禁煙にチャレンジしよう!

協会けんぽ千葉支部は
喫煙率も高いです！

千葉支部健診受診者の喫煙者の割合

男性 **43.5%** 全国ワースト10位

女性 **17.9%** 全国ワースト3位

2022 年度の特定健診結果（対象：40 歳以上 75 歳未満 年齢調整後の割合）より

喫煙者はメタボにもなりやすい

喫煙習慣がある人は、メタボリックシンドロームになりやすいこともわかっています。

健診を受けた結果、腹囲に加えて、血圧・血糖・脂質のいずれかが基準値を超えると、「特定保健指導」のうちの「動機付け支援」の対象になります。

さらに「喫煙習慣」があると、「動機付け支援」から「積極的支援」に判定が変わり、生活習慣を改善するための手厚い指導を受けるようになります。これは、喫煙が生活習慣病や動脈硬化の重大なリスクであることを示しています。

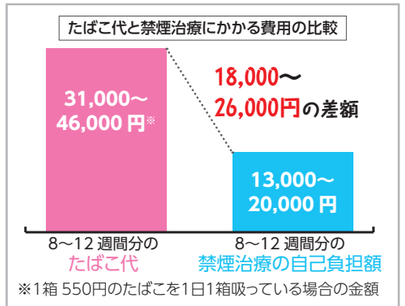
喫煙習慣とメタボリックシンドロームが重なると、動脈硬化の進行が早くなり、脳卒中や心臓病などのリスクが一層増大します。

「禁煙外来」を活用しましょう!

“たばこをやめたくても、やめられない”という人は、医療機関の「禁煙外来」での「禁煙治療」をおすすめします。「禁煙外来」とは、たばこをやめたい人を対象に「禁煙治療」を行う専門外来のことをいいます。

禁煙外来では、医師があなたの喫煙状況を把握したうえで、禁煙補助薬の処方や治療中のサポートを行うため、禁煙に成功しやすくなります。

また、ニコチン依存症は“治療が必要な病気”であるという認識から、一定の条件を満たせば、健康保険を使って禁煙治療を受けられるようになっています（禁煙治療の一部はオンライン診療も可能です）。



協会けんぽも

あなたの禁煙活動をサポートします！ 無料

協会けんぽ千葉支部では、電話によるサポートや、事業主さまと協会けんぽ千葉支部長の連名で禁煙勧奨文書を作成・送付する「禁煙おすすめ通知」を実施しております。

なお、禁煙支援成功者には「禁煙表彰状」を送付しています。どのくらい禁煙すれば…と、期間は設けておりません。どんな理由や期間でもご連絡いただければ表彰状をお送りします。ぜひご連絡ください！

お問い合わせ先 保健グループ ☎ 043-382-8313

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をご利用ください

協会けんぽでは、9 月 2 日（月）から「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」を開設します。「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせは、「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」をぜひご利用ください。

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」
TEL **0570-015-369** 平日 8:30 ～ 17:15（土日祝日を除く）

（※）マイナンバー制度やマイナンバーに関する一般的なお問い合わせは、国のマイナンバー総合フリーダイヤル（**0120-95-0178**）にお願いします。

（※）協会けんぽマイナンバー専用ダイヤルは下記 22 か国語でのお問い合わせに対応しています。

【対応言語】英語、中国語、韓国語、スペイン語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、タイ語、インドネシア語、ネパール語、ビルマ語、フランス語、ドイツ語、イタリア語、ロシア語、マレー語、クメール語、モンゴル語、シンハラ語、ヒンディー語、ベンガル語、ウルドゥー語

全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ
〒260-8645 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階
☎ 043-382-8311（代表）
営業時間 平日 8:30~17:15

お手続きは郵送をご利用ください

申請書はすべて協会けんぽのホームページからダウンロードできます

2024年12月2日に健康保険証が廃止されます
マイナ保険証をぜひご利用ください

協会けんぽ以外の健康保険組合等にご加入の事業所は各健康保険組合等にお問い合わせください。

あなたとあしたへつづく、健康を。

けんぽのいっぽ!

元気に働き続けるためには、日々の健康が大切です。
自分らしく安心して働けるよう、健康のために今できる一歩を踏み出し、望ましい生活習慣を毎日積み重ねてみませんか？

2022年度の健診結果によると千葉支部は全国的に見ても**メタボリスクが高い**方が多いです。

協会けんぽ千葉支部に
メタボリスク警戒注意報!

2022年度の特定健診結果（対象:40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合）より

男性
腹囲85cm以上の人の割合
55.0%
全国ワースト3位

女性
腹囲90cm以上の人の割合
18.4%
全国ワースト5位

? どうしてメタボリスクが高いのか...

健診を受けた際の質問票の結果をみると、**咀嚼能力が低い（「噛み難い」又は「ほとんど噛めない」）**人の割合が特に高いです。また、**食事に関するNG 回答（「毎日間食」、「寝る前の夕食」、「朝食抜き」など）**の人も多いです。

千葉支部健診受診者の「噛みにくい」「ほとんど噛みにくい」人の割合（※1）		千葉支部健診受診者の食事に関する質問4問中2問以上NG回答の人の割合（※2）	
男性 25.3%	男女ともに全国ワースト1位	男性 61.7%	全国ワースト1位
女性 18.5%		女性 52.6%	全国ワースト2位

