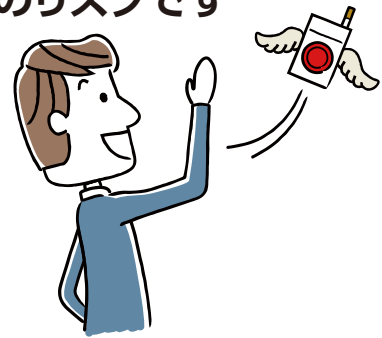


喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです 今こそ禁煙に チャレンジしましょう!



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

タバコは、喫煙者自身の健康被害ばかりでなく、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。ニコチン等が呼吸器に害を及ぼすことは疑いありませんが、新型コロナウイルス患者の臨床データでは、喫煙者は肺炎などの症状を重篤化する危険性が、非喫煙者の3倍になるという報告も出ています。

また、タバコを吸うと何度も口元に手を近づけることになるため、手にウイルスが付着していた場合には感染の可能性を増大させるため、タバコを吸う行為自体が新型コロナウイルスの感染リスクを高めることになります。

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この機会に是非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

男女とも全国水準を10%以上も上回っており、伊藤ハムの喫煙率は高い状況が続いています。また、年齢別でみると40歳台がピークで、男性では44%もの人が喫煙しています。食と健康を守る会社として、禁煙は必須です。

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、病院のサポートを受けながら禁煙治療薬の処方や、離脱症状が起こっても医師に相談できるので、治療を続けていくことができます。

- 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ブリンクマン指数(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

禁煙治療に健康保険が使える医療機関(全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧)は右記のサイトで探すことができます。

禁煙サポート制度をご利用ください

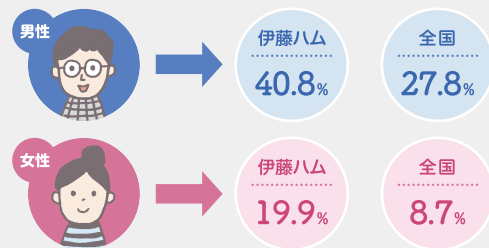
当健保組合では、禁煙に取り組む方のために「禁煙サポート制度」を実施しています。ご都合のよいときに、お近くの禁煙外来を受診して禁煙治療薬を使いながら禁煙にチャレンジできます。

事前に「禁煙サポート制度利用申込書」で当健保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。

2018年度 喫煙率



※全国の喫煙率は「JT全国喫煙者率調査」より



NPO法人日本禁煙学会 ▲



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

コロナでわかった! やっぱ怖い糖尿病

監修: 特定非営利活動法人健康経営研究会理事長
労働衛生コンサルタント 岡田邦夫

血糖コントロールに 取り組もう

糖尿病で血糖値の高い状態がつづくると神経や眼、腎臓が障害される合併症が起こり、動脈硬化も進行します。糖尿病は、パンデミックとなった新型コロナウイルス感染症でも、重症化しやすい基礎疾患であることが報告されており、合併症が怖いだけでなく、ほかの疾病リスクも高めるため、血糖コントロールに取り組みましょう。



詳しくはWEBで ▶

