

応援します！

禁煙チャレンジ

今日からできる生活習慣病対策

●喫煙は命を落とす最大の危険因子です！

日本では喫煙が原因で年間13万人が亡くなっていると推定されています。また、たばこによるリラックスはニコチン依存症による錯覚で、禁断症状が和らぐためです。最近、流行している加熱式たばこもニコチンなどの有害物質が含まれている点は変わりません。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

●喫煙が重なると危険

喫煙は、それだけでも動脈硬化や糖尿病を進める要因です。糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームなどが合併すると、動脈硬化は飛躍的に進行します。その結果、心臓病や脳卒中などにかかる危険がいっそう高まります。

※参考：健康的な健診・保健指導プログラム（平成30年度版）（厚生労働省）
※糖尿病は喫煙しない人と比べた場合、それ以外は、いずれのリスクも該当しない人と比べた場合

こんなに高まる！
心臓病・脳卒中の危険性

高血圧 × たばこ → 4倍

糖尿病 × たばこ → 1.5倍～3倍

メタボ × たばこ → 4倍～5倍

●受動喫煙の健康リスク

禁煙は、あなた自身はもちろん、まわりの人のために大切です。たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされてしまう「受動喫煙」はたとえ短時間、少量であっても健康被害をこうむるからです。

受動喫煙による肺がん・心臓病・脳卒中で
亡くなる日本人は年間約15,000人！

※参考：喫煙の健康影響に関する検討会報告書（厚生労働省 平成28年）



●知ることが禁煙の第1歩

禁煙治療ができる医療機関を調べたい

▶ 全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧 NPO法人日本禁煙学会

URL ▶ <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

※禁煙外来は一定の条件をクリアすれば健康保険が使えます。本人負担額は約13,000円～20,000円です（3割負担）。



たばこが与える健康リスクについて知りたい

▶ 禁煙について 厚生労働省

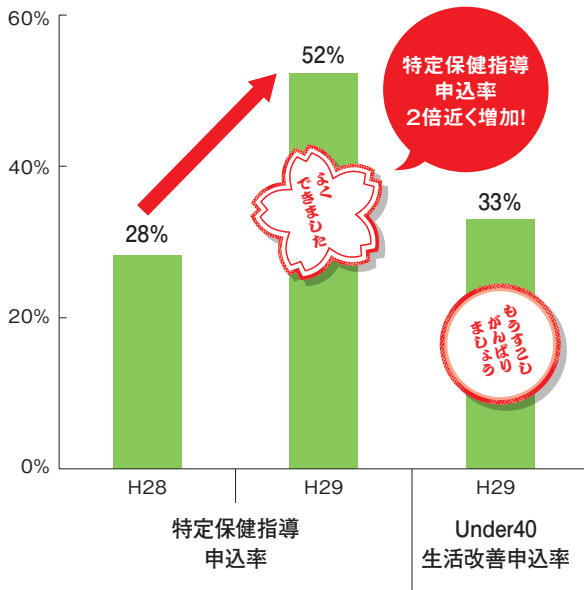
URL ▶ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>



健康支援プログラムへの取り組み

ダスキン健康保険組合では健康診断結果が必要な方へ『生活習慣改善プログラム』への参加を呼び掛けています。特定保健指導、Under40生活習慣プログラムへの参加状況を確認しました。

■ 特定保健指導、Under40生活改善申込状況

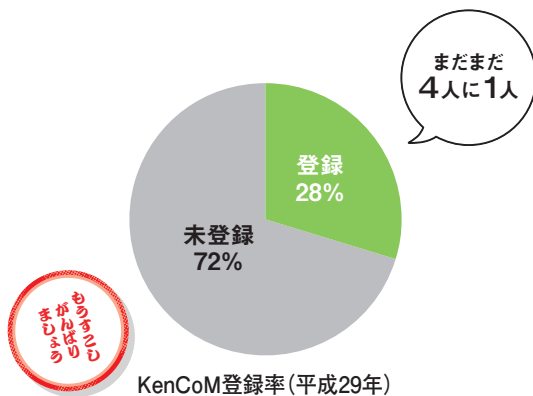


『特定保健指導』への申込率は平成29年度で52%と前年と比べて2倍近く増加し、対象者の皆さんに積極的に参加いただけるようになりました。

平成29年度より始めた40歳未満の生活習慣病リスクのある方へ実施している『Under40生活習慣プログラム』の参加率は33%とまだまだ参加いただけていません。

生活改善に向けて気軽に参加できる機会です。対象の方はまずは申し込みましょう。

■ KenCoM登録状況



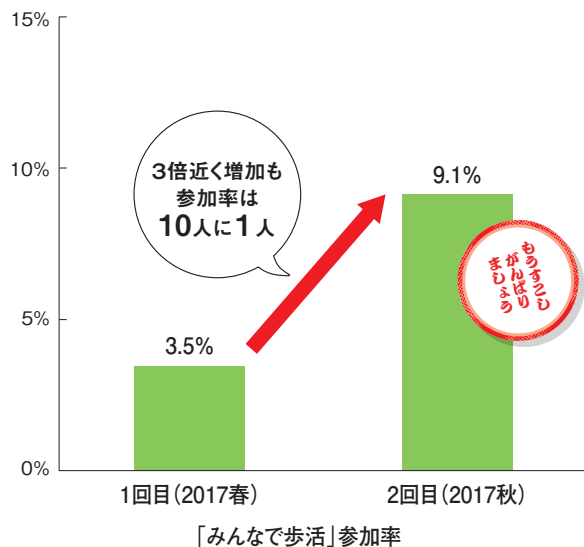
KenCoMへの登録率は28%まで上昇していますが、まだまだ4人に1人とどまっています。

KenCoMスマホアプリは手軽に始められ、ご自身に合わせて健康ニュースを配信します。使うたびにポイントもたまり、ゲーム感覚で取り組めるイベントもあります。

簡単に身近なところから始められるKenCoMです。登録がまだの方はぜひご登録をください。

P.17参照

■ 「みんなで歩活」参加状況



平成29年度はKenCoMを活用したウォーキングイベント『みんなで歩活』を春と秋の2回実施しました。

参加率は1回目3.5%、2回目9.1%とまだまだ低いです、確実に参加者が増えています。

イベントを通して運動習慣を身につけるきっかけになり、健康効果を実感されている方もいらっしゃいます。

楽しく参加できるイベントを今年も実施します。ぜひ、ご参加ください。