



防ごう!

# タバコ健康被害

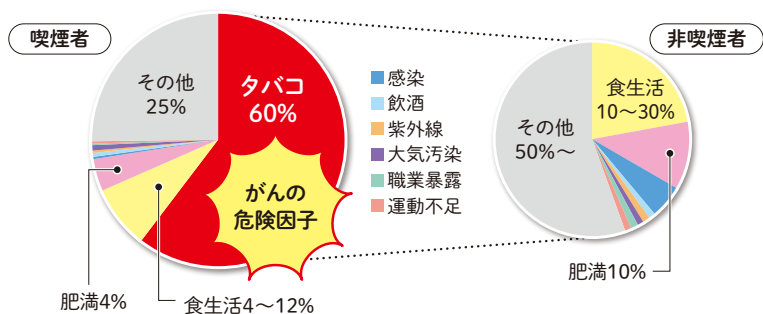


喫煙が体に及ぼす影響は?

非喫煙者に比べて、がんや心筋梗塞、脳卒中などによる死亡の危険性が高くなるという報告があります。

また、喫煙により、気道や肺自体へ影響を及ぼすことも知られているほか、歯周病の原因と関連があることもわかっています。

## ●喫煙者と非喫煙者を比較したがんの発生要因



2011年度日本肺癌学会 禁煙推進委員会「喫煙問題に関するスライド集」より作成

**加熱式タバコ・電子タバコにもニコチンや発がん性物質などを含む製品があり、健康被害のリスクも!**



「吸いたい気持ち」に負けずに禁煙しよう!

「タバコを吸いたい」という強い欲求や、それを我慢したときのイライラ感などを避ける・抑えるためには、周囲の協力やちょっとした工夫を取り入れることが大切です。

- 塩昆布や口がスーッとすする清涼食品を食べる
- 無糖のガムをかむ
- 水やお茶を飲む
- 氷を口に含む
- 深呼吸をする
- その場で軽く体を動かす
- 時間がとれるなら周辺を歩く



禁煙補助薬・禁煙外来を利用するのも◎

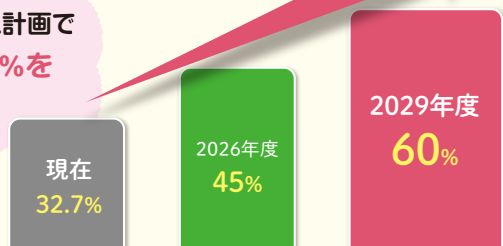
## 2024年度も事業所訪問を実施します

ジェイテクト健保では従業員ならびにご家族の健康保持・増進、メタボと診断される方の減少をめざしています。そこで、事業所の取り組み状況のヒアリングや、健保組合の情報などを共有することで、健康保持・増進のための活動に役立てていただけるよう、事業所訪問を実施しています。

事業所訪問予定

### 特定保健指導の実施率目標

データヘルス計画で実施率60%をめざすわよ!



特定保健指導とは、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するために、行われる保健指導のことです。





最近肩こりがつらいなあ…。  
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。  
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！  
肩こりに健康保険は使えないぞ。  
**全額自己負担** じゃ



え～知らなかったよ！  
どんなときなら健康保険が使えるの？

**急性で外傷性のケガのみ** じゃ。  
接骨院にかかる前には、健康保険が  
**使える場合**      **使えない場合**  
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- 打撲      ○ねんざ
- 肉離れ      ○骨折
- 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。  
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 症状の改善が見られない長期の施術
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 保険医療機関で治療中の負傷 など

※ 仕事・通勤途中の負傷は **労災保険** の対象。

肩こりで  
保険は使えぬ  
接骨院

健保組合から施術内容等の確認をすることがあります

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。

誤って使用すると、後から費用を請求することがありますので注意しましょう。