2022年度の特定健診質問票結果（対象:40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合）より

（※1）健診を受診された方のうち、質問項目「食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。」のうち、「②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」又は「③ほとんどかめない」と回答した人の割合（年齢調整後）。
（※2）健診を受診された方のうち、質問項目「人と比較して食べる速度が速い。」「就寝前の２時間以内に夕食をとることが週に３回以上ある。」「朝昼夕の３食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。」「朝食を抜くことが週に３回以上ある。」の４項目のうち、NG 回答（「①速い」「①はい」「①毎日」「①はい」）を２問以上回答した人の割合（年齢調整後）。

今すぐ対策が必要です 詳しくは次のページ

対策① よく噛んで、ずっと元気に！

噛むことは肥満防止になる

食事から栄養を摂ることで生きている私たちにとって、よく噛むことは、健康に深く関わっています。

よく噛んで食べることは、生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）の原因の一つである肥満の予防になります。よく噛むことによって、脳は少量でも満腹感を感じやすくなり、食欲が抑えられます。

さらに、よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液が多いと消化を助けてくれるので、栄養の吸収がよくなります。

食事のときは、「一口30回噛む」ように心がけましょう

最近は、食事にかける時間が短くなり、噛む回数が減っています。

よく噛むことの効果

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満を防ぐだけでなく、体にさまざまな良い影響があります。

あごを開けたり閉じたりすることで、脳に酸素と栄養が送られるため、脳細胞の働きが活発になり、記憶力、集中力、判断力などがよくなります。

さらに、噛む動作によってあごや口のまわりの筋肉を動かすことは、表情を豊かにしたり、きれいな発音で話すことにもつながり、イキイキとした表情でのコミュニケーションの後押しとなることが期待されます。

よく噛んで食べることで食材本来の味を感じることができます

食物繊維の多いものを食べると、噛む回数を増やせます。
食材やメニューを選ぶときに、意識してみましょう。

お口のケアも大切です

よく噛むためには「噛める」ことも大切です。

歯と歯ぐきのケアの基本は、正しい歯みがきです。

歯ブラシを鉛筆のように持って歯面に当て、小刻みに往復させます。歯垢のたまりやすい歯と歯の間や奥歯の噛み合わせなどは、重点的に一本一本丁寧に磨くことが大切です。

また、こまめにケアしていても、いつの間にかむし歯や歯周病になっていることはあります。定期的に歯科医院でチェックを受けて、お口のケアに努めましょう。

毎日のセルフケアは十分に行いましょう

デンタルフロスなどで、歯と歯の間の汚れもとりましょう。
お口のケアのためにも歯みがきと併せて、習慣にしましょう。

おすすめ

歯科健診が受診できます

無料

『健康な職場づくり宣言』事業所限定！

※別途申し込みが必要です。また、受診できる人数には限りがあります（先着順）。

協会けんぽ千葉支部では、心身の健康を維持するために、よい口腔機能（よく噛んで楽しい食生活を一生つづけていただく機能）を生涯保つことを目的として、歯科口腔健康診査（歯科健診）を**無料**で実施しております（『健康な職場づくり宣言』をしている事業所さまの**限定特典**です）。

この機会にぜひお申込みください。

歯科健診について詳しくはこちら→

『健康な職場づくり宣言』についてはこちら→

対策② 食習慣を見直そう！

朝食、食べていますか？

朝食は１日の生活をスタートさせる大切な活力源です。

朝食を抜くとわたしたちの１日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。

体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧等のコントロールをしています。

朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など体のさまざまな機能がリセットされ、体内時計が動き出します。

朝食抜きは太りやすい

朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。

体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。

すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。

朝食抜きの空腹状態で昼食を食べると、血糖値が一気に上がることになり、太りやすくなります。

POINT ワンポイントアドバイス

❶食べられる時間を作りましょう！

- 夜更かしをしない
- 今より 20 分早く起きる

朝型生活に切り替えましょう

❷食べられる身体を作りましょう！

- 夜食を食べない
- 夕食を食べすぎない、飲みすぎない

寝る前に食べてしまうと翌朝は胃がもたれて食欲がわきません

❸すぐに食べられるものを準備しましょう！

- すぐに食べられるものを購入しておく
- 作りおきする

夕食を作るときに少し多めに朝の分も作る、休日に常備菜を冷凍保存

間食の取り方に気をつけましょう

間食は、必要な栄養素・エネルギーを１日３回の食事では摂取できない場合に取る『補食』という位置づけです。

間食が多いと過食の原因になり摂取した余分なエネルギーが脂肪として蓄積されます。

また、特に夜は食後のエネルギーを消費しないため脂肪が蓄積されやすいので注意が必要です。

間食（夜食）が肥満や様々な生活習慣病の引き金となります。

夜間（22 時以降）は脂肪を取り込む働きが活発になるほか、睡眠中はエネルギー消費が少ないため、太りやすくなります。

POINT ワンポイントアドバイス

❶習慣で食べないようにしましょう！

- １日の食事・間食の内容を記録する
- お菓子の買い置きをしない
- 休日日をつくる

どうしても食べたいときは時間・量を決めて食べる（200kcal 以下にする）

200kcal の目安

- ポテトチップス … 約 1/2 袋
- 板チョコ 約 1/2 枚
- どら焼き 1 個
- ショートケーキ… 約 1/2 個

❷口寂しさを紛らわそう！

- ノンカロリーのガムを噛む
- 無糖の飲み物を飲む
- ３分間我慢してみる

３分間我慢すると空腹感が治まると言われてます

❸他のストレス解消法を探しましょう！

- 食べたい衝動にかられたら自分の好きな他の行動（散歩･読書･おしゃべりなど）を行う

間食をストレス解消方法としないために積極的に他の行動を取り入れ気分転換をはかりましょう