

●必ずご家庭にお持ち帰りください●

Look & Check

… 2022 夏 NO.209 …

P2~3 保健事業NOTE

35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ
生活習慣病健診のご案内

P4~5 KENPO TOP NEWS

2021年度 決算報告／疾病統計

P6~7 ウォーキング事業

スマホアプリ「aruku& (あるくと)」を活用した
ウォーキングイベントのご案内

P8~9 けんぽInformation

接骨院・整骨院で施術を受けた方へ/
2021年度特定健診・特定保健指導結果報告/
公告 など

P10 ココロ♥とりっぷ

オアフ島・カネオヘサンドバー(アメリカ)

P11 ascore卒煙プログラム

スマホで禁煙、始めてみませんか?

P12 Check Up! 健康

禁煙のすすめ



- 当健保組合のホームページで、本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いでお手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

場所：カネオヘサンドバー（アメリカ・ハワイ）※詳細は10ページをご覧ください。

三菱健康保険組合

35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診の予約は お済みですか？



今年度の予約締切は、**10月31日**です。

締切を過ぎると受診予約はできませんので、お早めにお申し込みください。

大切な
ご家族の方に
おすすめを！

三菱健康保険組合の健康診断は自己負担額1,000円で、がん検診も含まれた充実した内容です。
(オプション2項目含む)

年に一度「日々頑張っているご自身の健康状態をチェックする機会」としてご利用いただき、
生活習慣を意識するきっかけにしていただければと思います。

また、被保険者さまにおかれましても、ぜひ大切なご家族の方にご受診をおすすめください。



■対象者 次の①②ともに該当される方

① 2022年4月1日現在で
三菱健康保険組合にご加入 かつ、
健診受診日に被扶養者 または
任意継続被保険者として資格がある

② 2023年3月31日までに
35歳以上に達する
(1988年3月31日以前生まれ)

※資格喪失後または指定の
期限以降に受診された場
合には、健診費用の全額
を受診者ご本人に請求さ
せていただきますのでご
注意ください。

■健診項目 特定健診項目、がん検診項目が含まれています。詳細は三菱健保ホームページをご覧ください。

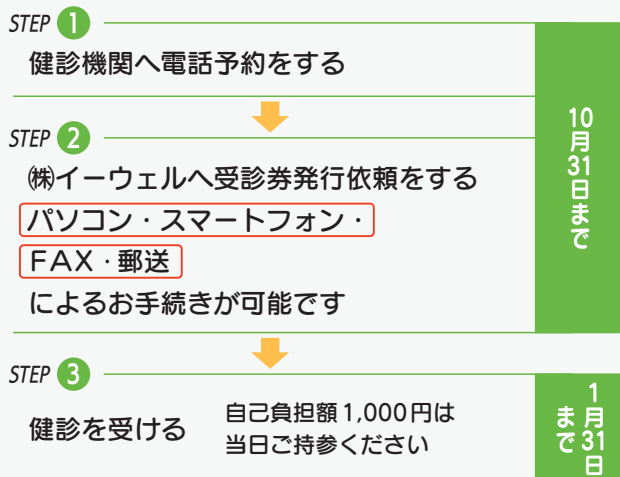


トップ画面「被扶養者・任意継続被保険者
生活習慣病健診申し込み」をクリックし、
「健診受診のご案内」ページへ。
健診内容欄の 健診項目一覧 をクリックすると、
健診項目一覧表を確認できます。

