるつらい離脱症状(たばこが吸いたい、イライラする等)を軽減することができ、禁煙が成功しやすくなります。(医療機関の薬剤の在庫状況により、薬剤が変更となる可能性があります。)

Q. 診察って平日の昼間だけなんですよ？

A. 平日は8～21時、土曜日は9～18時で診察予約可能です。
(診療を担当する医療機関によって異なる場合があります。)

Q. 誰でも申込みできるの？

A. 今年度20～74歳の組合員とご家族で、2023年4月以降に健診を受診している方が申込みいただけます。

**あなたの
禁煙チャレンジを
応援しています！**



健康ストレッチ

**足だけでなく、
全身の筋力アップにも効果的！**

足の曲げ伸ばし運動

- ① 背筋を伸ばし、足裏は床につけてイスに座ります。
手はひじかけや座面に置いて体を安定させます。
- ② 太ももは浮かさないように注意しながら、ひざの曲げ伸ばしを片足ずつ5回しましょう。



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

私が子どもの頃、「たばこをやめて」と何度言ってもやめてくれなかった父ですが、たった1泊の入院をきっかけにミントタブレットに替えて、もう4年になります。いま愛煙家の方にも「良いきっかけ」がありますように～。

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。