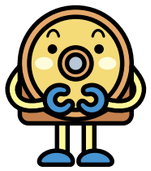
禁煙サポートメニューをリニューアルします!



5月31日の世界禁煙デーに合わせ、
日立健保では禁煙への新たな取り組みを開始します。
専用教材を活用した通信制のプログラムや、
保健師さんなどの支援者と一緒に取り組むプログラムなど、
新しいメニューを計画中です。
詳細は、決まり次第お知らせします。

喫煙は単なる迷惑や気配りをすればいいというレベルではもうない?!

たばこの煙はこんなに怖いんだ。

受動喫煙により肺がんリスクは約1.3倍に上昇

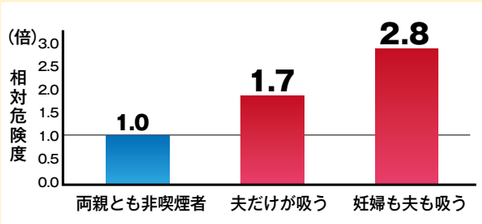
周りのことも考えてね。

国立がん研究センターより、受動喫煙のある人はない人に比べて肺がんになるリスクが約1.3倍になるとの報告が発表され、併せて「たばこの煙にさらされることは、人々の健康に危害を与えることで、迷惑や気配りの問題ではありません」とのコメントも発表されました。受動喫煙による死亡者は年間約1万5千人と推計されており（※1）、これは交通事故による死亡者（年間約5,600人）（※2）を大きく上回っています。

※1　厚生労働省「喫煙と健康　喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
※2　厚生労働省「人口動態統計」

また、たばこの煙は、赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

妊婦と夫の喫煙と低出生体重児のリスク



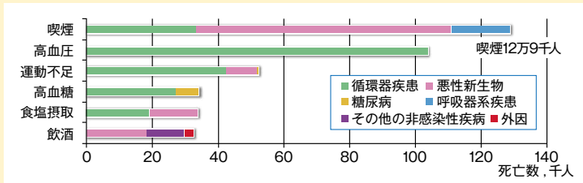
厚生労働省「たばこと健康に関する情報ページ」の「政府インターネットテレビ」より

喫煙はやっぱり怖い!!

喫煙は成人死亡の最大の危険因子

喫煙による死亡数は毎年約13万人と、全死亡者数の約1割に相当すると推定されています。

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）」より

今からでも始めましょう!

たばこは

禁煙しようか悩んでいる方へ

いつ止めても遅くはありません

禁煙	24時間後	1年後	2~4年後	5~9年後	10~15年後
	心臓発作の可能性が少なくなる	肺機能が改善する	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少する	肺がんのリスクが明らかに低下する	様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく

厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

来年まで待てない!
今すぐ禁煙したい、
そんな方は!!

「はっぴー・へるしー・らんど」の「禁煙サポートプログラム」をご利用ください。

最近ハマっている“体にイイコト” ▶チアシード、キヌア、ココナッツオイル…スーパーフードを日々の食事に取り入れています。

健康増進施策ということで、2007年から毎年開催しています。昨年は東京ビッグサイトで5,000名の方に参加いただき開催しました。当初は、参加者も少なく大変でしたが、徐々に増えてきています。

國近→最近、社員のご家族を含めた取り組みが増えてきているようです。『運動会』だけというのではなく、コミュニケーションの確立をめざしたレクリエーションをも含めたものになっていますが、みんなで盛り上げていこうといった一体感はありますか?

