

できることから始めよう!!

オンライン禁煙プログラム導入の事前案内

あけましておめでとうございます。
 勝又健康保険組合では、株式会社リンケージと提携し、2020年4月から全面施行される改正健康増進法の主旨(受動喫煙対策を強化)を踏まえて、被保険者の禁煙努力をサポートし、リスク要因別の関連死亡率数が最も多い喫煙の喫煙者本人のリスクと受動喫煙のリスクの抑制を図ります。
 その一環として、禁煙・卒煙を考えている方で禁煙外来を受診しようとしている方に受診しやすく禁煙成功率の高い「オンライン禁煙プログラム」の提供を参加人数限定で開始します。募集要項は、勝又ニュース3月号でお知らせします。



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
 ○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
 ○医療費控除を受ける時
 必要になります。

だれでも知ってる健康への影響

■ 喫煙者本人の健康影響

喫煙は「がん」をはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。
 また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。

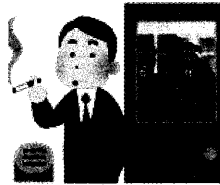
■ 喫煙の妊娠出産などへの影響

女性の喫煙は、妊娠する能力の低下・早期破水・前置胎盤・胎盤異常・早産や妊娠期間の短縮、胎児の成長が制限されたり低出生体重の原因となります。
 また出生後に、乳児突然死症候群(SIDS)を引き起こす可能性が指摘されています。



■ 喫煙によるその他の健康影響

喫煙によって、病気による休業、手術の際の創傷部位の治癒の遅れや術後の呼吸器合併症の増加、骨粗鬆症や大腿部頸部骨折の増加、消化性潰瘍、歯周病、白内障や失明の原因となる加齢性黄斑変性を引き起こすことにもなります。



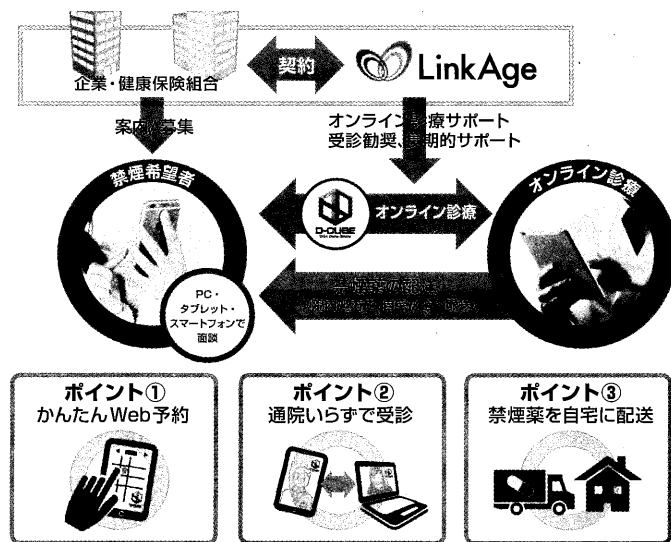
■ 受動喫煙-他人の喫煙の影響

喫煙者が吸っている煙だけではなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。
 受動喫煙との関連が「確実」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)の4疾患について、超過死亡数を推定した結果によると、わが国では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康影響は深刻です。

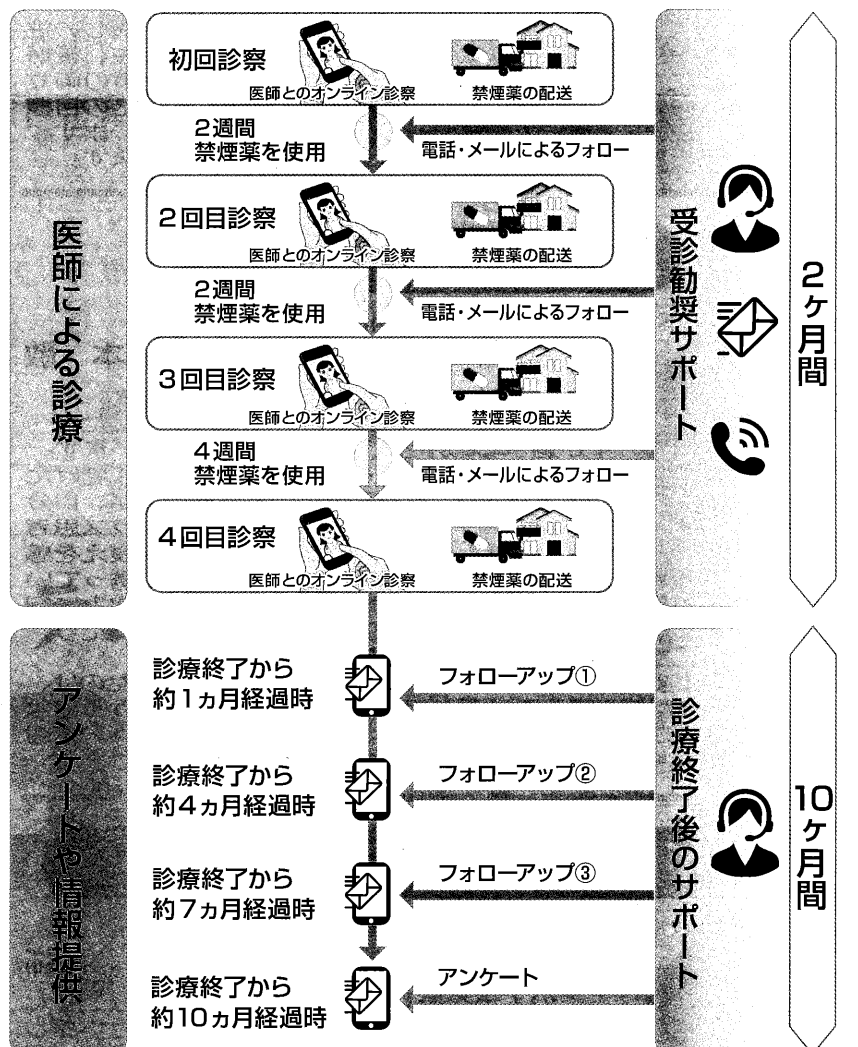
オンライン禁煙プログラムの概要

特長	通院不要 スマートフォンやタブレットのビデオ通話機能を利用してオンライン上で実施する「禁煙外来」を受けられます。診察終了後は、メールによるフォローアップを受けながら禁煙の持続をはかります。
メリット	①通院する必要がないので、スキマ時間を活用して受診できる。 ②完全予約制のため、待ち時間も少なく都合の良い曜日・時間に受診できる。 ③禁煙補助薬は、院内処方指定する場所(自宅か勤務先)に届けられるため、薬局へ行く手間がない。
募集人員	20名の予定
募集期間	令和2年4~5月頃の予定
参加費	無料を予定 通常価格62,700円

イメージ



初回~終了までの流れ



【組合員に知ってほしい】

- 当組合の一人当たり医療費の推移
一人当たりの医療費が毎年アップしています。特に2017年度は前年比15,600円(12%)UPしており財政的にも非常に厳しい状況です。
- はしご受診・コンビニ受診をやめよう!
同じ病気で、複数の医療機関を転々と渡る「はしご受診」。行く先々で同じ検査を受けるのは医療費の無駄になり、薬の重複による副作用などの危険性もあります。また、急病でもないのに時間外や深夜、休日に受診する「コンビニ受診」。割増料金がかかるばかりでなく、救急医療の妨げにもなりますので、緊急性がない場合は時間内受診を心掛けましょう。