■予約方法

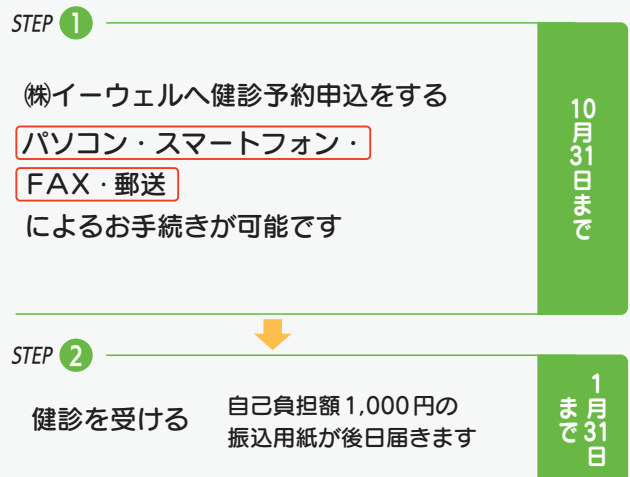
<施設型健診>

〔提携の病院、健診センターなどで行う健診です〕



<巡回型健診>

〔健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です〕



パソコン、スマートフォンをお持ちの方は、WEBサイト「KENPOS」にてお申し込みください。

※KENPOSのご利用は初回登録（被保険者氏名ではなく受診対象者氏名での登録）が必要です。

<KENPOSサイト初回登録方法>

STEP 1 KENPOSサイトにアクセス

右のQRコードを読み取るか、インターネットでKENPOSと検索



STEP 2 必要情報を入力

※次回ログイン時、メールアドレスがログインIDとなります。

※カナ氏名に促音・拗音（ツャユヨ）を含む場合、大きいカナでご入力いただくと認証できる場合があります。

The image shows the '初回登録 (資格照会)' form on the KENPOS website. It includes a header, a note about login ID, and two columns for '保険証がカードの場合はこちら' and '保険証が紙の場合はこちら'. Below these are fields for '資格照会項目 入力' with input boxes for '記号' and '半角入力'.

健康保険証に沿って、

①保険証記号・番号

②保険者番号

③氏名 (カナ)

④生年月日

を入力、その後ご自身のメールアドレス・パスワード等ご入力ください。

STEP 3 仮登録メールを受診

STEP 4 仮登録メールに記載されているURLを24時間以内にクリックし、登録完了！

健診案内冊子について

健診に関する案内冊子は、被保険者のお勤め先により、送付している場合と送付していない場合があります。送付している場合、事前に会社にて送付希望調査を行っています。

調査の有無、詳細については会社ご担当者さまにご確認ください。

※冊子がお手元になくても予約申し込みが可能です。また、冊子の内容は三菱健保ホームページにも掲載しています。

▶お勤め先が…

★送付希望調査を行う場合 および 任意継続の方

8月に第2回調査を実施しています

冊子をお持ちでない方で、送付希望の場合は、会社ご担当者さまに冊子ご希望の旨お伝えください。任意継続の方は、今号同封の「2022年度生活習慣病健診 案内冊子送付希望申込書」にて三菱健康保険組合に直接お申し込みください。8月31日 健保必着です。

★送付希望調査を行っていない場合

冊子の送付はありません。代わりに8月下旬に会社より案内がありますので、KENPOSサイトでの申し込みをお願いいたします。

今後、案内冊子の廃止が予定されています

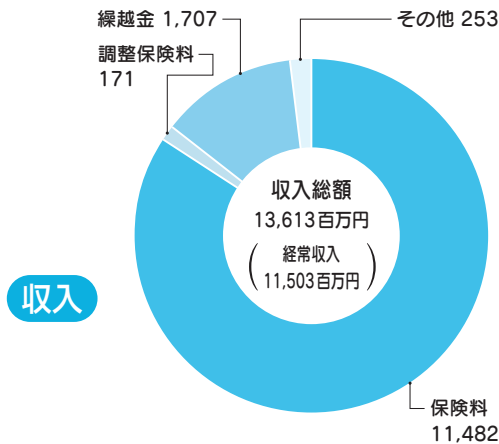
- ☎ 2023年度 一部廃止（健診機関・会場リストの廃止）
- ☎ 2024年度より 全面廃止 の予定です

これに伴い、KENPOSサイトでの予約申し込みにご協力くださいますようお願いいたします。初回登録がお済みでない方は、上記案内に沿ってご登録ください。

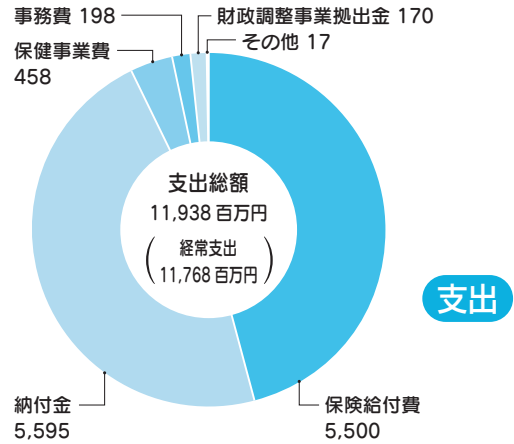
※冊子に掲載している内容は、今後はすべてKENPOSにてご確認いただけるようになる予定です。

2021年度 決算報告 2億6,500万円の経常赤字となりました

【一般勘定】



(単位：百万円)



◆ 1人あたりでは

収 入		支 出	
保 険 料	621,195円	保 険 給 付 費	297,572円
調 整 保 険 料	9,233円	納 付 金	302,692円
繰 越 金	92,363円	保 健 事 業 費	24,806円
そ の 他	13,747円	事 務 費 他	20,825円
合 計	736,538円	合 計	645,895円

