

協会けんぽ千葉支部の健康課題を 踏まえた重点施策等について

課 題 ①	◎循環器系の疾患による入院医療費が全国平均を上回る ・循環器系の疾患の入院医療費の中でも虚血性心疾患や脳梗塞によるものの寄与度が高い。 ・血圧のリスク保有率では男女ともに全国平均を上回る。 ・業態別では社会保険・社会福祉・介護事業や道路貨物運送業、その他運送業といった運輸関係の業態の血圧のリスク保有率が高い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・将来的に虚血性心疾患や脳血管疾患につながるメタボリックシンドローム対策としての特定保健指導。 実施率：R5年度実施率17.1%（前年度比+2.7%増） 利用案内率：R4年度42.7%で最下位だったが、R5年度第1-3四半期は61.3%（45位）まで上昇 ・特定保健指導該当者割合が男性でR4年度28.7%からR5年度28.3%に減少しているが、女性は11.3%から11.4%に増加している。 ・未治療者に対する受診勧奨の二次勧奨について、一次勧奨対象者まで基準を拡大して実施。健診受診月から10ヶ月以内の医療機関受診率は31.6%（R4年度健診受診分）から33.3%（R5年4月～8月健診受診分）まで上昇しており、全国平均（34.0%）に近い値となっている。 ・肥満と高血圧が健康課題である君津地域・職域連携推進協議会に参画し、管内の市町村や商工会議所等と食事、運動、重症化予防に取り組んでいる。 ◎取組に対する評価 ・利用案内率の増加、特定保健指導実施率の向上が特定保健指導該当者率の減少（男性）につながっている可能性がある。 ・業態別の取組は着手できていない。
課 題 ②	◎食習慣NGの者の割合が全国平均と比較して著しく高い。 ・男女ともに全国平均と比較して食習慣に関する健診時質問の結果（「就寝時2時間内夕食あり」「朝食を抜く習慣あり」「食事（4問中）2問以上NG者」）の割合が高い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・「正しい食習慣」に焦点を絞った事業及び広報は行っていない。 ・特定保健指導時には食習慣の改善を働きかけているが、特保指導対象者以外へのアプローチはほとんどできていない。 ・肥満と高血圧が健康課題である君津地域・職域連携推進協議会に参画し、管内の市町村や商工会議所等と食事、運動、重症化予防に取り組んでいる。 ◎取組に対する評価 ・食習慣に対する介入は特定保健指導以外ほぼできていない。
血圧リスク保有者に対する啓発事業	道路貨物運送業、その他運送業の加入者のうち血圧リスクのある者（男性）について、さらに、腹囲のリスクの有無、食習慣に関する質問（就寝前2時間以内の夕食・朝食抜き）の回答の内容によって4パターン（①腹囲リスクあり+食習慣が悪い、②腹囲リスクあり+食習慣が悪くない、③腹囲リスクなし+食習慣が悪い、④腹囲リスクなし+食習慣が悪くない）に分類して、パターン別に生活改善を促す勧奨文書を作成して送付する。また、送付に当たっては、通知受け取り後から次の健診を受診するまでの生活習慣の改善状況や健診結果の変化を見る必要があるため、健診結果が確認できた者からコンスタントに複数回（4回）に分けて発送する。  血圧リスク（腹囲リスク、食習慣が悪いこと）から今後、想定される疾病や道路貨物運送業、その他運送業の業務にとって影響が考えられる事象など掲載した情報を提供することで、対象者自らが改善を図るよう促すことができる。

発送スケジュール

	発送日	到着月	受診月	データ受渡 件数	発送件数
1回目	7月31日	8月	9月～11月	4875	4850
2回目	9月30日	10月	12月～2月	2100	2089
3回目	12月1日	12月	3月～5月		
4回目	2月27日	3月	6月～8月		

6975 4850

委託予定数 14000



親展

宛名が相違する場合には、開封せずに「不在」と記入いただき、そのままポストへ投函してください。

健診は

受けた後が大切！



あなたの健康に関する 大切なお知らせです

全国健康保険協会 千葉支部

〒260-0645 千葉市中大塚新町3-13 口中央ビル2階
電話: 043-332-2811 (営業内2～2)
【午前8時30分～午後5時15分 土日祝日、年末年始を除く】

聞けてチェック！

ご本人が開封してください

安全な運転のために！ 下記のチェック項目にチャレンジしてみましょう！

中面の

注意!

**改善
できる!**

マークの項目を改善しましょう

食事

- ☒ 野菜から先に食べる
- ☒ よく噛んで食べる
- ☒ 炭水化物の摂り過ぎ注意
- ☒ 運転前日の深酒注意
- ☒ カフェイン過多に注意



運動

- ☒ 背筋と首を正して運転しよう
- ☒ 信号待ちでは深呼吸
- ☒ 上2階、下3階は階段を使おう
- ☒ トイレ休憩時に3分ストレッチしよう
- ☒ パーキングでは一番端に止めて歩こう



「今やれること」であなたの**未来**は変わります

誰でもすぐ取り組める カンタン!

生活習慣改善ポイント

血圧が高いタイプ ➡ 減塩を心がけましょう!



調味料の使いすぎに注意。

醤油やソースは「かける」より「つける」程度に。味見をしてから使いましょう。

種類のスープは残すように。

スープには多くの塩分が含まれています。全部飲まずに残すことで減塩に。

定食スタイルを選びましょう。

丼ものなどの一品料理より、主菜・副菜・汁物がそろった定食の方が栄養バランスが整いやすく、塩分も調整しやすくなります。

漬物や梅干し、加工肉（ソーセージなど）は控えめに。

塩分が多く含まれているため、頻繁な摂取は避けましょう。

お問い合わせ先



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

保健グループ

電話: 043-332-2811 (音声案内2→2)
午前8時30分～午後5時15分
(土日祝日、年末年始を除く)

〒102-0094

東京都千代田区紀尾井町4番1号
ニューオータニ ガーデンコート7階

健診 花子 KENSHIN HANAKO カンタンハコ様

1002_0000000002#

血圧・腹囲ともに値が
高いあなたへ
今年こそ生活習慣の
改善に取り組んで
みませんか?

