

煙はないがリスクはあり 加熱式タバコにまどわされないで

従来の燃焼式タバコよりも健康リスクが少ないとして、加熱式タバコに切り替える人が増えています。最近では「加熱式タバコのみ可」という飲食店も増えており、非喫煙者にも許容されつつあるように見えます。

燃焼式タバコに比べて有害物質は削減されていますが、依存性物質であるニコチンを吸引することには変わりありません。また、喫煙者が加熱式タバコを吸って吐き出した息に含まれるエアロゾルという蒸気の中には、通常の大気濃度を上回る有害物質があるため、非喫煙者の健康を脅かす可能性があります。タバコの健康被害をなくすには禁煙が一番です。

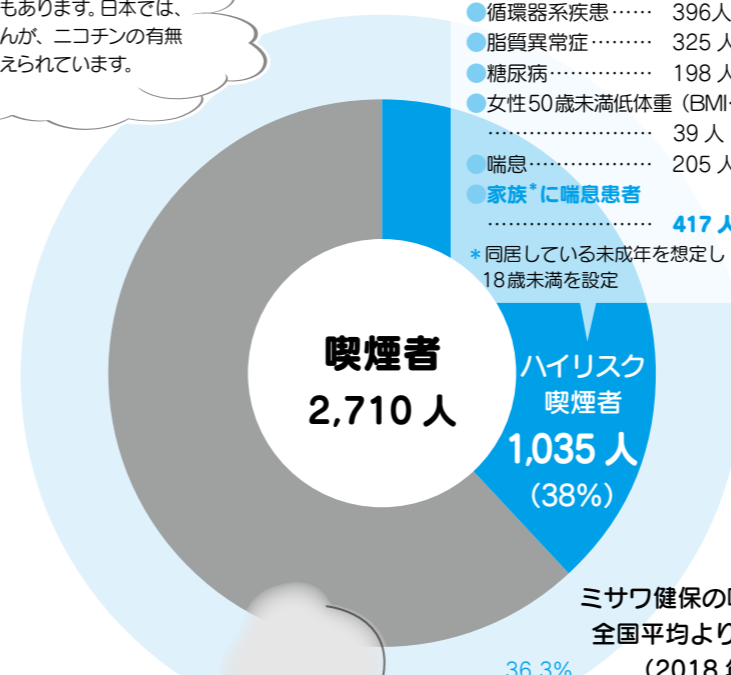
電子タバコも油断禁物!

加熱式タバコに加え、香料などを含む発生させたエアロゾルを吸入する電子タバコニコチンを含むものは現在販売されていますが、ニコチンの有無にかかわらず、健康影響には懸念があると

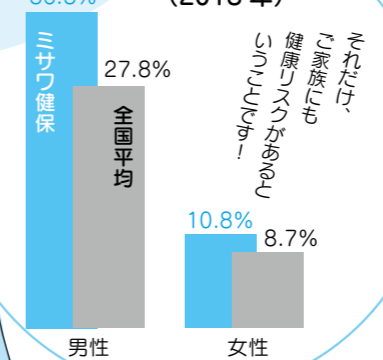
溶液を電氣的に加熱し、コモがあります。日本では、せんが、ニコチンの有無考えられています。



- COPD (慢性閉塞性肺疾患) 6人
 - 循環器系疾患 396人
 - 脂質異常症 325人
 - 糖尿病 198人
 - 女性50歳未満低体重 (BMI < 18.5) 39人
 - 喘息 205人
 - 家族*に喘息患者 417人
- *同居している未成年を想定し18歳未満を設定



ミサワ健保の喫煙率は全国平均より高い!
(2018年)



ミサワ健保の被保険者のうち、喫煙者は2,710人です(2018年)。このうち1,035人(38%)が、自身またはご家族が喫煙により悪化しやすい疾患を持つ状態でも喫煙する「ハイリスク喫煙」に該当しています。何気なくご家族の前で吸う「その1本」は、確実にご家族の健康を害すことにつながります。タバコに火をつける前に、考えてみてください。

害してまで吸いますが?

ご家族の健康を

ミサワ健保のスマーカールの皆さま、

今年7月1日から 学校・病院・行政施設などが禁煙に!

2018年7月に成立した改正健康増進法により、今年7月からタバコによる健康への影響が大きい子どもや病気の人に配慮し、学校や病院、児童福祉施設、行政施設などが「敷地内禁煙」となりました。さらに、来年4月からは、飲食店を含むほとんどの施設が原則、屋内禁煙となり、受動喫煙防止に向けた取り組みが本格化します。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。

改正のポイント

- 1 「望まない受動喫煙」をなくす
- 2 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者に特に配慮
- 3 施設の類型・場所ごとに対策を実施

違反者には最大30~50万円の過料があります!

2019年7月1日~ 学校・病院・児童福祉施設・行政施設など

敷地内禁煙

20歳未満の人、病気の人などが利用する施設や屋外は、受動喫煙対策が徹底されました。

屋外で受動喫煙を生じさせない措置を講じた場所に喫煙場所を設置することができます。

2020年4月1日~ 事務所・飲食店・ホテルなど

事務所・規模の大きい飲食店・新設の飲食店など

屋内禁煙 or 喫煙専用室(喫煙のみ) or 加熱式タバコ専用の喫煙室(飲食可)

規模の小さい既存の飲食店

喫煙可能 or 屋内禁煙

喫煙可能な施設には標識の掲示が義務づけられ、外からでもわかるようになります。

すべての施設で、喫煙エリアは、客・従業員ともに20歳未満は立ち入れません。

禁煙キャンペーン

あなたの健康と受動喫煙による周囲への健康の悪影響となる喫煙習慣から脱出してください。卒煙に要した費用の一部を補助または卒煙表彰を行います。

禁煙外来コース

治療費自己負担額への補助
(上限 20,000 円)

禁煙補助剤コース

補助剤購入費用への補助
(上限 20,000 円)

自力禁煙コース

表彰金
5,000 円

参加対象者 平成31年4月1日~令和2年2月29日の期間に「90日間の自力完全継続禁煙した」被保険者

- ★ペア参加特典...対象者同士が支援者の「ペア卒煙」の方々には記念品贈呈
- ★支援者謝礼...対象者が「卒煙」した支援者には記念品贈呈

※詳細はミサワ健保ホームページをご覧ください。

●申請期限 令和2年3月31日(火) ミサワ健保必着!

「禁煙しよう!」と決心したあなたをサポートします!