

EAファーマ健康保険組合

ココロとカラダの健康サポート

## 健康応援マガジン

メルマガで  
元気に!



### 第11号：今日から始めよう！禁煙生活

#### Contents1

##### 【健康づくりアドバイス】

- ・ 「喫煙」について考えてみましょう！
- ・ 禁煙で得られるメリットづくりの健康な生活

#### Contents2

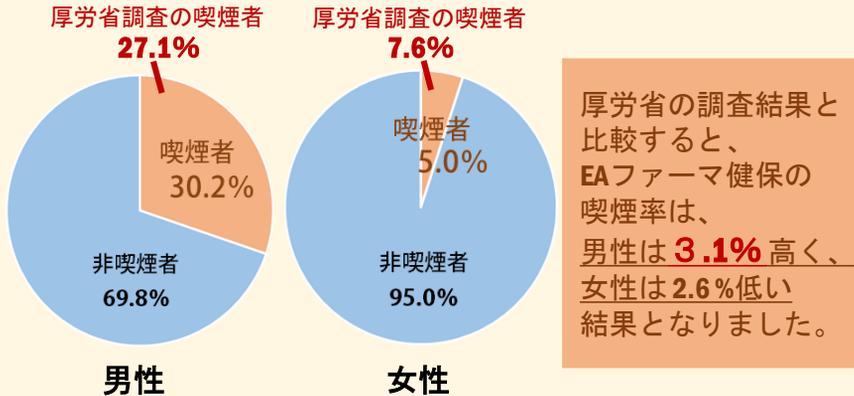
##### 【健保からのお知らせ】

- ・ 扶養家族資格確認調査について
- ・ 健診予約リマインド

# 健康づくりアドバイス①

## 喫煙者のあなた！もう一度、 「喫煙」について考えてみませんか？

EAファーマ健康保険組合では  
男性の**30.2%**、女性の**5.0%**が喫煙者です。  
(2022年度健診アンケート結果、2020年国民健康・栄養調査結果より)



## ＼喫煙による3つのデメリット／

### デメリット①

たばこ代がかかる

たばこを1日に1箱吸うと...1ヵ月で約**13,000円**、  
1年ではなんと**約16万円**の出費に！！

### デメリット②

健康リスクが増える

喫煙すると、以下のような病気にかかりやすくなるのが  
国内外の研究結果によってわかっています。

肺がん

胃がん

脳卒中

COPD (慢性閉塞性  
肺疾患)

虚血性心疾患

etc

### デメリット③

家族を道連れにする

受動喫煙で家族も病気になりやすくなります。  
親が喫煙者だと子供も**成人して喫煙しやすくなる**  
ということもわかっています。

一次喫煙被害 ▶▶ 喫煙者が吸い込む煙による本人への健康被害

二次喫煙被害 ▶▶ 副流煙や喫煙者が吐き出す呼気に含まれる呼出煙による第三者への健康被害

三次喫煙被害 ▶▶ 副流煙や呼出煙が衣服やカーテンに付着することによる第三者への健康被害

# 禁煙で得られる健康メリット

20分以内

心拍数と血圧が低下する

12時間後

血中一酸化炭素値が低下し正常値になる

2～12週間後

血液循環が改善し肺機能が高まる

1～9か月後

咳や息切れが減る

1年後

冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に以下に低下する

5年後

禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる

10年後

肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する

## 遅すぎる禁煙は無い

30代からの禁煙で『約10年』、50代からの禁煙で『約6年』寿命が長くなると言われています。さらに、心臓発作の発症後から禁煙をすると、**次の心臓発作が起きる可能性を50%低下させる**など、迅速な効果があることがわかっています。

会社では「禁煙サポート」として、喫煙者に対する禁煙外来の費用補助を実施しています。詳細は人事部にご確認ください。



### 【参考文献】

厚生省 報道発表資料2020年10月（令和元年 国民健康・栄養調査結果）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

中村正和、福田洋監修：禁煙ファースト通信№1；2010

厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-002.html>

メタバコマニュアル <http://www.osaka-ganjun.jp/info/ohsc/files/metabako.pdf>

# 健保からのお知らせ

## ①今年も「扶養家族資格確認調査」を実施します

就職したご家族を扶養から外す手続きはお済みでしょうか？

COMPANYの申請だけでなく、健保への届け出も必要です。  
保険証もご返却願います。

被扶養者の資格を現在も継続してお持ちかどうかの  
確認調査を、今年も下記の通り行います。

### 【調査対象者】

22歳以上の被扶養者（年齢基準は2023年4月1日）

※2023年4月1日以降に所得証明書等を提出して、  
扶養認定を受けた方は除く

### 【実施期間】

2023年7月3日(月)～7月25日(火)

### 【実施方法】

対象者を有する方の会社メールアドレスに、  
調査サイトのURLをお送りします

## ②健診の予約はお済みですか？

早めに予約しないと希望時期に受診できません。  
まず受診日を決定しましょう！

医療機関選びにお困りの時はご相談下さい。

健診は、EAファーマ健保HPからご予約できます。

※月末で予約が済んでいない方には、  
健保から状況確認のメールをお送りします。

HPで  
もっと  
詳しく！



ホームページでは  
健保の事や、健康の事が  
いろいろ分かります！



EAファーマ健保

検索



発行：EAファーマ健康保険組合