今こそ生活習慣改善のスタート時期です!



リスク
1

肥満症で高血圧の
発症率が2～3倍

リスク
2

心筋梗塞・脳梗塞の
発症率が約2倍

リスク
3

メタボは、糖尿病や
その合併症リスクが増加

あなたの生活習慣改善ポイントは中面に ➡

※すでに健康保険の資格を喪失されている場合は、行き違いによるお知らせとなりますのでご容赦願います。

高めの血圧を放置する **危険性** ご存じですか？

高血圧により血管に負担がかかり脳内で出血した状態

脳出血

動脈硬化が進行し、脳の血管が詰まっている状態

脳梗塞

運転途中に症状があらわれては**重大な事故に繋がり危険です。**
 取り返しがつかなくなる前に**今すぐ生活習慣を見直しましょう！**

高めの血圧を少しでも改善するためには ...

生活習慣の見直し

生活習慣を変えるだけで変化が期待できます。
 中面の生活習慣改善アドバイスを実践してみましょう。

血圧が高いタイプ ➡ 減塩を心がけましょう！

調味料の使いすぎに注意。

麺類のスープは残すように。

定食スタイルを選びましょう。

漬物や梅干し、加工肉（ソーセージなど）は控えめに。

醤油やソースは「かける」より「つける」程度に。味見をしてから使いましょう。

スープには多くの塩分が含まれています。全部飲まずに残すことで減塩に。

丼ものなどの一品料理より、主菜・副菜・汁物がそろった定食の方が栄養バランスが整いやすく、塩分も調整しやすくなります。

塩分が多く含まれているため、頻繁な摂取は避けましょう。

お問い合わせ先

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

保健グループ

電話：043-332-2811（音声案内2→2）

午前8時30分～午後5時15分
 （土日祝日、年末年始を除く）

〒102-0094
 東京都千代田区紀尾井町4番1号
 ニューオータニ ガーデンコート7階
 健診 花子 KENSHIN HANAKO カツノハコ様

2002_0000000002#

**直近の健康診断で
 血圧・腹囲の値が
 高めのあなたへ**

**知らずに忍び寄る
 生活習慣病(脳血管疾患・心疾患・糖尿病)発生リスク
 今年こそ生活習慣改善のスタート時期です！**

健康診断の結果、
 あなたは **？** でした。
 放置しておく**と命に関わる
 重篤な病気**にかかると
があります。



？ に入るあなたの改善ポイントは中面に ➡

※すでに健康保険の資格を喪失されている場合は、行き違いによるお知らせとなりますのでご容赦願います。

安全な運転のために！ 下記のチェック項目にチャレンジしてみましょう！

中面の

注意!

**改善
できる!**

マークの項目を改善しましょう

食事

- ☒ 野菜から先に食べる
- ☒ よく噛んで食べる
- ☒ 炭水化物の摂り過ぎ注意
- ☒ 運転前日の深酒注意
- ☒ カフェイン過剰に注意



運動

- ☒ 背筋と首を正して運転しよう
- ☒ 信号待ちでは深呼吸
- ☒ 上2階、下3階は階段を使おう
- ☒ トイレ休憩時に3分ストレッチしよう
- ☒ パーキングでは一番端に止めて歩こう



高めの血圧を改善するために

次回の健診 ____ 月 ____ 日までに

に取り組みます! ◎目標を書き込んで一つでも取り組んでみましょう。



生活習慣の見直し

+

セルフチェック

+

とにかく 早く取り組む

生活習慣を変える
だけで変化が
期待できます



血圧を測って
みましょう



少しでも早く
始めましょう



お問い合わせ先



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

保健グループ

電話:043-332-2811 (音声案内2→2)
午前8時30分～午後5時15分
(土日祝日、年末年始を除く)

〒102-0094

東京都千代田区紀尾井町4番1号

ニューオータニ ガーデンコート7階

健診 花子 KENSHIN HANAKO ワンワンハナ子様

3002_0000000002#

**血圧の値が高めの
あなたへ
食習慣の改善に取り
組んでみませんか!**

ちょっとした行動で高血圧を回避しましょう!

**あなたが高血圧から
遠ざかるには
生活習慣の改善が
必要です!**

運動?

食事?

禁煙?

飲酒?



あなたの生活習慣改善ポイントは中面に →

※すでに健康保険の資格を喪失されている場合は、行き違いによる通知となりまますのでご容赦願います。

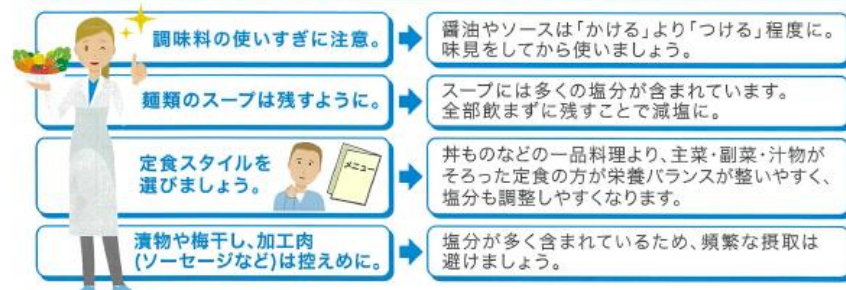
「今やれること」であなたの**未来**は変わります



安全な運転のために
誰でもすぐ取り組める**簡単なポイント**

誰でもすぐ取り組める カンタン！
生活習慣改善ポイント

血圧が高いタイプ ➡ **減塩を心がけましょう！**



本件に関するお問い合わせは



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

保健グループ

電話：043-332-2811（音声案内2→2）
午前8時30分～午後5時15分（土日祝日、年末年始を除く）
〒260-8645 千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

