

## 協会けんぽとちぎ

2025  
11月号

職場内で掲示・回覧をお願いいたします。

## 受動喫煙の機会をなくしましょう！



## 受動喫煙とは

本人が喫煙していなくても周囲のたばこの煙を吸わされてしまうことです。喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタール等、多くの有害物質が含まれています。

## 受動喫煙により病気になるリスク

たばこには喫煙者が吸い込む「主流煙」と、たばこ自体から出ている「副流煙」があります。実は副流煙のほうが多くの有害物質を含んでおり、喫煙者だけではなく周囲の人の病気リスクまで高めてしまっています。



虚血性心疾患  
約1.2倍

脳卒中  
約1.3倍

肺がん  
約1.3倍

乳幼児突然死症候群  
約4.7倍

年間約15,000人が受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で  
**死亡**せずに済んだと推計されています。

※出典：厚生労働省ホームページ「なくそう！望まない受動喫煙」(<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>)



## 職場での受動喫煙対策に取り組んでいますか？

2020年4月1日より「望まない受動喫煙の防止を図る」ことを目的に、改正健康増進法が施行されました。この改正法により、多くの人が利用する様々な施設において原則禁煙となりました。企業として取り組める受動喫煙対策を実施しましょう。

たばこの害に関する研修やセミナーを実施し、企業全体での意識醸成を図りましょう



勤務時間内の禁煙・分煙に取り組みましょう

## 禁煙の成功率を上げるために禁煙外来も活用しましょう！

「喫煙仲間が減って肩身がせまいけど禁煙も続かない…」「まわりの人の受動喫煙が心配…」  
そんなときは禁煙外来の受診を検討してみてもいいかもしれません。

禁煙外来では、自分に合ったアドバイスが受けられるとともに、禁煙の治療薬が処方され、禁煙の成功率が高まるといわれています。

全国の禁煙外来一覧はこちら ➡

日本禁煙学会  
HPへ



お問い合わせ先 ☎028-616-1691(音声案内2) 保健グループ



全国健康保険協会 栃木支部

協会けんぽ

〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7階

☎028-616-1691(代表) 受付時間:平日8:30~17:15(土日祝・年末年始を除く)

協会けんぽ栃木支部

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tochigi/>

健康保険制度等に関するお役立ち情報配信中！

栃木支部公式 LINE

お友だち登録はこちらから➡



栃木支部公式メルマガ

新規登録はこちらから➡



**【健康保険委員の皆様へ】**

人事異動等による健康保険委員の交代や、住所の変更等、現在ご登録いただいている内容に変更がある場合は下記をご記入のうえ、**FAX または郵送でご提出ください。**

**健康保険委員届出事項変更届**  
**FAX番号：028-616-1535**

(現在委嘱されている) 健康保険委員氏名	(フリガナ)

令和      年      月      日

変更理由(該当するものに○)		1. 人事異動・退職      2. 婚姻等による氏名変更 3. その他（ ）															
1	変更事項	変更後届出内容															
	氏名	(フリガナ)  															
2	健康保険の 記号－番号									－							
3	連絡先電話番号	( )															
4	メールアドレス	@  (※登録メールアドレスは、業務用、個人用どちらでも可能です。)															
5	事業所所在地																
	事業所名称																
	事業主氏名																

協会けんぽ栃木支部加入の他事業所(グループ会社等)においても事務をご担当されている場合は、事業所名称・事業所記号をご記入ください。

事業所名称		事業所記号
グループ会社①		
グループ会社②		