2021年度決算のポイント

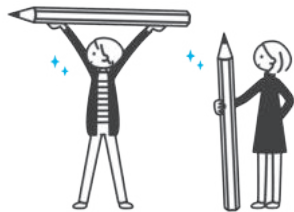
収入は、報酬月額・賞与支給月数が伸びたことにより、予算比542百万円増の保険料となりました。一方で支出は、保険給付費が予算比352百万円の減となり、収支差引は予算比で1,675百万円の増となりました。

【保険給付費】前年度決算に比べると、総額で163百万円増となりました。被保険者数減少の影響があったものの、被保険者1人あたり額は前年度比で2.6万円増加し、コロナ禍前の水準に及ぶ約30万円となりました。

【納付金】前年度決算に比べると、総額で6百万円減となりました。前期高齢者納付金は増加しましたが、後期高齢者支援金が事業所廃止により減となったことが要因と考えられます。

◆ 決算の基礎となった数値

平均被保険者数	18,483人
平均標準報酬月額	442,793円
賞与支給月数	4.16ヵ月分
一般保険料率	8.77%

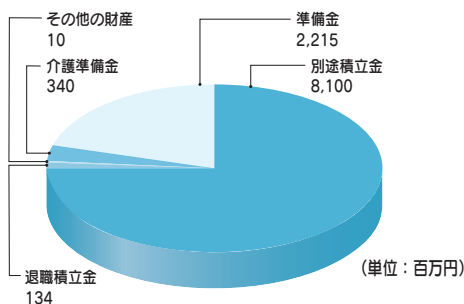


◎ 余ったお金は

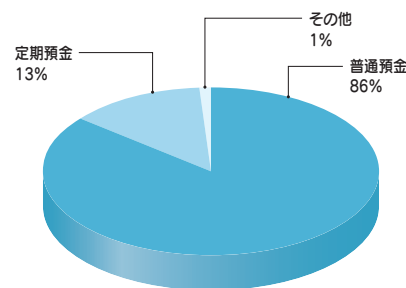
1,675百万円

1,023百万円を2022年度に繰り越します。
※うち57万円程度は、財政調整事業繰越金として繰り越します。
残りの652百万円は別途積立金として貯蓄し今後の資金不足に備えます。

組合の財産は



組合の財産保管状況の内訳は



◆ 収入

【介護勘定】

項 目	決算額(百万円)
介護保険収入	1,475
繰 越 金	161
合 計	1,636

◆ 支出

項 目	決算額(百万円)
介護納付金	1,462
積 立 金	0
合 計	1,462

◎ 余ったお金は

174百万円

2022年度へ繰越…170百万円
準備金として貯蓄…4百万円

三菱健康保険組合の加入事業所から「健康経営優良法人 2022」に認定された6社をご紹介します



株式会社小岩井ファームダイニング (ブライツ500※)

- 千代田化工建設株式会社
- 千代田交易株式会社
- 千代田テクノエース株式会社
- 三菱食品株式会社
- 株式会社三菱総合研究所

※社名本体五十音順でご紹介

※ブライツ500…健康経営優良法人認定制度は、大規模法人部門と中小規模法人部門に分かれており、それぞれの認定法人のうち上位500社が「ホワイト500(前者)」、「ブライツ500(後者)」と冠を付加しています。

2021年度 疾病統計

三菱健康保険組合に加入している皆さまが、どのような病気で医療機関にかかったのかをお知らせします。

ご自身やご家族の健康維持と疾病予防のため、ぜひ日頃から健康管理に心がけ、適切な受診にご協力ください。

健保組合では、健診や保健指導などの保健事業を実施し

ています。今年度は、アプリを利用したウォーキングイベントを開始し、皆さまの健康づくりの取り組みを応援しています。ジェネリック医薬品の使用促進事業も実施しています。まだジェネリック医薬品を試されていない方は、ぜひかかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談してみてください。