直近の健康診断で
血圧の値が
高めのあなたへ

〒102-0094

東京都千代田区紀尾井町4番1号
ニューオータニ ガーデンコート7階

健診 花子 KENSHIN HANAKO カンタン健康診断 様

4002_0000000002#



ご存知ですか？今の自分の健康状態
この通知物はあなただけの生活習慣改善アドバイスが
掲載されています！

まずは、ご自身の健診結果を確認してみましょう ➡

※すでに健康保険の資格を喪失されている場合は、行き違いによるお知らせとなりますのでご容赦願います。

これまでの健診結果

健診 花子 KENSHIN HANAKO ケンシンハナコ様

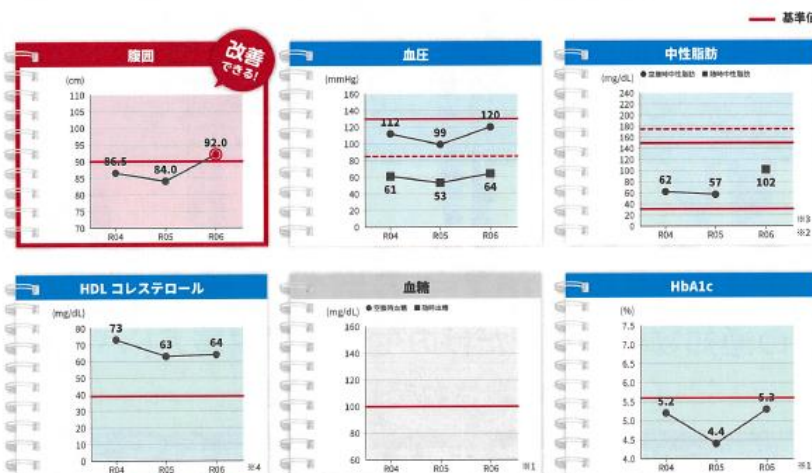
※健診結果をもとにAIがコメントを個人ごとに作成

3年間の健康診断の結果

赤字：基準値を超えた値 ■ 注意すべき項目

健診 年度	肥 満			血 圧		脂 質		血 糖	
	体 重	BMI	腹 囲	最 高	最 低	中性脂肪	HDL	血糖	HbA1c ※15.0以上は「糖尿病」
R06 年度	67.1	25.3	92.0	120	64	※102	64		5.3
R05 年度	59.8	22.8	84.0	99	53	57	63		4.4
R04 年度	62.2	23.5	86.5	112	61	62	73		5.2
基準値 (単位)	(kg)	25.0 未満	90 未満 (cm)	130 未満 (mmHg)	85 未満 (mmHg)	※150 未満 (mg/dL)	40 以上 (mg/dL)	100 未満 (mg/dL)	5.6 未満 (%)

※ 食後時間が随時の値 (中性脂肪：10時間未満、血糖：3.5時間以上10時間未満)



※1 血糖値・HbA1cは特定保健指導の基準値を採用しています。随時血糖値は食後3.5時間以上経過している場合、グラフに表示されます。

※2 中性脂肪(空腹時・随時共通)は下限の基準値もあります。上限の基準値は実線が空腹時、点線が随時です。

※3 令和6年から中性脂肪は「空腹時」と「随時」に分けて表示されます。

※4 HDLコレステロールは40以上が正常値となります。

メタボ早期発見 & 改善を始めよう!

あなただけの

生活習慣改善アドバイス

腹囲は谷型に推移しており、基準値を超え、改善が必要な値でした。

腹囲が基準値を超えた状態は、内臓脂肪が多い状態と考えられます。内臓脂肪が過剰になると、脂肪細胞から悪玉物質が何種類も分泌され、高血圧や高血糖、高脂血症などを引き起こす可能性があります。腹囲が増加傾向にあるため、次の健診では基準値を超えないように、減量を心がけましょう。

収縮期血圧(上の血圧)・拡張期血圧(下の血圧)ともに良好な状態でした。

このまま良好な状態を保てるように、これからも減塩を意識した食生活や、定期的な運動を取り入れてください。

HbA1cは良好な状態でした。

今後も良好な状態を保てるように、これからも食生活・運動量を意識しましょう。食後の軽い運動は、血糖値の上昇を緩やかにするといわれています。

医師からの生活習慣改善アドバイス

アドバイス監修：Basical Health 株式会社 佐藤 文彦(糖尿病専門医)

- 喫煙 タバコを習慣的に吸っていないのは、とてもいい状態といえます。このままの状態を続けましょう。
- 飲酒 飲酒の習慣がほとんどないようですね。このままの状態を継続しましょう。

早期発見がポイントです!

メタボ改善の最初の第一歩は生活習慣の改善から

課 題 ③	◎咀嚼能力が低い者の割合が全国平均と比較して著しく高い ・男女ともに全国平均と比較して咀嚼能力が低い者（「噛み難い」者及び「殆ど噛めない」者）の割合が高い。 ・業態別では道路貨物運送業、その他運送業といった運輸関係の業態や社会保険・社会福祉・介護事業といった業態の咀嚼能力が低い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・健康宣言事業所の健康づくりの取組のフォローアップを目的として、R2年度から千葉県歯科医師会と連携し、希望する健康宣言事業所を対象に歯科口腔健診を無料で実施している（先着順）。R5年度は健康宣言事業所の被保険者1,251名分の申し込みがあり、326名が受診した。 ◎取組に対する評価 ・歯科口腔健診の受診率が約3割程度と低いこと、また、歯科健診実施後の効果検証ができていないことが課題。

支部健康課題解決に向けた咀嚼機能要改善者へのアンケート調査・分析	千葉支部において健診時の問診結果より咀嚼能力が低い者が多いことが健康課題となっている。しかしながら、なぜ噛めない・噛み難いのか具体的な要因が不明であるため、健診時の問診結果「噛み難い」者に対してアンケート調査を行い、その要因を分析する。 なお、調査に当たっては、咀嚼に関する質問の回答のほか、咀嚼力の測定結果を記入させる等、定量的に確認できる仕組みを導入することとする。  ・具体的な咀嚼機能低下要因を明らかにすることで、その改善策を検討する（改善策はR8年度事業として実施）。 ・分析結果を踏まえた改善策については、歯科医師会等の関係団体とも連携し、一体感のある効果的な事業を展開することとしたい。 ・分析結果を県内メディアを活用して公表し、加入者の健康づくりに関する意識の醸成を図る。
----------------------------------	---

