愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿
6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。

◇◆世界禁煙デー◆◇

毎年5月31日は世界禁煙デーとなっているのはご存知ですか。また、5月31日から6月6日までの1週間を『禁煙週間』とし、国は様々な施策を行っています。その施策の一つに健康増進法の改正（2020年4月1日施行）があり、原則、屋内禁煙となりました。喫煙者にとって、改正されたこの1年間で厳しい環境になったことは薄々感じていると思います。愛鉄連健康保険組合でも禁煙に挑戦する皆さまのお役に立てるよう、今年度から禁煙お助け事業の内容を一部変更しましたので紹介します。

◆禁煙お助け事業のご案内◆

当組合では、禁煙お助け事業として4種類の禁煙支援を行っています。

① 禁煙外来…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。

② オンライン禁煙外来…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。オンライン禁煙外来は忙しく病院になかなか行く時間がない人にお勧めです。

③ ニコチンパッチによる禁煙…2週間分のニコチンパッチがご自宅に届き、費用は無料です。

④ ニコチンガムによる禁煙…ニコチンガムを薬局で購入後、薬局で支払った費用（上限1,500円）を組合で補助します。

①と②の禁煙外来は、起床後5分以内にたばこを吸う方などニコチン依存度が高い人におすすめです。その他にも条件がありますので、詳しくはHPをご覧ください。③と④はニコチン依存度が低くまずは禁煙を試してみたい方にお勧めです。①から④の事業を利用するには、組合に申請書の提出が必要です。

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めた時、組合の禁煙お助け事業をぜひご活用ください。

◆禁煙者のサポート方法◆

たばこはニコチン依存症という病気であることや受動喫煙の害について知っている方は多くいます。もし、同僚や上司などが禁煙すると決めた場合、周囲の皆さまは禁煙に勇気をもって挑戦されている方を温かく見守り、応援してください。

【応援の仕方】

・たばこを勧めない

・できれば目に付くところでたばこを吸わない

・「1 本だけちょうだい」と言われても、断って励ます
・禁煙していることを賞賛する
◆たばこと新型コロナウイルス感染症の関係性◆
　たばこと新型コロナウイルス感染症とは大きく関係があることがわかってきました。喫煙者が新型コロナウイルスに感染すると重症化になる確率が 1.5 倍～2 倍高くなるというデータもあります。禁煙するなら「今」が絶好の機会です。この機会に愛鉄連健康保険組合の禁煙お助け事業をぜひご活用ください。