

さらに!

チャレンジ! 禁煙



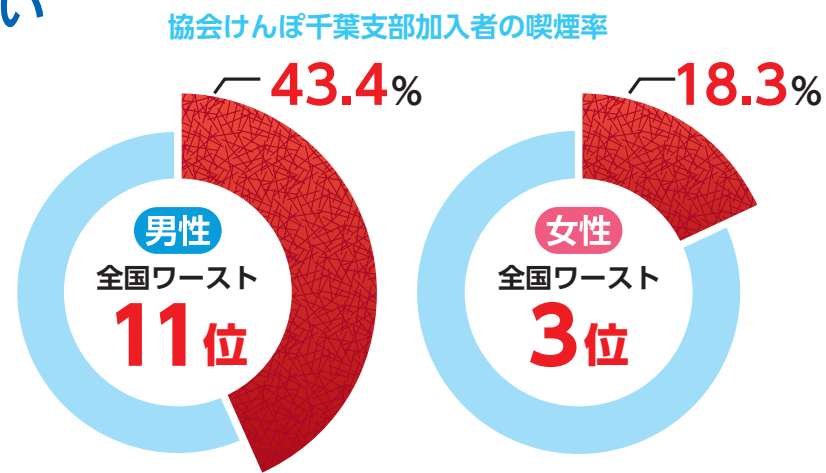
① さらなる健康課題「喫煙率の高さ」

喫煙者はメタボになりやすい

協会けんぽ千葉支部の加入者は喫煙率が高くなっていますが、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。



2023年度の特健健診結果（対象：40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合）より

「禁煙外来」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）。



健康保険が使える
千葉県内の医療機関はこちら
(一般財団法人 日本禁煙学会)

たばこ代と禁煙治療にかかる費用の比較



※1箱550円のたばこを1日1箱吸っている場合の金額（8～12週間分）

協会けんぽ千葉支部もあなたの禁煙活動をお手伝いします



協会けんぽ千葉支部では、電話によるサポート（禁煙指導）や、事業主様と協会けんぽ千葉支部長の連名による禁煙勧奨文書「禁煙おすすめ通知」の送付、「禁煙オリジナル漫画」の配布を実施しています。

また、禁煙成功者には「禁煙表彰状」を贈呈しますので、ぜひご連絡ください!

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

☎ 043-332-2811

営業時間 平日 8:30～17:15



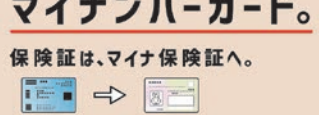
申請書はすべて
ページからダウンロード
できます



公式LINEアカウ
ント始めました!
友だち募集中!!

これからは
医療を受けるなら
マイナンバーカード。

保険証は、マイナ保険証へ。



2025
令和7年
8月号

協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

けんぽだより

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。

協会けんぽ
千葉支部に

協会けんぽ千葉支部が抱える健康課題をご存じですか?



メタボリスク 警戒注意報

発令中です

今日からはじめる! 生活習慣を見直して
健康への第一歩を踏み出そう!

協会けんぽキャラクター
いっぽくん



① 健診結果からみえてくる協会けんぽ千葉支部加入者の健康課題

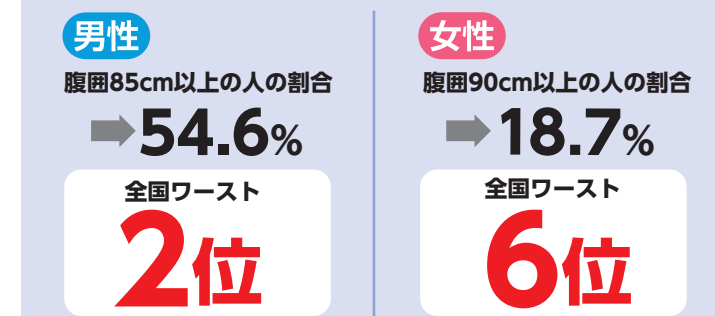
メタボリックシンドローム（メタボ）は、不適切な生活習慣の積み重ねによって引き起こされることが多く、これが生活習慣病の主な原因となります。

2023年度の健診結果を見てみると、協会けんぽ千葉支部の加入者は、47都道府県支部の中でも、男女ともに腹囲が基準値を超えている方が多くなっていることが分かります。

メタボってどういう状態?

お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

メタボリスクの高い方が多くなっているよ!



2023年度の特健健診結果（対象：40歳以上75歳未満 年齢調整後の割合）より

① メタボリスクが高い原因って?

健診を受けた際の質問票の結果を見ると、咀嚼能力が低い（「噛みにくい」又は「ほとんど噛めない」）人の割合が特に高くなっています。

また、食事に関するNG回答（「朝食抜き」、「寝る前の夕食」、「毎日間食」など）の人も多くなっています。



噛みにくいまたは
ほとんど噛めない人

約5人に1人※1



朝食を抜く
習慣がある人

約4人に1人※2



寝る前に夕食をとる
習慣がある人

約3人に1人※3

2023年度の特健健診質問票結果（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」と回答した人数より算出。

（※2）健診を受診された方のうち、質問項目「朝食を抜くことが週に3回以上ある。」のうち、「①はい」と回答した人数より算出。

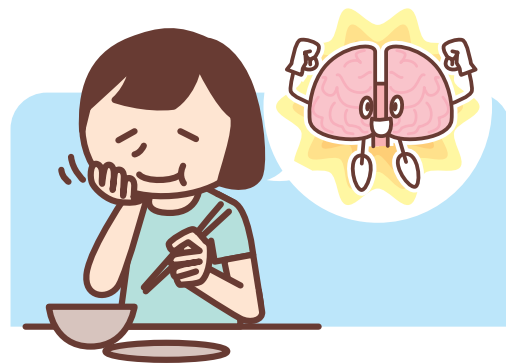
（※3）健診を受診された方のうち、質問項目「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。」のうち、「①はい」と回答した人数より算出。



今日からはじめられる対策があるよ! 詳しくは次のページをチェック

よく噛むことの効果って？

最近の食事は、柔らかい食べ物を好んで食べる傾向がある・食事にかかる時間が短くなっていることから、噛む回数が減ったと言われています。しかし、よく噛んでゆっくり食べることは、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。



よく噛んで肥満を防止

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。また、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。

もういっぽ！ 噛み応えのあるメニューをプラスしよう

食物繊維の多いもの（ごぼう、たけのこ）や弾力性のあるもの（イカ、タコ）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。

もういっぽ！ 定期的に歯科医院でチェックを受けよう

こまめにケアしていても、いつの間にか虫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



こんな食生活に心当たりはありませんか？



今日から食習慣を見直そう

朝食は生活リズムを整える

朝食は1日の生活をスタートさせる大切な活力源です。前日の夕食が遅くなり、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。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。朝食を食べることにより、内臓などの体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで働きだします。

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。

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ため注意が必要です。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。

もういっぽ！ どうしても食べたいときは…

甘いものが食べたら、時間・量を決めて200kcal以下にしましょう

200kcalの目安

- ポテトチップス…約1/2袋
- 板チョコ…約1/2枚
- ショートケーキ…約1/2個
- じゃがいも…約1個

無料の

歯科健診 を
受診 して
みませんか？

健康な
職場づくり宣言
事業所限定

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。

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

歯科健診に
申し込みます



『健康な
職場づくり宣言』
は、いますか？