委託概要	効果的なアンケート内容や回答率向上などの専門的な知見を用いて、アンケート調査の設計から、定量的な咀嚼力を調査できるものの準備、送付書・アンケート調査票・返信用封筒・送付用封筒の作成、調査の実施、調査対象者からの照会への対応、アンケート結果の集計及び分析、咀嚼能力改善のアプローチ方法（改善策）の提案までの一連の業務。
調査対象・方法	◎調査対象 ・令和6年度の健診時の質問「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」で、「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」を選択した13,000人を千葉支部にて抽出。 ◎調査方法 ・調査対象の住所地に、送付書、アンケート調査票、定量的な咀嚼力を調査できるもの（咀嚼をチェックできるものと使用方法の説明書など）、返信用封筒を送付用封筒に入れて送付する。回答については、記入いただいたアンケート調査票を返信用封筒で返送してもらう。アンケート調査票には、管理番号等を記載し、回答者を特定できるようにする。

漫画で
解説!

「噛む力」を鍛えることで、口の周りだけでなく
全身にさまざまな健康メリットがあります!



令和6年度の健診時の質問において、「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」を選択した方に送付しております。

ためしてみよう!

「噛む力」 チェックガム



アンケートにご協力ください!



噛む力をチェックできるガムを同封しております。ぜひこの機会にお試しいただき、アンケートにご協力ください! (2〜3分で回答いただけます) ちょっと嬉しいプレゼント付き!

アンケート回答(返送)の締め切り: 10月10日(金) 出日消印有効

アンケート回答で

もちろん
コーヒーや
ペットボトル
飲料 などと
交換できるチケットを
プレゼント!

協会けんぽ千葉支部、千葉県歯科医師会、株式会社ロッテの三者で、千葉県民の歯と口の健康づくりに取り組んでいます。アンケート結果については、共同で分析を行い、今後の健康づくりの取組に活用いたします。

※アンケートは同封の返送用封筒で送付してください。回答者へのプレゼントは10月下旬ごろに郵送いたします。(※回答の割合が多い場合はプレゼント対象外になる可能性があります)。プレゼントはファミリーマートで換金と交換できるチケットとなります。換金は以下の中から1点をお選びいただけます。(ファミマカフェ コーヒー Sサイズ/オロナミンC/ファミマお茶 紅茶・ティーボール 各600ml/ファミマ天然水 600ml)



一般社団法人
千葉県歯科医師会



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ



お口の専門家
LOTTE

噛む力が低下すると

噛む力が低下すると、さまざまな健康問題を引き起こす可能性があります。また、会話がしにくくなったり、脳や精神的な問題につながることもあります。

1 栄養バランスの偏り

噛む力が低下すると、食物繊維が多くて歯ごたえのある食品を避ける傾向があります。

逆に、軟らかいごはんやパン、麺など炭水化物の摂取量が増え、肥満になる割合が高まります。その結果、糖尿病などの生活習慣病につながり、動脈硬化を引き起こします。*

※出典：京都大学口腔外科 山崎 亨ら（平成13年度）「Mastication and risk for diabetes in a Japanese population: a cross-sectional study.」(PLOS ONE 2013年6月5日) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23755114/>



2 脳の活性化の低下



噛むことは、脳を刺激し活性化させる重要な役割を担っています。咀嚼によって脳の血流が促進され、記憶力や集中力の向上に寄与します。

しかし、噛む回数が減ると脳への刺激が減少し、認知機能の低下を引き起こす可能性があります。

実際に、咀嚼力が低下した高齢者では、認知症のリスクが高まるという研究結果も報告されています。

3 顎の筋力低下と顔のたるみ

噛む動作は顎の筋肉を鍛える重要な役割を持っています。しかし、咀嚼回数が減ると顎の筋肉が衰え、フェイスラインがたるんだり、ほうれい線が深くなったりする原因になります。特に若い方でも、軟らかいものばかり食べていると、顔の筋肉が衰えやすくなるため注意が必要です。



噛む力はとても大切です。日頃から歯を磨いたり、歯科健診に通うなどして、健康な歯を保ちましょう。



やってみよう！

あいうべ体操

あいうべ体操は、舌や口周りの筋肉を鍛える体操です。噛む力の向上だけでなく、口呼吸の防止にもつながります。



「あー」

「あー」と口を大きく開く
普段よりも大きめに口を開きます。



「いー」

「いー」と口を大きく横に広げる
首に筋が張るくらいまで口を横に広げます。



「うー」

「うー」と口を強く前に突き出す
口をしっかりと前に突き出します。



「べー」

「べー」と舌を突き出して
下に伸ばす
顎の先をなめる感じで舌を伸ばします。

やり方

「あー、いー、うー、べー」の4つの動作を順に繰り返します。

声は出しても出さなくても構いません。まず「あ」「い」「う」で口周りの筋肉の準備体操をし、「べ」で思い切り舌を出します。少し痛みを感じるくらいが効果的ですが、無理はしないでください。顎に痛みのある場合は、「いー、うー」だけでOKです。

頻度

1セット4秒前後のゆっくりとした動作で、1日30セット（2～3分）を目標にスタート！いつでもどこでも、思い出したらやってみましょう。

参考：医師 今井一彰氏 考案「あいうべ体操」

噛む力についてのアンケート

あてはまる項目の□にチェックを入れてください。()内は回答を記述してください。



①アンケートは同封の返信用封筒で返送してください。
②回答者へのプレゼントは10月下旬ごろに郵送いたします。
(未回答の割合が多い場合は送付対象外になる可能性があります)

③プレゼントはファミリーマートで商品と交換できるチケットとなります。商品は以下の中から1点をお選びいただけます。
(ファミマカフェ コーヒー 8サイズ/オロナミンC/ファミマお茶 紅茶・ティーバッグ 800ml/ファミマ天然水 800ml)

