

2017 5

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」で、今年で30回目を迎えます。

厚生労働省では、平成4年に世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」（5月31日～6月6日）と定めて、普及啓発を行っています。当健康保険組合でも保健事業の一つとして、皆様の禁煙を応援しています。

“受動喫煙” タバコは周囲の人の健康も奪います。

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、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙には、主流煙に比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍も含まれています。この副流煙を、自分の意志とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、心筋梗塞、呼吸器疾患などの様々な病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。このため、受動喫煙は近年、社会全体で取り組むべき問題として認識されています。



5つの「もったいない」—生活編

①時間を奪われる

- 1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間を奪われている
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる



②老けてみえる

- 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- 乾燥肌にもなりやすい



③たばこ代がかかる

- たとえば1箱(20本入り)410円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1ヵ月で約12,000円、1年で約15万円かかる



④病気になって医療費がかかる

- たばこは万病の元
- 糖尿病やメタボにもなりやすい
- インフルエンザにかかりやすく重症化しやすい(免疫力の低下)



⑤家族も道連れにする

- 受動喫煙により家族も病気になりやすい
- 換気扇の下などで家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことができない
- 親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて将来2-3倍喫煙しやすくなる



5つの「もったいない」—仕事編

①知らないうちにお客様に嫌がられている

- たばこを吸わない人はたばこのにおいに敏感
- せっかくの接客態度をたばこが台無しにしている可能性がある



②仕事をさぼっているようにみられる

- 最近では勤務時間中の喫煙は仕事を離れているとみなされる
- 喫煙による労働生産性の損失は喫煙者1人で年間平均約20万円にもなる



③病気で休みがちになる

- たばこを吸う人は吸わない人比べて約2倍会社を休みやすい
- 喫煙はアルコール依存症などの深刻な薬物依存症の入り口になる
- 喫煙を早く吸い始めた人で、お酒が強い人は要注意



④ストレスがさらに増える

- たばこを吸うとストレス解消になるようにみえるが実は勘違い
- ニコチンを補給してイライラを一時的に抑えただけ
- 禁煙するとストレスがむしろ減ることがわかっている
- 喫煙している人ではうつや自殺の危険が2倍以上高い



⑤火事の原因にもなる

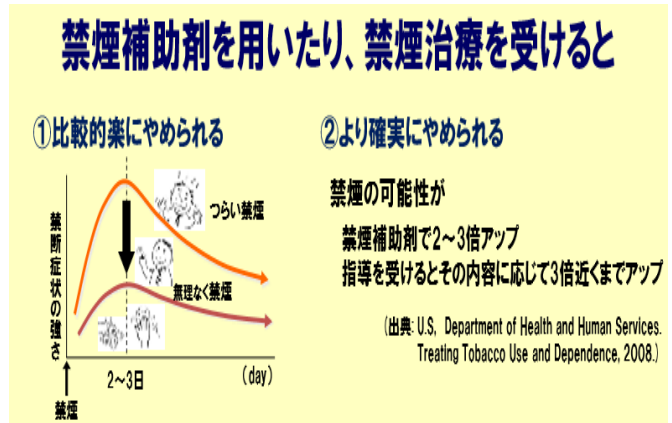
- たばこは放火に次いで火事の原因の第2位
- たばこの火の不始末で職場でも火事の原因になり人命も含めて大きな損失につながる



“禁煙外来って知っていますか？”

医師と一緒に取り組むことで、禁煙成功率が80%に！
なかなかタバコをやめられないのは、ニコチンの持つ依存性が大きく関与しています。ニコチン依存症は、治療が必要な病気ですから、病院で医師と一緒に禁煙をすすめるのが成功の近道です。

禁煙外来では、ニコチン依存症の有無を調べて、ニコチンを含まない薬を服用するとともに、タバコが吸いたくなった時の対処法など、一人ひとりの状況に合わせたアドバイスを受けることができます。また、一定の要件を満たせば、禁煙治療に健康保険等が適用され、医療費の自己負担も軽くなります。成功率の高い禁煙外来を利用してみませんか？



次の要件を全て満たす方は、禁煙治療を健康保険等で受けることができます。

- ニコチン依存症を判定するテスト（TDS）で5点以上
- 〔1日の喫煙本数×喫煙年数〕=200以上
※2016年4月より35歳未満にはこの要件がなくなりました。
- 直ちに禁煙を始めたいと思っている
- 禁煙治療を受けることに文書で同意（サインなど）

（注）禁煙治療に健康保険等を使えない医療機関もあります。

健康保険等による禁煙治療を希望される場合は、医療機関検索で検索して、事前に医療機関にお問い合わせください。



“禁煙外来っていくらかかるの？”

ニコチンを含まない飲み薬の場合 ^{※5}			
	内 訳	費 用	自己負担額 (3割負担として)
診療所	初診料+再診料 ^{※1}	7,780円	6,040円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料 ^{※2}	2,720円	
保険薬局	調剤料 ^{※3}	6,160円	13,620円
	禁煙補助薬 ^{※4}	39,230円	
合計		65,510円	19,660円

自己負担が3割の人は、使用する薬にもよりますが、約3ヶ月の治療スケジュールで、1万3,000円~2万円程度^{※2}です。

※2「日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014」に記載されている健康保険等で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額（3割負担として13,080円~19,660円）に基づいています。



<ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-11-16 オートセナビル3F 大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800
バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>