愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

４月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆事業所での受動喫煙に関する改正健康増進法が施行されます！◆◇

４月１日より改正健康増進法が施行されるため、事業所でも原則屋内禁煙となります。喫煙者には厳しい世の中になりますが、非喫煙者に喫煙による害が及ぶことは避けなければいけません。喫煙者は体へのリスクを承知していますが、非喫煙者は、自分の意思とは関係なく、受動喫煙による害にさらされています。吸わない人の健康を守りましょう。

◆改正健康増進法のポイント◆

〇原則屋内禁煙化（加熱式たばこも含む）

〇喫煙を室内で認める場合は、喫煙専用室等の設置が必要(室外への煙の流出防止措置が必須)

〇20 歳未満の人は喫煙可能場所への立ち入りを禁止

〇屋外や家庭などで喫煙を行う場合は、周囲の状況に配慮する

◆受動喫煙とは◆

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついたタバコの先から立ち上る「副流煙」に分かれます。副流煙には体に有害な、ニコチン、タール、一酸化炭素等の成分が主流煙よりも多いと言われています。この副流煙を自分の意思と関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。それにより、タバコを吸っていなくても、脳卒中や虚血性心疾患、呼吸器疾患等の病気のリスクが高くなります。

◆禁煙しようと思ったら◆

＜自力でやめる場合＞

タバコを吸いたくなった時の対処方法を考え、環境を変える。

例）タバコをコーヒーや紅茶に代える。食後はすぐに席を立ち、歯を磨く等別のことをする。しばらく、外にお酒を飲みにいかない。喫煙者に近寄らない等。

＜禁煙外来を利用する場合＞

保険適用される病院を探し、受診する。医師の管理下で、ニコチンパッチ（皮膚からニコチンを少しずつ吸収させることで、ニコチン切れ症状を軽減させます）やニコチンを含まない飲み薬（ニコチン切れの症状を軽くし、タバコをおいしいと感じにくくする薬）等を使って禁煙に取り組む。

◇◆新たな禁煙お助け事業が始まります◆◇

４月からスタートする新たな禁煙お助け事業をご紹介します。PC やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用した医師によるオンライン禁煙外来で、ご自宅で医師の診療を受け、禁煙補助剤もご自宅に直接届きます。春と秋に２回募集し、各 25 名までの計 50 名が無料で利用できます。

また、お近くの医療機関で禁煙外来を受診して禁煙に取り組み、3 カ月間禁煙に成功したら、自己負担額の半額（上限 1 万円）を組合で補助します。

禁煙は誰かから言われて始めてもなかなか成功しません。家族のために、自分のために自分で決心しましょう。あなたが禁煙しようと決心した時、組合の禁煙お助け事業をぜひご活用ください。