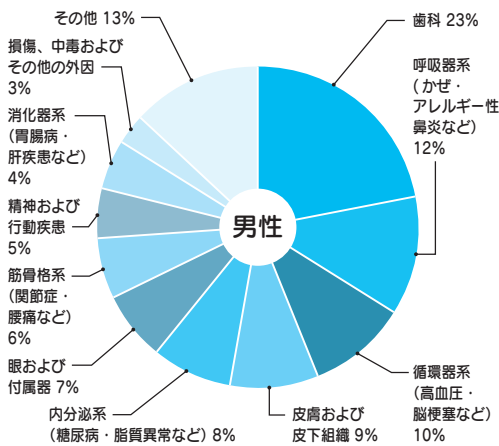
受診件数の疾病分類内訳

※同じ病院で複数の病気の治療をしている場合には、主な病名にまとめて集計されています。

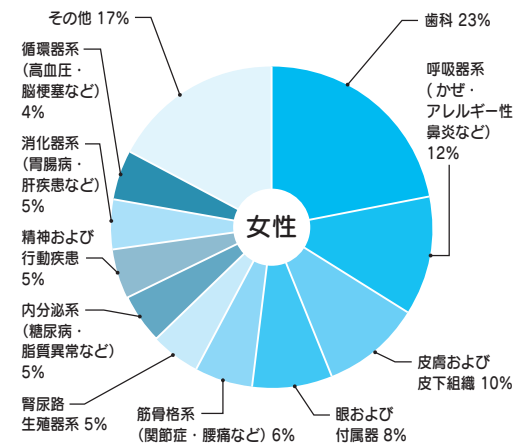
総受診件数 277,617件

※薬局件数は除く

※1件 = 同一人、同一月、同一医療機関、入院・外来別



受診件数の傾向は例年と変わりません。男女ともに歯科が2割以上を占めています。



支払金額の多い疾病 (上位10疾病)

※薬局支払金額、食事代は除く

総支払金額 48億3,656万円 (みなさんの支払額+健保支払額)

男性	疾病分類	支払金額(万円)
①	歯科疾患	3億9,562
②	がんなど新生物	3億5,794
③	高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	3億4,808
④	胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億9,718
⑤	かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	1億8,494
⑥	糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億4,838
⑦	腎尿路生殖器系の疾患	1億4,543
⑧	関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億994
⑨	眼および付属器の疾患	9,725
⑩	自律神経・パーキンソン病など神経系の疾患	9,700

女性	疾病分類	支払金額(万円)
①	がんなど新生物	3億7,915
②	歯科疾患	3億5,668
③	かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	1億6,559
④	関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億5,337
⑤	胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億2,942
⑥	腎尿路生殖器系の疾患	1億2,212
⑦	高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	1億945
⑧	糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	8,985
⑨	損傷、中毒およびその他の外因の影響	8,924
⑩	眼および付属器の疾患	8,870

2022 ウォーキングイベントを開催します

スマホアプリ  を使って
楽しく歩いて健康な毎日を!



aruku&
公式キャラクター：ぼたろう



これを機に
健診前にダイエット!!

参加登録期間：2022年8月15日～2022年9月14日

期間



★ イベント期間：2022年9月15日～2022年10月14日

《対象者およびルール》


- ・日本在住の三菱健保加入の被保険者（任意継続含む）による個人戦および事業所別対抗戦（団体戦）

※イベント期間中に三菱健保の資格取得、喪失した場合は対象外

※任意継続被保険者は個人戦のみの参加（団体コード、認証項目の登録は必要）

- ・平均歩数上位入賞者や条件クリアの方には、デジタルギフト券（本ページ下部【賞品】参照）をイベント終了後にアプリ上に配信

《参加方法》

1. イベント前の参加登録期間中に本ページのQRコードより  アプリをダウンロード

2. 7ページの登録方法を参考に、団体の設定まで完了させる（団体コード：mitsubishi）

※参加登録期間中に団体設定まで完了してください。登録期間中に設定が完了していない方はイベントに参加できませんのでご注意ください。

3. 毎日アプリを開いて、歩数を自動記録する（アプリを起動することで歩数が記録されます）

※イベント終了日の10月14日は必ずアプリを起動し歩数を記録してください。

※アプリの遊び方については7ページのQRコードをご確認ください。

《ご留意事項》

- ・健保組合と事業所のコラボヘルスのため、参加者の所属事業所より希望があった場合は参加状況（記号・社員番号・氏名含む）を所属先の事業所へ提供します。
- ・アプリを使用する際、広告が流れる場合があります。
- ・登録いただいたニックネームが公序良俗に反すると当組合で判断した場合は、登録を削除いたします。
- ・団体戦のチームはお勤めの事業所名でご参加ください。誤ったチーム名を選択された方を発見した場合は当組合の管理画面より変更いたします。
- ・不正が疑われる場合は、当組合の判断で登録を削除する場合があります。

右記QRコードからアプリをダウンロードしてください。→→→→



1

参加
しよう!

【賞品 】

《個人戦》

1位～10位：3,000円のセレクトギフト券

11位～20位：2,000円のセレクトギフト券

21位～30位：1,000円のセレクトギフト券

期間中の平均歩数7,000歩達成者：500円のセレクトギフト券

ゾロ目賞（順位がゾロ目の方）：500円のセレクトギフト券



歩いて健康になって、
賞品までもらえるなんて、
やる気が湧いてくる!

