

For a healthy life

# でんつういせはんぽ

2024.夏.No.219



フクロウ観察日記

## CONTENTS

- 2 タバコと生活習慣病との密接な関係
- 3 知っておきたい飲酒のこと
- 4 リモートワークのお悩み解決策のご紹介
- 6 その悩み・モヤモヤ 迷わず相談しましょう！
- 7 医療機関の受診はマイナンバーカードをご利用ください
- 8 ホームページをご利用ください

# タバコと生活習慣病との密接な関係

タバコは、ニコチンによる「依存性」、健康に悪影響を与える「有害性」、添加物による「魅惑性」などを持っています。タバコを吸うことによって、数千ともいわれる化学物質が速やかに肺に到達し、そのうち人体に有害な物質が血液を通じて全身の臓器に運ばれます。その結果、数々の生活習慣病を引き起こします。

## ●タバコとの因果関係が認められる疾病

1	がん	煙に含まれる発がん物質は、DNAの損傷を進め、がんの原因となります。	肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵 等
2	循環器疾患	煙に含まれる物質には、動脈硬化や血栓を形成する傾向があり、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器疾患につながります。	虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化症 等
3	呼吸器疾患	肺の組織に炎症等を引き起こし、永続的に呼吸機能が低下する原因になります。	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、呼吸機能低下 等
4	糖尿病	能動喫煙による健康への影響で、因果関係が推定できるとして、Ⅱ型糖尿病があげられています。	Ⅱ型糖尿病
5	その他		歯周病

資料：「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(厚生労働省)

## オンライン禁煙外来をご存知ですか？

自分だけでは禁煙が難しいという人は、医師によるサポートを受けてはいかがでしょうか？「禁煙外来」を活用してみましょう。「ニコチン依存症」と診断されると保険適用により治療プログラムを受けられます。また、外来診療だけでなく、オンライン(遠隔)診療を利用すれば、毎回病院に行く必要がなく、スマートフォンやパソコンのテレビ機能を使って医師の診察を受けられ、薬も郵送されてきます。

忙しい人だけでなく、近くに禁煙外来がない人にもメリットが大きく、また、自分に合った医療機関を選んで診てもらうことも可能です。

日本禁煙学会  
全国禁煙  
外来一覧



「ニコチン依存症」と診断されたら禁煙治療・禁煙外来に健康保険が適用できます。健康保険が利用できる医療施設はこちらから検索できます。

- リスト内で「遠隔」と記載のある医療機関でオンラインの禁煙外来が受けられます。
- 医療機関によって、禁煙外来を休止している場合がございますので、まずは医療機関にお電話でご確認ください。

現役社員で禁煙をご希望の方は、当健保組合までご連絡ください。

▶ [ope102@dentsu.co.jp](mailto:ope102@dentsu.co.jp)

加熱式タバコなら大丈夫？

紙巻きタバコより含まれる有害物質の量は抑えられているものの、健康被害のリスクが減ることは証明されていません。また、副流煙はほぼゼロですが、吐き出した息には有害物質が含まれるため、受動喫煙によって周囲の人(特に、子ども)が喘息や中耳炎になる可能性があります。

# 知っておきたい、飲酒のこと



お酒は生活に身近なものであり、上手に付き合うことでコミュニケーションの助けにもなりますが、不適切な飲酒は心身の健康に悪影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を知って、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。



## ● お酒の影響には個人差があります

飲酒による影響は、年齢、性別、体質等によって異なります。

### 個人差 ①

#### 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

### 個人差 ②

#### 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

### 個人差 ③

#### 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



## ● 自分に合った量を決めて健康に配慮した飲酒を

1日の平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクを高めるとされています。また、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうこと、大腸がんは、1日当たり20g程度（週150g）以上の飲酒を続けると発症の可能性が上がるという結果を示す研究があります。

お酒に含まれる純アルコール量（g）を認識し、自ら飲む量を定めることで健康を管理しましょう。

お酒の量は量（mL）ではなく、含まれる純アルコール量（g）で考えよう

純アルコール量20gの目安

● ビール中瓶	1本 (500mL)
● 日本酒	1合 (180mL)
● ワイン	グラス2杯弱 (200mL)
● 酎ハイ (7%)	1缶 (350mL)
● 焼酎 (25度)	グラス0.6杯 (100mL)

飲んだお酒の種類を選ぶと、純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。健康管理の方法として活用してみましょう。

飲酒チェックツール

スナッピーパンダ  
**SNAPPY PANDA**

出典:厚生労働省広報資料より



### 適正飲酒のポイント

- あらかじめ量を決めて飲む
- 飲酒前または飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

休肝日



### 避けるべき飲酒

- 一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- 他人への飲酒の強要等
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中または飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動