徳田→そうですね。例えば、スポーツフェスティバルが始まる1ヶ月ぐらい前に、食堂内でフェスについて話をしている従業員がいました。そういう会話を聞くと、我々もうれしく思います。

参加者からも、いろいろご意見をいただきますが、アンケート結果でも「よかった」という回答が大半を占めています。

根岸→新しく始めたいという相談もありますが、担当者のみなさんは、1回やると次はどうしようかと、継続して実施することのハードルを上げてしまったり、はじめては見たものの、参加者があまり集まらなかったりと、心が折れてしまったり、費用を考えるとどうしよう…など、悩んでしまう方も見かけますが。

徳田→すごくわかります。

辻→確かに2006年だったと思います。その頃は日本全体が、健康にしても、全て「自己責任」とかで、社員の相互の交流が薄くなっていると感じていました。そういう時に総務の方や、役員の方と話をして、古き良き日本の社風というか『運動会』という慣習を復活させてみようかとなりました。そういう取り組みを行えば、普段自分から会社の中に溶け込むことが苦手な人やメンタルヘルス不調者予備群的な人たちが参加してくれて、他の社員とのコミュニケーションが活性化されるのではないかと期待し、それを一番の目標にしたのです。

徳田→2007年から継続してやる中で、当初の目的はそうだったと思いますが、だんだん成長してきています。運動自体に興味をもち始めたり、お子さんが「お父さんやお母さんはどんな会社で働いているのだろう」と、ご家族みなさんの交流の場となったりしたことで、参加者が徐々に増えていきました。

辻→競技でも出し物でもチームごとに行うので、みんな仕事が終わってから集まっていろいろ準備をします。それがいいみたいです。それがないと、仕事が終わってもグッズにかえられるとか、QUOカードに交換できるようなインセンティブ制度を導入するつもりなのですが、こういう取り組みは、みなさんからみて、従業員の今後の参加意欲につながると思われますか?

辻→先日、スポーツジムに行ったら、「あなたの脂肪買い取ります」というキャッチフレーズを見かけました。言い方ひとつで、印象がぜんぜん違うなと思いました。「健保組合があなたの脂肪を買い取ります。体重が落ちた分だけそれに応じてその脂肪を買わせていただきます」なんてのはいかがでしょうか。

國近→フレーズは大事ですね。加えてポイントに魅力がないと、みなさん集めたくないですよね。

徳田→確かに、利用者にとって魅力がなければ、興味を持たないかもしれませんね。それでは、ハードルの高さによって獲得ポイント数を変えてはいかがでしょう。こんなに頑張ったのにこれしかないの、というのでは魅力を感じなくなると思います。逆に、頑張ればポイントが付与されるんだ、ということになれば、魅力を感じて積極的に取り組むのではないでしょうか。

Thank you very much.

根岸 正治さん
日立健康保険組合
保健事業課 課長

PROFILE
2008年より保健事業に従事。加入者の健康保持・増進をめざし、健診・健康増進等健保補助制度の企画立案等を担当。現在は事業所との「コラボヘルス」をめざし、業務を推進中。

國近 則仁さん
日立健康保険組合
事務局長

PROFILE
2013年より日立健保事務局長として、日立健保全体の事務運用を管理。健保の一つの大きな目標として、「医療費の適正化」を掲げ、その実現をめざし日々奮闘している。

岩井川 庸伸さん
株式会社日立製作所
人財統括本部人事勤労本部
産業医療推進センタ 主任

PROFILE
2011年より、日立製作所産業医療推進センタにて日立グループ全体の産業保健推進のため、積極的に業務に取組んでいる。現在、自身の禁煙を検討中。

個人を対象にインセンティブ制度を導入

國近→ご意見を聞かせていただきたいのですが、健保組合が活動する中で、ただお願いするだけでは、なかなか賛同いただけないので、『個人向けインセンティブ制度』という取り組みを今年の12月から導入しようと考えています。

例えば、事業所主体のイベントに参加したり、健診結果がよかったらポイント付与するという形式です。付与されたポイントは、健康「お先に」とみんなバラバラに帰っちゃうので、共通の目標を持ってみんなで頑張るということがいいという話を個別で聞きます。

根岸→健保組合も一昨年からお手伝いをさせていただいていますが、まずは参加者が多く圧倒されました。みなさん競技も頑張るし、非常に楽しんでいらっしゃっていてびっくりしました。

徳田→健康増進ブースでは健保組合に、歯のチェックを行っていただきました。お子さんづれのお母さんなどご家族でのご参加が多かった印象で、会社がご家族の健康にも力を入れていることをご理解いただけるいい場だったと思います。