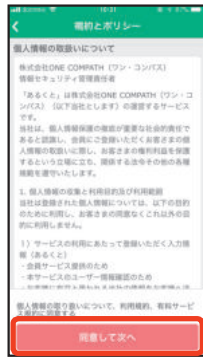
団体戦で平均歩数上位3位以内の
事業所の参加者にも500円の
マネーギフト券をプレゼント!

スマートフォンにウォキングアプリをダウンロードして、 会員登録をしましょう！



2

6ページのQRコードからダウンロードし、
[はじめて使う方]を押す



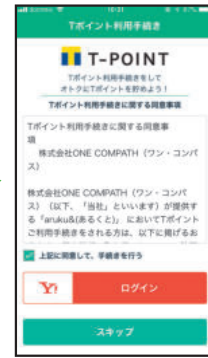
3

個人情報取り扱いについて確認し、
内容に同意する



4

ニックネームなど
プロフィールを登録



5

Tポイントの登録
【スキップ】をした
後で登録できます



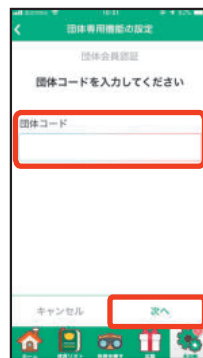
続いて、「団体コード」を入力して団体戦に参加しましょう！

※アプリをすでにダウンロードしている方はこちらからスタート



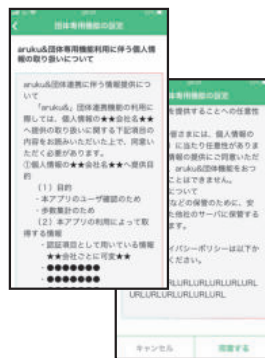
1

【団体に参加】を押す



2

団体コード
《mitsubishi》が
記載された状態で【次へ】



3

団体連携に伴う
情報提供について確認し、
内容に同意する



4

項目に沿って
必要情報を入力し
申請する



5

グループを選択して
【OK】を押すと団体登録完了！
※任意継続被保険者は
「グループなし」を選択してください。



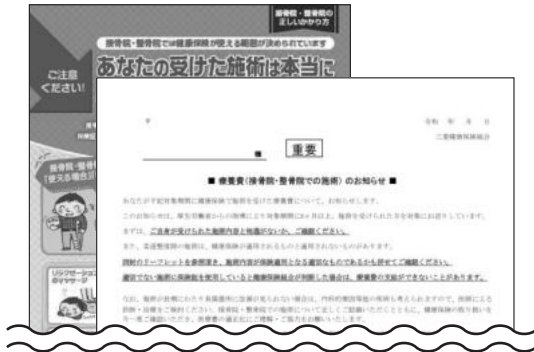
詳しい遊び方は
QRコードで確認！

- 機能① 歩数、体重記録
- 機能② ランキング機能
- 機能③ ミッション機能
- 機能④ キャラクターからの依頼機能

接骨院・整骨院で施術を受けた方へ

柔道整復療養費 医療費通知をお送りします

対象期間に8ヵ月以上健康保険で施術を受けられた方を対象に、施術内容の一覧をお送りいたします。接骨院・整骨院での施術について、正しくご認識いただくとともに、健康保険の取り扱いをご確認いただき、医療費の適正化にご理解・ご協力をお願いいたします。



健康保険を使えるケース

骨折・脱臼 ※応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

打撲・捻挫 (いわゆる肉ばなれも含む)

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない負傷に限られます。

全額自己負担となるケース

- × 医療機関で治療中の負傷
- × 日常生活やスポーツからくる肩こり・筋肉疲労
- × 慢性的なもの、過去の負傷の再発
- × 症状が改善しない長期の施術
- × 仕事中や通勤途上の負傷 (労災保険の適用) …など

接骨院・整骨院にかかる際にご確認いただきたいこと

◆接骨院・整骨院は医療機関ではありません

接骨院・整骨院でレントゲンやMRI等の検査や診断、投薬、注射、手術、リハビリ等の治療を受けることはできません。症状によっては脳や内臓の疾患、骨の異常が隠れている場合もありますので、医療機関の受診をご検討ください。長期にわたり漫然と施術を繰り返すこともおすすめできません。

また、医療機関にて治療中と認められる期間内に、接骨院・整骨院で施術を受けた分の療養費を重複して支給することはできませんので、あらかじめご了承ください。

◆負傷原因は正確かつ詳細に伝えてください

柔道整復師には、「いつ」「どこで」「どうして」けがをしたかについて、負傷者から詳しく聞き取り記録する義務があります。状況・症状等により健康保険の対象かを判断します※ので、正確かつ詳細に伝えてください。