アンケート回答(返送)の締め切り:10月10日(金) 当日消印有効

1. 回答者情報、生活習慣など

Q.1 同封の咀嚼チェックガムを噛んだ際の該当する色を選択してください。



□1 □2 □3 □4 □5 □6 □7 □8 □9 □10

Q.2 現在の勤務体系を教えてください。

□①日勤 □②夜勤 □③シフト制(夜勤有) □④シフト制(夜勤無) □⑤その他()

Q.3 現在の年齢を教えてください。()歳

Q.4 特定健診において、「かみにくい」と回答された理由についてお答えください。

□①かみ合わせと痛い時があったり、かみ合わせが悪い □②矯正中 □③歯がない □④歯がぐらぐらする
□⑤入れ歯が合わない □⑥治療中 □⑦その他()

Q.5 性別を教えてください。 □①男性 □②女性 □③回答しない

Q.6 現在、治療中の疾患について教えてください。

□①糖尿病 □②高血圧 □③脂質異常症 □④その他()

2. 歯磨きの方法、頻度など

Q.7 歯磨きの1日の頻度をお答えください。 □①1回 □②2回 □③3回 □④4回以上 □⑤しない

Q.8 1回の歯磨きに費やす時間をお答えください。

□①1分未満 □②1～3分未満 □③3～5分未満 □④5～10分未満 □⑤10分以上

Q.9 就寝前(夜)の歯磨き後に食べ物や糖分を含んだ飲み物を飲むことがありますか?

□①1週間に1～3日程度 □②1週間に4～7日程度 □③しない

Q.10 歯間ブラシまたはフロス(糸ようじ)を使っていますか? □①毎日 □②時々使う □③使用していない

Q.11 洗口液(剤)を使っていますか? □①ほぼ毎日使う □②時々使う □③使わない

3. 口腔課題

Q.12 ご自身の歯は何本ありますか?(※歯の根があれば、詰め物やかぶせ物があっても本数に含めます)

□①28本以上 □②20～27本 □③10～19本 □④9本以下 □⑤0本

Q.13 現在、虫歯、歯周病の治療をされていますか? □①はい □②いいえ

Q.14 歯科医院には定期的に行っていますか?

□①半年に1回以上の頻度で □②1年に1回以上の頻度で □③問題が起きた時は行く □④行かない

Q.15 間食(甘い食べ物や砂糖が入ったジュース、炭酸飲料、コーヒーなど)は1日どれくらいしますか?

□①3回以上 □②1～2回 □③しない

Q.16 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか? □①はい □②いいえ

Q.17 たばこを吸っていますか? □①はい □②いいえ

4. 食事習慣

Q.18 お茶や汁物でむせることがありますか? □①はい □②いいえ

Q.19 口の渇きが気になることがありますか? □①はい □②いいえ

Q.20 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか? □①はい □②いいえ

Q.21 肉類(ウインナーなどの加工品も含む)を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.22 緑黄色野菜を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.23 大豆・豆製品を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.24 魚介類を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.25 卵・卵製品を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.26 牛乳・乳製品を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.27 海藻類を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.28 イモ類を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.29 果物を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.30 油料理を食べる頻度はどれくらいですか?

□①ほとんど毎日 □②2日に1回 □③1週間に1、2回 □④ほとんど食べない

Q.31 ガムを噛む習慣はありますか?

□①1日に30分以上 □②1日に5～10分程度 □③週に30分以上 □④週に5～10分 □⑤食べない

アンケートのご協力ありがとうございました。

本アンケートおよび
送付書に関するお問合せ先

サポートデスク TEL 0120-630-346

受付
期間 9月22日(月)～10月24日(金)
9:00～17:00(土・日・夜間を除く)

課 題 ④	◎喫煙者の割合が全国平均と比較して高い。 ・概ね県全域で喫煙率が高い。 ・男女ともに全国平均と比較して喫煙率が高い。 ・業態別では道路貨物運送業、その他運送業といった運輸関係の業態の喫煙率の割合が特に高く、次いでその他の職別工事業、総合工事業、設備工事業といった建設関係の業態及び社会保険・社会福祉・介護事業といった業態の喫煙率が高い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・協会HPにて禁煙成功者の申し出に応じて「禁煙成功表彰状」を交付する事業を実施。主に事業主が社内で禁煙成功者への特典として利用しており、R4年度54件、R5年度17件の申請があり表彰状を交付している。 ・生活習慣病予防健診契約機関に禁煙パンフを配布して、喫煙者へ交付するように依頼。 ・健康宣言事業所と協会けんぽの連名で、禁煙を勧めるチラシを作成して従業員に配布。 ・メルマガや健康な職場づくり宣言事業所への情報提供等の広報を年3回程度実施。 ・千葉県健康ちば推進班と共同で禁煙啓発イベントの開催や禁煙支援者研修会の案内を実施。 ◎取組に対する評価 ・いずれも喫煙率を改善するほどのインパクトがない。

喫煙習慣のある被保険者に対する啓発事業	健診受診時に「喫煙習慣がある」と回答した者の割合が比較的県内でも多い千葉市の対象者に、将来的な肺がんやCOPDの発症や基礎疾患の重症化を防ぐことができる等の禁煙のメリット（健康面、金銭面）や具体的な禁煙方法を記載した通知書を送付する。通知書については、対象者の属性（中学生以下の子を持つ者、男性、女性）に応じて3パターン作成する。 ↓ 対象者の属性（性別、中学生以下の子供を持つ者）に分けて情報提供・啓発を行うことで、対象者の生活背景によって異なる禁煙によるメリットを効果的に伝えることができる。
---------------------	---

【参考】令和5年度健診結果

千葉市 年齢階級別・性別 (再掲)				千葉市 中学生以下の子を持つ男女			
	男性	女性	総計		男性	女性	総計
30歳代	946	165	1,111	30歳代	393	34	427
40歳代	2,348	577	2,925	40歳代	750	53	803
50歳代	2,267	623	2,890	50歳代	179	4	183
60歳代	1,034	224	1,258	60歳代	7	0	7
70歳代	187	30	217	総計	1,329	91	1,420
総計	6,782	1,619	8,401				

- ・中学生以下の子を持つ対象者 1,420 人
- ・40歳未満の対象者 684 人
- ・40歳以上の対象者 6,297 人

①中学生以下の子(被扶養者)がいる対象者



禁煙を考えているあなたに
お送りしたこのパンフレットは
見逃すと損をする情報が掲載されています



読んでイイこと
たくさん!
禁煙マンガ

けむりのない家、 しあわせの香り



← マンガのつづきは次のページへ



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

禁煙って、まず何をすればいいの?

