



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、全事業所を対象に、秋から冬にかけて行った皆様の健康診断の結果と、一緒に過ごす人のためにも気を付けたい煙草について、お届けいたします。

第10話: 1. 健康診断結果 2. 喫煙対策

1. 健康診断結果

Q1. 受診者や注意部位の傾向は？

新今回の受診者は、20歳代約75%、30歳代約18%と、若い世代が90%以上を占めていました。
一般的に、要治療の部位は加齢とともに増加します、そのため今から気を付けておきたい点がたくさんあります。

注意部位は検査項目別で見ると、脂質(全体の26.0%の方が有所見)、次に肝機能(全体の16.3%の方が有所見)でした。

Q2. 脂質検査からわかることは？

血清脂質(血液中の脂質(脂肪分)のことで、コレステロールや中性脂肪)の状態が、わかります。
血清脂質の含有量が高い(高脂血症)と、動脈硬化が進みやすくなります。
高値になる原因として、喫煙、食生活の乱れ、運動不足、ストレス、体質などが考えられます。

Q3. 喫煙率ってどのくらい？

男性が全国データの1.3倍、女性は2.7倍と高率です。

脂肪と肝臓に優しさを



2. 喫煙対策

Q1. 煙草を吸っていると？

急性リスク: 息切れ、せき、たん、動悸、食欲不振、肌荒れ、しわ、シミ、吹き出物
長期にわたるリスク: 心臓発作、脳卒中、慢性気管支炎、癌

Q1. やめたいのにやめれない。いい方法は？

- (1) 禁煙プログラム: 病院で、禁煙指導(12週間で5回)をしてくれます。
自己負担は、約3000円(初・再診料、検査料別)です。
- (2) 禁煙草の煙草を吸いながら、煙草をやめる: 煙草の葉が健康茶でおなじみの杜仲茶の葉になっており、ニコチンは一切入っていない、従来の煙草と同じように火をつけて吸う禁煙補助品です。
禁煙しようとする方が、煙草の代わりに禁煙草を吸うと喫煙欲求を満たしてくれるので、いつもの感覚で吸いながら、無理なく禁断症状を乗り越えて禁煙に成功することができます。
ストレスがないため、禁煙成功率が非常に高いです。
- (3) お近くの友達や恋人や上司に、お説教と協力をしてもらいましょう。

あなたがいのちの主人公・からだの責任者

●元気の一言 天才ひすいこたろう集●
たった一言でも、相手を笑顔にすることはできるのです。
あなたは大切な人に今日なんて声をかけますか？

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel: 03-5951-7422

mailto:Info@hikarikenpo.or.jp