

朝礼用原稿

4月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」と「禁煙お助け事業」のご案内です。

◇◆始めよう！禁煙生活◆◇

たばこ産業の「2017年全国たばこ喫煙者率調査」によると、成人男性の平均喫煙率は28.2%でした。これは、昭和40年以降のピーク時(昭和41年)の83.7%と比較すると、50年間で55ポイント減少したことになります。これに対し、成人女性の平均喫煙率は9.0%であり、ほぼ横ばいといった状況です。2020年東京オリンピックを迎え、国は喫煙対策・受動喫煙対策を強化しています。新年度を迎え、気持ちも新たにリフレッシュするために、たばこを吸っている方は今一度禁煙について考えてみませんか。

■サードHANDSモークの危険性■

タバコを消した後も壁やカーテンにタバコの残留物が残り、そこから有害物質を吸入することをサードHANDSモークと言います。サードHANDSモークは三次喫煙や残留受動喫煙とも言います。室内に入った時、喫煙者はいないのに「タバコくさい」と思ったことはありませんか。室内に残るニオイ、服や髪についたタバコのニオイによって、体は有害物質にさらされてしまいます。受動喫煙が体に悪いというのはすでによく知られていますが、サードHANDSモークはわずかな残留物質でも長時間さらされることにより、受動喫煙以上の悪影響があるのです。大切な家族や周囲の人をサードHANDSモークから守るためには、屋外で喫煙するのはもちろん、喫煙後に服を着替え、髪についた有害物質を取り除くためにシャワーをあびる、呼気がタバコ臭くない状態に戻るまで45分待つ必要があります。サードHANDSモークを避けるためには禁煙が一番よいということは明らかです。

■禁煙お助け事業のご案内■

愛鉄連健康保険組合では、禁煙支援として、ニコチンガムやニコチンパッチの購入費用補助と電話による禁煙支援を組み合わせた「チャレンジ！禁煙」、通信教育形式の禁煙支援ツールである「禁煙パック」の申し込みと取りまとめを行っています。ぜひ、ご利用ください。詳細は愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。

◇◆「Pep Up」のご案内◆◇

禁煙を行うにあたり、ニコチンストレス対策は必要不可欠です。健康やストレス解消に効果があるウォーキングはお勧めです。平成30年度から始まる新たな事業として個人用健康管理ツール「Pep Up」を導入します。「Pep Up」は過去10回分の健診結果を見ることができて、体重や歩数などを入力して体調管理ができます。毎日歩数を記録することにより、ウォーキング継続のモチベーションアップにもつながります。対象者は被保険者と被扶養配偶者でログインするためのIDとパスワードは4月中旬頃の発送を予定しています。「Pep Up」の詳細な機能については来月の朝礼用原稿でご案内を予定しています。