※申請後の審査は三菱健康保険組合が行い支給決定します。

◆「柔道整復施術療養費支給申請書」の内容をよく確認して署名してください

署名欄以外が紙で隠されていたり、白紙であったりする申請書に署名を求められた場合、応じてはいけません。健保組合が負担する給付金の受領委任欄の署名は、施術を受けた方が必ず内容を確認して行ってください。

◆健保組合から施術内容の照会が届いた際にはご回答をお願いします

柔道整復師から申請された施術内容が健康保険の対象であるかを確認するため、施術を受けた方に施術内容に関する照会文書をお送りすることがあります。回答いただく内容が審査における重要資料となりますので、必ずご回答をお願いいたします。

なお、この照会文書は申請書に記されたご住所宛にお送りしますので、申請書への委任署名の際にご住所も正しくご記入ください。

三菱健康保険組合では、今後数回にわたってご回答をさせていただけない方については、「窓口でいったん全額お支払いのうえ、後日ご自身で申請いただく償還払い」への変更を検討いたしております。

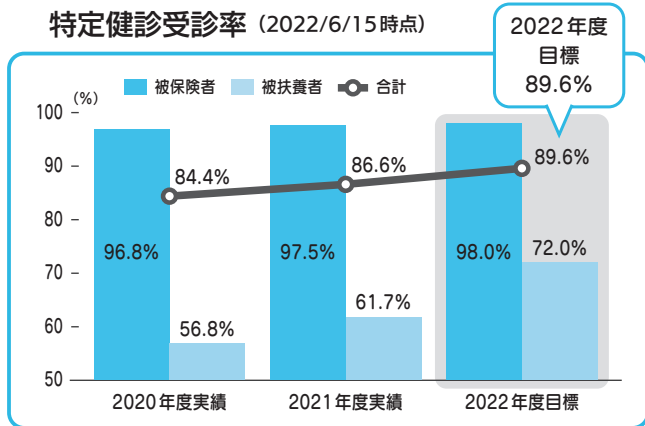
2021年度 三菱健康保険組合

特定健診・特定保健指導結果報告

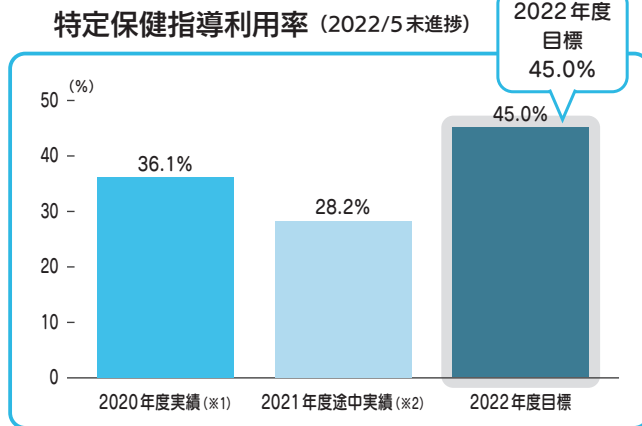


のために!

特定健診受診率 (2022/6/15時点)



特定保健指導利用率 (2022/5末進捗)



※1：2020年度健診結果に基づき、2020年度～2022年度に実施した保健指導実施率（終了者） ※2：2021年度健診結果に基づく保健指導は現在実施中につき途中実績（利用中者含む）を表示

特定健診受診率・特定保健指導利用率 実績と実施目標

- 特定健診受診率は前年の2020年度実績と比べ被保険者は微増の97.5%、被扶養者は4.9ポイント増の61.7%となり、上昇傾向ですが全体としては2021年度の目標（88.3%）を下回りました。特定健診は、病気の早期発見にもつながるものです。年に一度、必ず受診しましょう。
- 特定保健指導利用率は、動機付け支援実施対象を拡大した影響もあり、前年度同時期の途中実績（20.6%）と比べ上昇傾向となっていますが、2021年度の目標（40.0%）とは離れています。生活習慣病の予防と改善のために、特定保健指導の対象となった場合は積極的にご利用ください。



