

## 禁煙にチャレンジしましょう!

健康保険組合もバックアップしています

禁煙サポート制度をご利用ください



喫煙者自身の健康被害は科学的に証明されていますが、受動喫煙による肺がんリスクも疫学研究や生物学的メカニズムの分析により、科学的に明確に立証されています。自分だけでなく、周りの人も同じ被害を受けるのです。それでもやめられないのは、すぐに肺がんなどの重篤な病気になるわけではなく、病気との因果関係が視覚的にわかりにくいといったことがあるのかもしれませんが。しかし、喫煙することにより、体は確実に蝕まれていきます。ご自身やご家族、周りの人のためにもぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

### 全国水準を大きく上回る伊藤ハムの喫煙率

依然として男女とも全国水準を10%前後も上回っており、伊藤ハムの喫煙率は高いと言わざるを得ません。また、年齢別でみると40歳台がピークで、男性では45%の人が喫煙しています。食と健康を守る会社として、禁煙は必須ではないでしょうか。

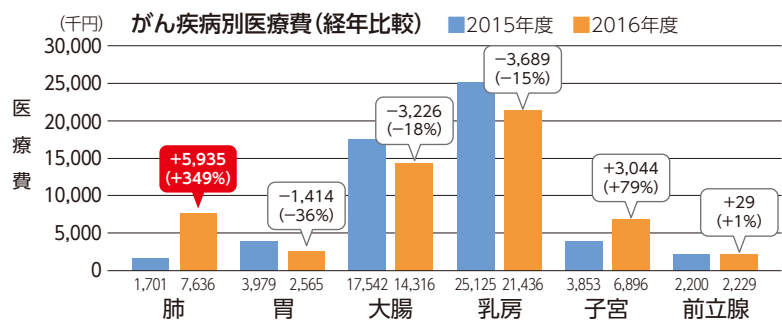
年度	性別	当社	全国
2016年度	男性	42.1%	29.7%
	女性	20.8%	9.7%
2017年度	男性	40.8%	28.2%
	女性	18.5%	9.0%

※全国の喫煙率は「JT全国喫煙者率調査」より

### 肺がんの医療費が大幅に増加しています

#### 2015年度と2016年度の比較では349%のアップ

当組合のがんによる医療費比較でみると、肺がんの医療費の伸び率が極めて大きくなっています。ご自分の健康を守るためにも、医療費抑制のためにもまず禁煙に取り組みましょう。



### タバコをやめたい人、 やめたいのになかなかやめられない人は 「禁煙外来」を利用しましょう

「禁煙外来」は医学的に禁煙をサポートする診療科です。

次の条件をすべて満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。ご自身ではできなかった禁煙も、医師のサポートや離脱症状を緩和する薬剤を使用すれば、成功の確率もアップします。

- ①禁煙したいと思っていること
- ②タバコ依存症のスクリーニングテスト(TDS)でニコチン依存症と診断されること
- ③プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- ④禁煙治療プログラムへの参加に文書で同意すること
- ⑤過去1年以内に健康保険を使った禁煙外来治療を受けていないこと

※健康保険が使える禁煙外来(禁煙クリニック)は下記のサイトで探すことができます。

▶NPO法人日本禁煙学会



### 禁煙サポート制度をご利用ください

健康保険組合では、禁煙に取り組む方のために「禁煙サポート制度」を実施しています。ご都合のよいときに、お近くの禁煙外来を受診して禁煙治療薬を使いながら禁煙にチャレンジできます。

事前に「禁煙サポート制度利用申込書」で健康保険組合へお申込みください。

禁煙外来を受診して禁煙に成功された方には25,000円を上限に受診費用の補助をします。

さらに1年以上禁煙継続中の場合は20,000円分の商品券を贈呈します。

詳しくはこちらから…

▶伊藤ハム健康保険組合ホームページ 禁煙サポート制度



## 「タバコはカラダに悪い!」 わかっているのに 実感がないのはなぜ?

監修:大阪がん循環器病予防センター 予防推進部長 岡田武雄 先生

もうずいぶん前から叫ばれ続けてきたこの言葉。それなのに、未だ喫煙者の多くはそれほど実感がなく、まるで他人事のように。中には「吸っているほうが快調なんです」なんていう人まで。いったいどうして?…



詳しくはWEBで▶