POINT 03 意志が弱いから…は思い込み!

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(=報酬)として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・眠気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きますのです。



→ 禁煙は、この「報酬系」回路の出発点をニコチンではなく、ほかの刺激に置き換えていく過程とも言えます。

POINT 04 サポートを受けたら、家計に響きそう……

禁煙は、自力でのチャレンジのほか、ニコチン依存と診断されると各種のサポートを受けることができ、成功率のアップも期待できます。

各種
「禁煙サポート」
を利用した場合
の費用

禁煙外来 平均約13,000円※保険適用で3割負担、禁煙8週間の場合

禁煙補助剤 約21,000円※ニコチンパッチ8週間分の場合
※ニコチンガムもあります。

アプリやコミュニティ 無料のもの多数

POINT 05 お子さんにかっこよく映る自分になるために

最初の一步は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。
次に、それぞれの場面でどうしたら吸わないでいられるかを考えてみます。

禁煙成功による「コツ」の一例

- ✓こまめな自問を心がけてみる
- ✓禁煙アプリを取り入れてみる
- ✓ひとりにならない工夫をする
- ✓新しい趣味に没頭してみる など

小さいことから
少しずつ試して
みましょう!

禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。

成功者の中でも、何度もトライしたという人が少なからずいます。
経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無駄になることはありません。
あなたの成功した姿は、お子さんにかっこよく映るでしょう。

あなたを大切に思う人の気持ちにこたえてみませんか?
まずは「今日1日吸わないでみる」という小さな一歩から。





日ごろのモヤモヤ、解消しませんか？

子どもに関するタバコのこと

POINT
OF

私のイライラとか匂いとか、我慢してくれてるんだよね…

たばこの煙は、子どもにも大きな影響を与えます。近くで吸っていないくても、服や髪、カーテンなどに付いた有害物質は、約45分も空気中に残り続けることがあります。これを「残留受動喫煙」といって、気づかないうちに子どもが吸い込んでしまう可能性があります。成長中の体はとても敏感です。

大切な家族を守るためにも、たばこの煙を持ち込まない、つくらない工夫が必要です。

千葉県では、学校や病院など子どもが利用する施設を「数地内全面禁煙」とし、飲食店や職場も原則屋内禁煙になっています。地域ぐるみで“望まない受動喫煙”をなくす取り組みが進められています。

子どもには
こんな影響が
あります

- ✓ 喘息、気管支炎といった呼吸器疾患
- ✓ 記憶力や集中力の低下
- ✓ 肺機能低下
- ✓ 学習能力や成長の障害
- ✓ 中耳炎
- ✓ 息切れなど運動能力の低下 など
- ✓ 乳幼児突然死症候群

→ ご家族に禁煙宣言するのも方法の一つ。

ゲーム要素を取り入れれば楽しくチャレンジできそうです。



「加熱式タバコなら大丈夫」ではありません！！

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は5300種類以上と言われており、うち約70種類は発がん物質です。

ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同等かそれ以上、タールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度があるとの報告もあり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。

POINT
O2

タバコって子どものおやつ代より高いよね……

550円のタバコを1日1箱吸うとした場合、禁煙すると1年で約20万円の余裕ができます。

禁煙で節約できたら

- ✓ お子さんの学費や習い事に
- ✓ 旅行、イベントなど親子の思い出づくりに
- ✓ 外食など日々のちょっとした楽しみに
- ✓ お子さんと過ごす「時間」が増えるという副効果も



体に悪いってわかってても、やめる自信がない

なかなかやめられないのは意志が弱いからと思いがちですが、多くの方はニコチン依存の状態になっているのです。



 **禁煙したら**
"うまい"がふえた!

読んで
イイことたくさん!
禁煙マンガ



まず

15

きっかけはなんでもOK

この中に気になる情報があったら、それがあなたの**第一歩**。

CHECK 意志が弱いから…は思い込み!

タバコを吸いたくなるのは意志の問題ではありません。

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(=報酬)として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・眠気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きるのです。



禁煙は、ニコチンをほかの刺激(楽しみ)に置き換えていくことで、この「報酬系」回路を自分の手に取り戻す過程とも言えます。

依存症と診断された場合には、保険による治療などのサポートが利用でき、成功率アップも期待できます。

CHECK 経済的なメリットは?

禁煙すると1年で約20万円節約できます。

※550円のタバコを1日1箱吸いとした場合

さまざまな禁煙サポートを活用してみよう!

各種
「禁煙サポート」
を利用した場合
の費用

禁煙外来

平均約**13,000円**

※保険適用で3割負担、期間8週間の場合

禁煙補助剤

約**21,000円**

※ニコチンパッチ8週間分の場合
※ニコチンガムもあります。

アプリやコミュニティ

無料のもの多数

受動喫煙って?

たばこや加熱式たばこの煙は、吸っていない人の体にも悪い影響を与えます。受動喫煙によって、がんや心臓の病気、ぜんそくなどのリスクが高まることが知られています。さらに、煙の成分は壁や服、カーテンなどに残り、あとから空気中に出てくることがあります。これを「残留受動喫煙」といい、小さな子どもや高齢の方にとって特に心配です。千葉県では、学校や病院などの施設を「敷地内全面禁煙」とし、飲食店や職場も原則屋内禁煙になっています。地域ぐるみで「望まない受動喫煙」をなくす取り組みが進められています。

大切な人を守るためにも、たばこの煙をできるだけ遠ざけることが大切です。受動喫煙を防ぐには禁煙にするのが一番です。



③40歳以上(中学生以下の被扶養者なし)



禁煙を考えているあなたに
お送りしたこのパンフレットは
見逃すと損をする情報が掲載されています

読んでイイことたくさん!
禁煙マンガ

吸わなくなつて、ふたりが近くなった



く〜!! 会社から喫煙所が遠い! 屋外だから夏は暑いし冬になったら絶対寒いぞ〜!!

