

2019年8月吉日

健保だより38

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

待ちに待った“夏”の到来、今年は梅雨時期の気温が低く、急激な暑さが身に沁みませんが、皆様、体調など崩されていませんか？

早いもので、2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催まで1年を切りました。開催を一年後に控えた今年の7月から、改正健康増進法の一部が施行され、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となっていることは皆様もご存知かと思えます。

更に、2020年4月からの全面施行では、職場や飲食店においても規制される等、今後はますます煙草が吸いづらい環境へと変化していきます。

これをきっかけとして、“禁煙”にチャレンジしてみようと考えた方がいると思います。また、健診結果を見て“健康”について真剣に考えた方も大勢いることと思えます。先ずは、思うだけでも素晴らしいのですが、今こそ禁煙のチャンスです。

現在、煙草を吸っている人のうち、およそ3人に1人が「煙草をやめたい！」と欲しているそうなのですが、煙草を吸う人の割合はここ数年横ばいです。つまり、煙草はやめたいと思っても、実際に禁煙に成功している人はあまり多くないということです。

そこで健保としては、今回『禁煙』に是非ともチャレンジしたいという方を全面的に応援します。自力で禁煙出来るのは約5%、20人にひとりと言われていますが、健保が推奨しているオンライン禁煙外来治療では、たったの2ヶ月間で80%以上の方が禁煙に成功しています。

禁煙外来治療とは、スマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診療及び禁煙補助薬の処方を受けていただくプログラムとなります。（平日夜や土日も受診可能）

治療には、チャンピックス（飲み薬）あるいはニコチンパッチ（貼り薬）という禁煙補助薬を使うので、ニコチンの禁断症状（吸いたい、イライラする、落ち着かないといったニコチン切れの症状）が抑えられて非常に楽ですし、チャットにより医師や看護師へ気になったことは直ぐに相談、サポートを受けることも出来ます。

皆様の各ご家庭に直接お届けしている『灯台 8月号』に、オンライン禁煙外来「Medically」の参加申込みのご案内を同封しています。

通常ですと、55,000円の費用が必要なところを、何と今回は、『先着20名様に限り、健保にて全額費用負担』とさせていただきますので、是非ともこの機会に、チャレンジしてみてください。

禁煙で大事なものは、段々に喫煙本数を減らしていくという方法よりも、日にちを決めて、そこからすっぱり禁煙することが重要となります。

あなた自身と、ご家族の健康の為に、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

以上