

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

タバコは、日本人が亡くなるリスクで高血圧の次に多く、大きな健康被害をもたらします。がんを含む生活習慣病の他、受動喫煙によって、タバコを吸っていない人にも影響を与えます。タバコを吸っている人も、吸っていない人も健康に暮らせるように、タバコについて再確認してみませんか。

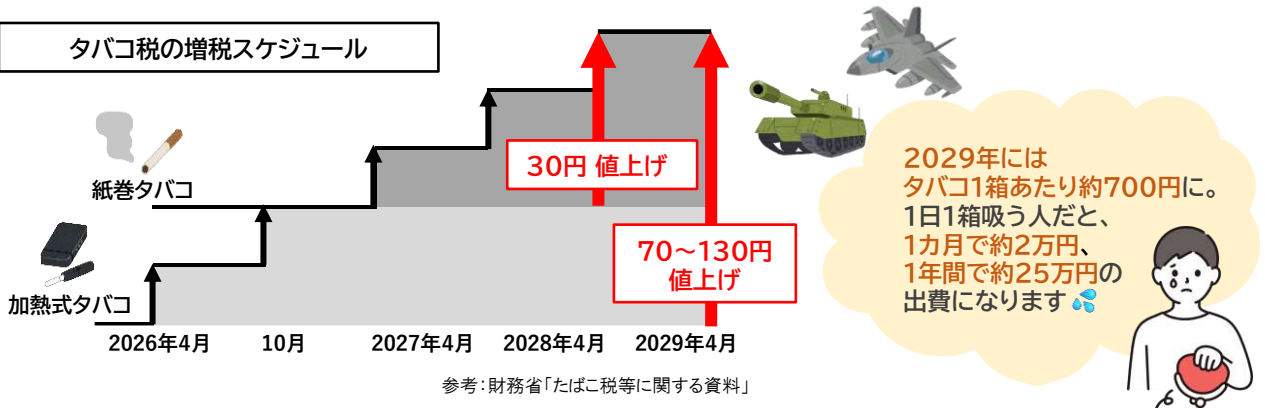
タバコ、また値上げ！？

タバコの今後の値上げスケジュールを、みなさんはご存じでしょうか？

今年の値上げ対象は、加熱式タバコ。4月に1箱あたり20～50円値上げとなり、10月にも20～50円値上げします。来年以降は、加熱式タバコと紙巻タバコどちらも値上げ対象です。2029年まで毎年、1箱あたり10円ずつ値上げとなります。ちなみに、この値上げはタバコ税の増税(防衛力強化の財源確保が目的)によるものです。

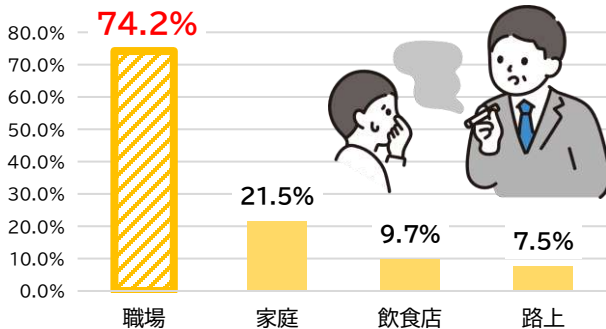
加熱式タバコを吸っている人は、今年から2029年までの3年間で、1箱あたりの値段が最大130円も上がる見込みです。様々なものの値段が上がっている今こそ、禁煙のチャンスかもしれません。

タバコ税の増税スケジュール



まわりの人への思いやりを

受動喫煙の機会がある場所



改正健康増進法が2020年4月に全面施行され、多くの施設で受動喫煙対策が浸透しつつありますが、望まない受動喫煙の機会はまだあります。東京土建国保のオンライン禁煙プログラムを利用された方にアンケートを行った結果、**74.2%の方が職場で受動喫煙の機会がある**との回答でした。

日本では受動喫煙によって年間1万5千人もの方が亡くなっているとの研究報告もあります。タバコはまわりの大切な人にも健康被害があることを再確認しましょう。

(左グラフ: オンライン禁煙プログラム利用者アンケート回答結果・複数回答可)

空気清浄機は役に立たない！？

アンケートでは家庭での受動喫煙が2番目に多く、自宅での分煙の難しさがかがえる結果となりました。

空気清浄機で対策している家庭もあると思いますが、実は受動喫煙を防ぎきれいていません。有害物質のうちタールなどの粒子状成分や匂いは除去できますが、**一酸化炭素やニコチンなどのガス状物質はほとんど除去できません**。換気扇の下での喫煙も防ぎきれないので、外で吸うなど、**煙を完全に断つ対策が必要**です。



禁煙外来に頼るのがオススメ

タバコは高い依存性があるため、自力での禁煙が難しいこともしばしば。禁煙外来では、禁煙補助薬を使用するため、禁煙の成功率が高いです。東京土建国保では、禁煙外来をオンラインで利用できる「オンライン禁煙プログラム」を提供しています。過去に禁煙に失敗してしまったあなたも、この機会に試してみては？

未来の自分にちょっといいこと。

オンライン禁煙プログラム



通院の手間
なし

診察はオンラインで
完結するので楽ちん！
薬は自宅に届きます。



忙しくても
続けやすい

すきま時間に受診できます。
診療時間も幅広い！



参加費無料

6万円相当の支援を
先着50名のみ
無料でご提供！

残り11枠！お申込みは今すぐこちらから
(6月29日時点)

※これまでに本事業に申し込んだことがある方は、ご利用いただけません。



医師と直接会って禁煙したいあなたは…

禁煙補助薬のひとつである「チャンピックス」が昨年10月～出荷を再開したため、お近くの禁煙外来が再開しています。右記二次元コードから医療機関を検索できます。

※保険診療のため、無料ではありません。
また、薬の処方にニコチン依存症の診断を受ける等
条件があります。



禁煙外来一覧
(日本禁煙学会HP)



国保組合の保健事業紹介

健康企業宣言®

職場全体で取り組む従業員の健康づくりです。
生産性の向上や求人にも有利になるなど、従業員にも
会社にもメリットがあります。取り組み項目に**分煙対策**
もありますよ。

無料でサポートします！
積極的に取り組もう



←詳しくは
国保組合HPへ



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。

無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぽ24」



気になる症状や
受診先を
聞きたい！

赤ちゃんが
夜中に発熱…
どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

海が好きで、夏になるとエメラルドグリーンの海を
見るために、よく離島へ旅行に行きます。今年は
いつもと違う所へ行く予定なのですが、行ったこと
のない離島を開拓したく…。オススメの離島、また
は海岸があったら、ぜひ教えてください♪