2022年度健診分の保健指導より支援プログラムの選択制を導入します。

内容等の詳細はLOOK&CHECK秋号にてご案内いたします。

公告

●理事会・組合会、その他

2022年7月1日 監査
2022年7月6日 理事会
2022年7月13日 組合会

●事業所所在地変更

・2022年5月20日公告（2022年5月1日付）
金港サービス株式会社
神奈川県横浜市神奈川区金港町1番地7 へ移転

●議員の異動（敬称略）

- ・2022年4月4日公告（2022年4月1日付）
互選議員 退任 加藤 教暁（新東亜交易株式会社）
互選議員 退任 柴 昌弘（学校法人成蹊学園）
- ・2022年5月11日公告（2022年5月1日付）
互選議員 退任 熊谷 健治（千代田ユーテック株式会社）
- ・2022年5月20日公告（2022年5月20日付）
互選議員 就任 渡辺 伸弘（新東亜交易株式会社）
互選議員 就任 宮越 美紀子（学校法人成蹊学園）
- ・2022年6月17日公告（2022年6月17日付）
互選議員 就任 梶山 勉（千代田ユーテック株式会社）
- ・2022年7月1日公告（2022年7月1日付）
互選理事 就任 渡辺 伸弘（新東亜交易株式会社）
互選理事 就任 宮越 美紀子（学校法人成蹊学園）

組合の現況 (2022年6月末現在)

事業所数 / 65
被保険者数 / 合計 18,396名
(男 13,349名 女 5,047名)
被扶養者数 / 合計 15,875名
(男 5,284名 女 10,591名)
任意継続被保険者数 / 426名

「コロナ禍でなかなか旅行にも行けない」
という皆さま、日常を取り戻した際には
ぜひともお出かけしましょう！
世界各地の美しい風景を、
周辺案内とともにお伝えします。

人生に一度は訪れたい、常夏の島

～ オアフ島・カネオヘサンドバー（アメリカ・ハワイ）～



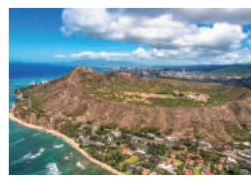
海外のリゾート地の中でも特に日本人にとってなじみの深い
ハワイ・オアフ島。

島の北東に位置するカネオヘ湾は、透明度の高い紺碧の海、
そして引き潮のときに現れるサンドバー（砂州）とのコントラ
ストが魅力。砂州は海の真ん中に突然現れるため「幻の島」と
も呼ばれています。他の地域に比べれば観光地化もそれほど
ではなく、素朴な現地の雰囲気を楽しむことができるでしょう。

ワイキキビーチの風景は、
訪れたことがない方でも
テレビなどで
一度は目にしたことが
あるのではないのでしょうか？

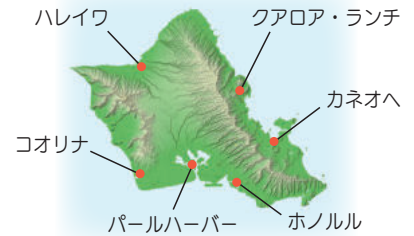


誰もが抱く
「ハワイのイメージ」
ワイキキビーチ



ダイヤモンドヘッド

どんなところ？ The island of O'ahu



東京から約7時間とアクセスも
よいオアフ島。島内各所で楽しむ
マリッジやアラモアナセ
ンターでのショッピング、ダイヤ
モンドヘッドの山頂から眺める絶
景などが観光の目玉だが、今回お
すすめするのはワイキキから車で
40分のカネオヘ湾。「天国の海」
とも呼ばれる美しさを誇る。

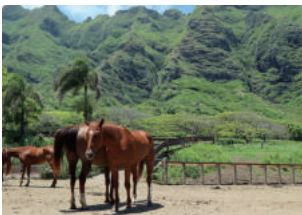
エリア別でじっくり解説 オアフ島の魅力

●サウスショア（南部）

ホノルルが位置する、観光・経済
の中心地です。短期間の旅行なら、
このエリアに滞在するだけでもハワ
イらしさを満喫できます。

●ウインドワード（東部）

自然の中で乗馬や四輪バギーなど
を楽しむ牧場「クアロア・ランチ」
や、潮が引いた時だけ上陸できる浅
瀬「サンドバー」など、自然の美し
さを堪能できるスポットが多いエリ
ア。



クアロア・ランチの馬

●リーワード（西部）

島内でも晴天率が高いエリア。海
沿いに高級ホテルが立ち並びコオリ
ナは、かつてのハワイの王族も愛し
たリゾート地で、街の喧騒を離れて
ゆったりと過ごせる地域です。



コオリナではゴルフも人気

●セントラル（中心部）

パールハーバーの「アリゾナ記念
館」など、戦争の歴史を学べる施設
が点在。“癒しの寺院”と呼ばれる
パワースポット「ケアイヴァ・ハイ
アウ」も人気の観光スポットです。



アリゾナ記念館

●ノースショア（北部）

サーフィンの聖地として名高
く、冬には世界的な大会が開か
れます。観光の拠点・ハレイワ
は昔ながらのアメリカの雰囲気
が残り、ガーリックシュリンプ
やかき氷など、ハワイグルメを
味わえる街として有名。



ガーリックシュリンプ

ハレイワに多く生息する
ウミガメ



今なら無料!