我が社は今年度から受動喫煙防止で喫煙所を撤去します

お疲れ様〜

そういえば最近喫煙所に来ないね

あ…お疲れ様

もしかして…

この時が来てしまったか…!!

49歳 喫煙歴29年

←マンガのつづきは次のページへ



全国健康保険協会 千葉支部 協会けんぽ

CHECK 意志が弱いから…は思い込み!



脳の「報酬系」回路がニコチン依存を生み出すしくみ

依存性・中毒性

タバコを吸いたくなるのは意志の問題ではありません。

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(=報酬)として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・眠気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きますのです。

禁煙は、ニコチンをほかの刺激(楽しみ)に置き換えていくことで、この「報酬系」回路を自分の手に取り戻す過程とも言えます。

依存症と診断された場合には、保険による治療などのサポートが利用でき、成功率アップも期待できます。

CHECK すぐ試せることがたくさん!

最初の一步は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。次に、それぞれの場面でどうしたら吸わないでいられるかを考えてみます。

習慣 ルーティンを見直す ☒ 起きたらすぐ洗顔 ☒ 食後すぐ歯を磨く など	代替 ほかのものに置き換える ☒ □さびしい時はガムやグミを ☒ お酒のお供として冷水を手元に など
環境 吸いにくい環境を作る ☒ 車通勤を電車にしてみる ☒ 禁煙の店を選ぶ ☒ 一人にならないようにする など	趣味 夢中になれるものを見つける ☒ 両手がふさがりようなもの ☒ 吸えない場所で行うもの ☒ 仲間と時間を忘れて熱中できるもの など

CHECK 経済的なメリットは?

※550円のタバコを1日1箱吸うとした場合

禁煙すると1年で約20万円節約できます。

禁煙外来 平均約13,000円* ※保険適用外(喫煙者負担) 喫煙者負担の場合	禁煙補助剤 約21,000円 ※ニコチンパッチの適用分の場合 ※ニコチンガムもあり	アプリやコミュニティ 無料のもの多数
--	--	-------------------------------------

禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。成功者の中でも、何度もトライしたという人が少なからずいます。経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無駄になることはありません。

今の自分から未来の自分への第一歩。
まずは「**今日1日吸わないでみる**」から始めてみませんか?



※本誌「禁煙」掲載記事と禁煙外来フォーラム「タバコは健康の大敵」禁煙外来について(厚生労働省)・禁煙外来の基本的な「禁煙外来の仕組み」
禁煙外来の仕組み(厚生労働省)・禁煙外来の仕組み(厚生労働省)・禁煙外来の仕組み(厚生労働省)
平均費用は禁煙外来(厚生労働省)・禁煙外来(厚生労働省)・禁煙外来(厚生労働省) 禁煙外来の仕組み(厚生労働省)

人生100年時代が到来!?

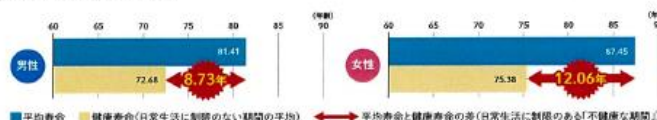
気になりませんか?あなたの「健康寿命」

未来の自分へ「元気」を贈れるのは、今の自分自身だけ。
一歩踏み出せば、今の毎日だってちょっと楽しくなるかもしれません。

CHECK 人生100年!? 楽しまなくちゃ損!

ポイントは「健康寿命」を伸ばすこと

健康寿命という言葉をご存じでしょうか?寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康で自分の力で生活できる期間のことをいいます。下のグラフでは平均寿命と健康寿命の差を表しています。この差を縮めるために運動をはじめとする積極的な健康づくりや禁煙によって脳卒中のリスクを下げるのが大切です。



禁煙のメリット

- ✓ 息切れしなくなり、体を動かすのが楽しくなる
- ✓ スタミナが戻り、風邪を引きにくくなる
- ✓ 血流がよくなり肌ツヤもよくなる
- ✓ 虫歯、歯周病のリスクが下がり、食事から十分な栄養が摂れる
- ✓ 趣味や交友関係が広がり、脳も活性化するなど

健康や経済面
交友関係など
他にもメリットが
沢山あります

“自分のために”が、“みんなのために”

禁煙により「健康寿命」を伸ばすことが可能になるかもしれません。健康な身体を維持する事で、積極的に仕事や趣味に時間を使うことができます。さらに、「健康寿命」が伸びることで、家族をはじめ周りの人達と過ごす豊かな時間が増えることにつながり、交友関係にも多くのメリットをもたらします。自分だけのためではなく大切な人より多くの思い出をつくるため始めてみてはいかがでしょうか。

「加熱式タバコなら大丈夫」ではありません!!

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は5300種類以上と言われており、うち約70種類は発がん物質です。ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同等かそれ以上、タールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度が上がる傾向があるとの報告もあり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。



女性限定の集団健診(被扶養者)

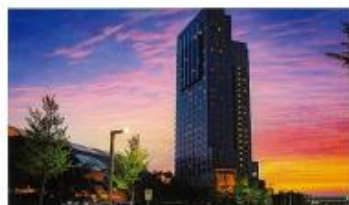
【新規事業】

取組目的	扶養者のうち女性が9割以上を占めるため、女性に特化した検査が利用できる集団健診を実施し、特に過去に受診履歴がない対象者を掘り起こすことで受診率の向上を図る。
実施概要	従来、上期の受診者数が伸び悩んでいることから、年間を通じた受診者数向上の施策を行う必要がある。また、受診券が到着するタイミングで勧奨を行うことで、予約数の増加へ結びつくことが期待できる。 ・会場：主要駅近くの会場（ホテルや商業施設を想定） 公共交通機関でのアクセスが良い会場で行うことにより、車での来場が難しい被扶養者も取り込むことで受診者数の底上げを図る。 7月29日（火）ホテルニューオータニ幕張 7月31日（木）ホテルポートプラザちば で開催 ・協会主催の健診で追加することができるオプション健診（骨粗鬆症検診、歯科検診、眼底検査）を組み合わせる。 ・当日保健指導実施を必須とする。

