

# LIXIL健保加入者の喫煙率はこんなに高い!!

## 国の目標 喫煙率を平成34年度までに12%へ

現状より  
**7.5ポイント減**をめざす

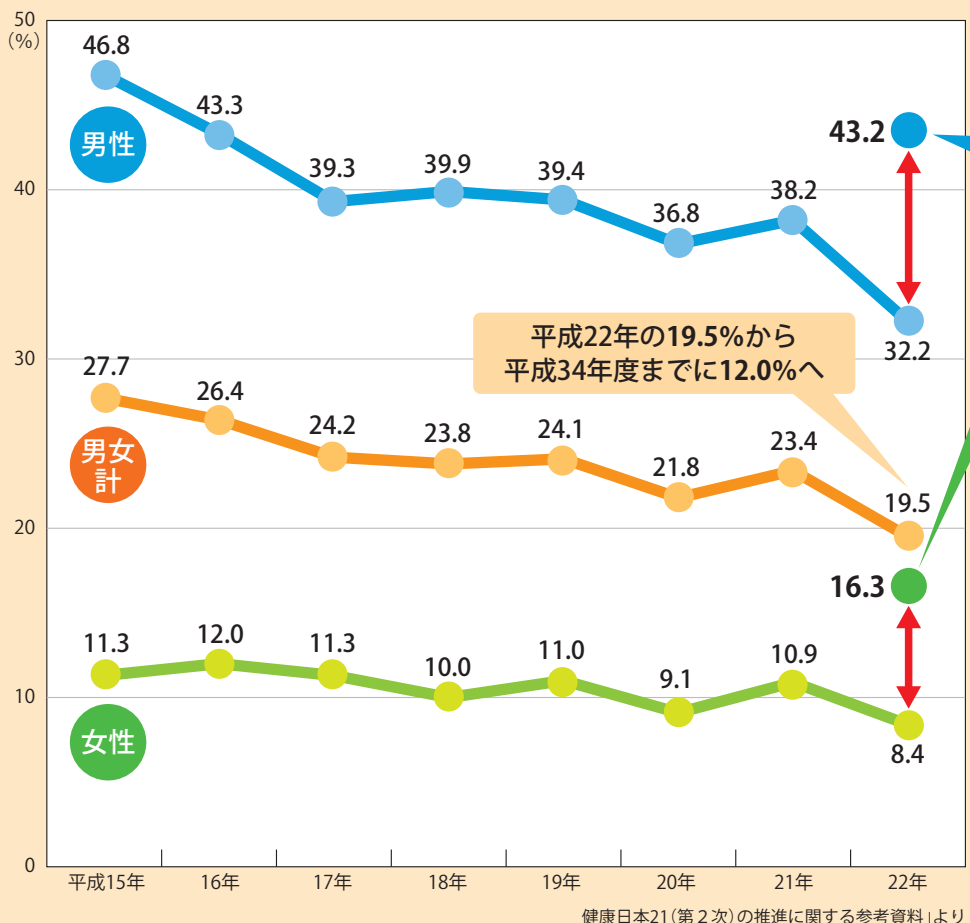
21世紀における国民健康づくり運動としてスタートした「健康日本21」は、平成25年度から第2次が始まります。このなかでは、喫煙を主な原因とした医療費の増加、労働力損失等の経済損失を減らすため、「喫煙」の分野において初めて目標値が設定されました。

男性の喫煙率は減少傾向にありますが、女性は横ばい傾向で推移しています。第2次健康日本21では、平成22年の喫煙率(男女計)19.5%を、34年度までに12%とする目標が掲げられています。

どうやって達成するの？

タバコの価格・税の引き上げ、タバコ警告表示の強化、禁煙支援・治療の普及、未成年者への販売防止措置などが推進されます。

● 成人喫煙率の推移 (厚生労働省国民栄養調査)



平成22年度  
旧トステム健保の喫煙率

男性喫煙率  
**43.2%**  
(+11.0ポイント)

女性喫煙率  
**16.3%**  
(+7.9ポイント)

国の平均と比べて  
当組合の喫煙率は  
男女ともに高い!!



※平成22年度は健保合併の前になりますので、旧トステム健保の喫煙率となります。



みんなのつばやき



八木副社長の社員の心と身体への思い、

ふだんの素顔を垣間見ることができ、興味深く、

インタビュー記事を読ませていただきました。(A・Y)



## 禁煙チャレンジャーの 声

禁煙に成功した人がたくさんいます。  
今度はあなたの番です(^\_^)

声

実際に禁煙してみて、「無理せず、気軽に」が一番だと思いました。  
禁煙したおかげで、朝起きた時の空気がおいしい！

声

食後の一服の習慣をなくすことがカギでした。当初は吸いたくなりましたが、ここをしのぐとあとは問題なく禁煙できました。周囲の応援が励みになりました。

声

禁煙補助剤を使用し、苦しさや辛さをさほど感じることなく成功しました。今まで煙になっていたタバコ代が形のあるモノになって残り、禁煙の効果を実感！禁煙することによって得られるメリットは何かを目的にすると、楽しんで禁煙できました。

声

禁煙すると、とにかく体調がよくなります。3日でも1週間でもチャレンジしてみてください！今までとは違ったことが経験できるはずです。

声

タバコを吸うための時間やお金や手間をとられる事がなくなりました。禁煙は一大決心だと思いましたが、大した事はありません。習慣が体からなくなるまでの我慢です。禁煙補助剤を利用し、気軽にトライしたらよいと思います。

## LIXIL健保の禁煙サポート

### ① 禁煙セミナーを開催しています

専門の講師による、「禁煙セミナー」を開催。

- 内容
- ① 禁煙の裏技教えます！（我慢の禁煙さよなら）
  - ② 思わずビックリ！受動喫煙の影響

開催を希望する方は、  
健保組合にご相談ください。

連絡先 03-3638-8417

武田薬品工業株式会社  
ヘルスケアカンパニー  
薬剤師 中山 進先生▶



### ② 禁煙サポート制度

ニコチンガム(ニコレットクールミント48個入)などの禁煙補助剤を含む「禁煙スタートキット」をご希望者に提供し、禁煙チャレンジを応援します。

対象者

LIXIL健保に加入されている  
被保険者でつぎの方

- 年2回実施している「健康ポイント制度」の「禁煙チャレンジ」に参加している方
- 健保が主催する「禁煙セミナー」に出席した方

## 「サードハンド・スモーク」ってご存じですか？

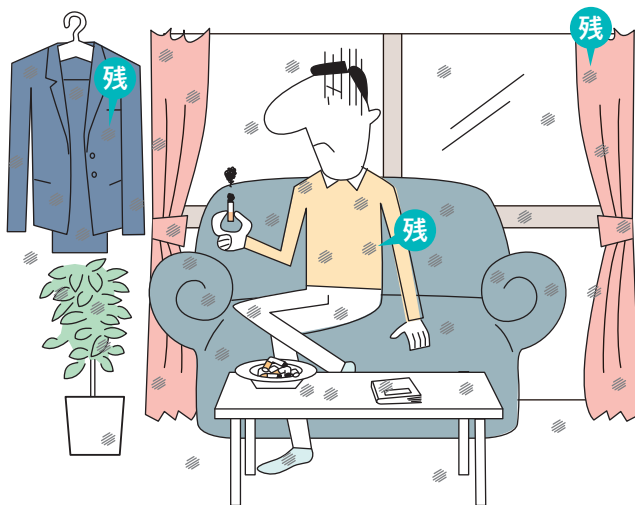
“分煙”の意識が高い人でも要注意。

知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。

### 三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの健康被害をなくすために…

成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。