スマホで禁煙、始めてみませんか?



昨年度の参加者のうち、69%*の方が禁煙に成功しています!

*プログラム完了者より算出 (2022年6月末時点)

三菱健康保険組合では、禁煙にチャレンジする方々へ“ascure (アスキュア) 卒煙プログラム”をご用意しています。本プログラムでは、下記サポートにより、通院することなく6ヵ月での禁煙(卒煙)をめざします。



アプリとコンテンツ

心強い3つのサポート

① 医師開発の専用アプリがしっかりサポート

毎日の禁煙をスマートフォンで「継続的に/どこでも」サポート。

② 指導資格を持つ指導員がオンライン面談で安心サポート

マンツーマンで通う手間いらず。土日も20時までOK。

③ 医薬品をご自宅にお届け、禁煙初期の頑張り時に嬉しいサポート

開始から2ヵ月間お届け。医薬品使用なしのプランもあり。



オンライン申込で
ご自宅まで郵送。

マンツーマンで
6ヵ月、完全オ
ンライン指導。

参加費 59,400 円のところ…

0円
キャンペーン
実施中!

50名程度

申込期間: 8月15日~9月30日

アプリの詳細はこちら
<https://sc.ascure.technology/>

※参加費59,400円(薬剤費込み)は三菱健康保険組合が負担します。ただし、前年度ご参加いただいた方は、今年度の対象外となります。
※本プログラムご利用状況(記号・番号・氏名含む)について、進捗状況または禁煙の達成の程度を把握するため、所属先の事業所に提供する場合があり
ます(被扶養者除く)。あらかじめご了承ください。

お申し込みの条件・参加方法等については健保組合ホームページ(保健事業→その他の保健事業→禁煙支援事業)をご確認ください。



アプリのダウンロードはこちらから!

(もしくはApp Store
またはPlayストアで
「ascure 卒煙」と検索)
招待コードは
323977 です。



このページ裏の「Check Up! 健康~禁煙のすすめ」も合わせてお読みいただき
禁煙へのファーストステップを踏み出しましょう!

お問い合わせ

株式会社 Cure App ascure (アスキュア) 卒煙サポートチーム

E-mail: ascure@cureapp.jp ☎ 050-3066-5944

受付時間: 月~金曜日 10:00~17:00 定休日: 土・日・祝日

Check Up! 健康

禁煙のすすめ

「禁煙したい…」と思いながらもたばこを吸い続けていませんか？ 喫煙は、本人にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。今すぐ禁煙に取り組みましょう！

喫煙によるリスク

《本人》

- ・がん（肺、胃など）
- ・虚血性心疾患
- ・脳血管障害 ・糖尿病
- ・COPD ・歯周病

【妊婦の場合】

- ・早産
- ・胎児発育遅延
- ・低出生体重児



日本における「喫煙が原因の死亡数」は、年間約13万人※にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気として、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあげられ、また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが高まることが指摘されています。

また、「たばこを吸っていないのに、体は吸ったことにされてしまう」状態である受動喫煙でも、年間約15,000人が死亡※しているとされています。喫煙者は、毎日の何気ない一服が、本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているということを自覚しなければなりません。

※いずれも出典：厚生労働省

《周囲の人》

【大人の場合】

- ・肺がん
- ・虚血性心疾患
- ・脳血管障害

【子どもの場合】

- ・ぜんそく
- ・乳幼児突然死症候群



「サードハンドスモッキング（三次喫煙）」という言葉をご存じですか？ これは、たばこの火を消した後に衣類や壁紙、カーテン、また、車の中などに付着した有害な残留成分が、オゾンや亜硝酸といった空気中の化学物質と反応して長期間揮発し、それによって受ける影響のことで、健康被害も懸念されています。

禁煙すれば、大きく健康リスクを下げられる



たばこによる健康被害のリスクは、禁煙で下げることができます。とりわけ、心筋梗塞などの虚血性心疾患のリスクは禁煙後1～2年から下がるともいわれています。

早く禁煙すればするほど、得られる禁煙効果も大きくなるのは明らかです。以下にご紹介する「期待できる効果」を思い描きながら、禁煙を開始・継続させましょう。

禁煙で期待できる効果

- 歯周病リスクが低下・口臭が減る
- せきが減る・気道の自浄作用が改善する
- 虚血性心疾患のリスクが減る・心機能が改善する
- 血圧が低下する
- 肺機能が改善する・肺がんのリスクが減る
- 脈拍（心拍）数が減る

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