	予約者数	受診者数	受診率	特保対象者 (予想見込み)15%	当日保健指導	指導率
7月29日(火) ホテルニューオータニ幕張	633	584	92.3%	88	78	13.4%
7月31日(木) ホテルポートプラザ千葉	384	353	91.9%	53	58	16.4%
計	1,017	937	92.1%	141	136	14.5%

千葉市、船橋市、市原市、市川市、習志野市、浦安市に在住の31,568人に勧奨を実施

会場のご案内



【日程】 令和7年7月29日(火)
 【時間】 9:00-16:00
 【会場】 ホテルニューオータニ幕張
 2階 鶴の間
 【住所】 〒261-0021
 千葉県美浜区ひび野2-120-3
 【最寄り駅】 京葉線 海浜幕張駅
 徒歩5分
 【駐車場】 ホテル敷地内300台(無料)
 【特典(プレゼント)】
 ・レストランクーポン10%オフ
 ・ミネラルウォーター(ホテルロゴ入)



【日程】 令和7年7月31日(木)
 【時間】 9:00-16:00
 【会場】 ホテルポートプラザちば
 2階 ロイヤル
 【住所】 〒260-0026
 千葉市中央区千葉港8-5
 【最寄り駅】 京葉線 千葉みなと駅
 徒歩1分
 【駐車場】 ホテル敷地内200台(無料対応)
 【特典(プレゼント)】
 ・レストランチバイキング
 クーポン10%オフ



～身体の中から自分磨き！～

未来の私へ、健やかな暮らしをプレゼント!
 両方の会場で「ハーバルリラックスシート&エッセンスマスク」も進呈!



料金後納
郵便

定員があります。ご予約はお早めに!

※被扶養者でなくなった方や、今年度既に特定健診を受診済みの方は行き違いですのでご注意ください。

今回は、
女性限定!!

【頑張る私にご褒美! 令和7年度ホテル健診のご案内】

いつもと違うラグジュアリーな空間で、
特定健診(無料)を受けてみませんか?

嬉しい特典や無料・有料の
オプションも盛りだくさん!

※健診内容やオプション等、詳細については中面をご確認ください。



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

電話:043-332-2811 音声案内 2→2

【送付先・返還先】〒260-8645 千葉市中央区新町3-13日本生命千葉駅前ビル2階
 ※宛名が相違する場合には、本郵便物に「不在」とご記入いただき、そのままポストに投函してください。

健診までの具体的な流れ

1 お手元に特定健診受診券(黄色の封筒)が届いているかをご確認ください。

受診券は令和7年4月にお送りしています。今の健康保険の記号番号と受診券に記載されている記号番号が一致しているか必ずご確認ください。一致していない場合や、お手元にない場合、再発行のお手続きが必要です。健診日の10日前までに協会けんぽHPより「特定健康診査受診券(セット券)申請書」を印刷し、千葉支部宛に郵送するか、印刷できない場合は千葉支部(043-332-2811 音声案内2→2)までご連絡ください。



2 お手元に「特定健康診査受診券(セット券)」をご用意のうえ、下記フリーダイヤルまたはWEBにてお申込みください。



↓WEB予約はこちら 【健診実施機関】一般社団法人エヒメ健診協会

【予約先】0800-600-3008(通話料無料)

平日:9:00~17:00(土日祝を除く)

【URL】https://reserva.be/ekk

※当日の流れやオプション検査等に関するお問い合わせは、エヒメ健診協会へ直接お問い合わせください。

予約の締め切りは
健診日の2週間前です。
予約枠に定員があるため、
お早めにご予約を!

3 健診日が近づくと、健診日の約1週間前にエヒメ健診協会から健診のご案内(健診セット)が届きます。

有料オプション等のご案内も同封いたしますので、ぜひご確認ください。

4 健診当日

問診票に記載のある指定の時間をご確認のうえ、健診会場へお越しください。



- ☐ 特定健診受診券(セット券) ☐ マイナ保険証等(※)
- ☐ 問診票、検査キット等
- ☐ 検査費用(有料オプション検査を希望される方のみ)

※マイナ保険証等(①マイナ保険証、②スマホ(マイナポータル)、③資格確認証、④保険証)

注意

- ・令和7年4月以降にすでに特定健診を受診された方は、今回の集団健診は受診できません。行き違いですのでご注意ください。
- ・健診日までに被保険者様がご退職された場合や扶養から外れた場合など、協会けんぽの資格がなくなった方は受診できません。
- ・集団健診の日程が合わない場合、健診実施機関(病院等)での受診が可能です。詳しくは協会けんぽ千葉支部のホームページをご確認ください。こちら→



～会場、日程については表面をご覧ください～

【特定健診 検査項目】



問診・診察等



身体計測



血圧測定



尿検査
(尿糖・尿蛋白)



血液検査
(血糖・肝臓・腎臓・脂質・
腎臓病(クレアチニン))

※8,000円相当の検査が、協会けんぽの補助により無料!

【無料オプション検査】

- ・眼底検査
- ・骨密度検査
- ・血管年齢測定



【有料オプション検査】

- ・生活習慣病セット
尿酸値・腎機能・肝機能の検査
2,500円
- ・婦人科系[CA-125]
卵巣がん発見に有効な腫瘍マーカー
3,000円
- ・大腸がん検査(便潜血反応検査21日法)
予約時に申し込み必須
1,500円

※2項目以上のお申込みで、
1,000円割引になります。

※この他にもたくさんの
オプションがあります。
詳細は二次元コードより、
ご確認ください。



LINEの登録もぜひ! ▶▶ ID: @kenpo_chiba

健康づくりに関するコラムや健康保険制度情報などを配信中!
ぜひ、友だち登録をお願いします