# リモートワークの お悩み解決策のご紹介

リモートワークが普及し、ワークライフバランスの向上や通勤によるストレスの軽減などのメリットを実感する人がいる一方で、リモートワークによる悩みを持っている人も多くなりました。そこで、このページではよくあるお悩みとその解決策を紹介したいと思います。ぜひ、皆さまの心の健康を守るための参考にしてください。

## リモートワークでのお悩みの例を紹介します。

### お悩み例 1 仕事に集中しづらい

1

オフィスとは異なり、生活空間である自宅は、仕事に集中しづらい環境であることもしばしば。特に自室がなくリビング等で仕事をせざるを得ない場合はなおさらです。その場合、家族の理解と協力が必要になります。



具体的な解決方法

#### ワークスペースを確保する

自室がある場合、業務中は扉をきちんと閉め、生活音が気にならないようにします。自室がない場合は、生活空間から離れた場所（寝室など）にワークスペースを確保しましょう。リビング等を使う場合は、家具やパーティションで仕切るとよいです。

#### 家族にも協力してもらおう

業務時間を伝え、自室がある場合は家族の入室を極力減らしてもらいます。自室がない場合でも、ワークスペースに近寄らないようにしてもらい、業務に関係ない話題は避けてもらいましょう。可能であれば少しの間時間を決め、買い物などの外出をしてもらい、一人の時間を設けるのもよいです。

#### 自宅以外の場所へ移動する

近くにリモートワーク可能な施設（喫茶店など）があり問題がなければ、自宅以外の場所に出向くことも検討してみましょう。

### お悩み例 2 コミュニケーションが取りにくい、 相談や報告のタイミングがつかみにくい

2

リモートワークでは、周りに同僚や先輩、上司がいないため、コミュニケーションが取りづらい環境です。逆に気楽な場合もありますが、分からないことを相談したり、業務の確認や報告をしたりすることがすぐにできません。また、業務中に限らず終了時や休憩時間も一人のため、疎外感や孤独を感じてしまいます。



具体的な解決方法

#### コミュニケーションツールを利用する

疑問に思ったことや確認したいことをツールに書き込むことによって、上司や先輩、同僚などの時間を煩わせることなく、質問や確認を投げ掛けることができ、精神的なストレスが軽減します。また業務にさほど関係のない悩みや、出来事などの書き込みが可能なページも作成しておくことで、コミュニケーションのハードルも下げることができます。

**定期的に連絡を入れる**

ツールに書き込みがなく、様子が気掛かりな場合は、上司から負担を掛けない頻度の連絡を入れるようにします。何か困っていることがあるようなら、業務がスムーズに遂行できるよう話を聞きましょう。

**業務以外でもコミュニケーションの場を設ける**

同僚や先輩、後輩の間で、必要であれば業務時間外でも連絡を取るようになります。仕事以外の悩み相談や雑談をすることで、疎外感や孤独を感じなくなります。休憩時間を利用したリモートランチや就業時間後のリモート飲み会などを定期的を実施し、ストレス発散をしましょう。

**お悩み例 運動不足になり太る**

3

リモートワークが続くと、一日中家にいることが増えます。また、通勤の必要がないため、運動不足になってしまい、体重が増加してしまうこともしばしば。意識的に体を動かすことが必要です。

**余った時間を有効利用**

リモートワークの場合、通勤時間がかからないため、時間に余裕が生まれます。通勤していた時間を利用して、早朝散歩や夕食前のウォーキングをしましょう。また、就業中の隙間時間に軽いストレッチをしたり、たまにはイスから立ち上がってパソコンの操作をしたりするのも効果的です。

**間食は控えめに**

オフィスと違い家にはお菓子などの誘惑があふれておりつい手が伸びてしまいます。オフィスより間食の機会や量が増えてしまいますので、注意しましょう。



**お悩み例 仕事のオン・オフの切り替えが難しい**

4

リモートワークをしていると、就業時間を忘れ時間外労働になってしまったり、通勤の必要がないため、緊張感がなくなったりします。時間管理をしっかりすることが必要です。

**身支度を整える**

通勤の必要がなくなるため、就業開始時間ぎりぎりまで眠ってしまい、朝礼やリモート会議がない場合は部屋着（スウェットやパジャマ）のまま、就業開始してしまう場合があります。リモートとはいえきちんと身支度を整え、仕事に臨みましょう。

**スケジュール管理をする**

就業開始をしたらずその日にすべきことの優先順位を付け、今日やらなければならないことから手を付けましょう。明日以降に回しても支障がない業務は就業時間終了間近になったら手を付けないようにしましょう。

**休憩時間はしっかり取る**

昼休みは外出し、昼食を取ることも効果的。昼食の買い出しをする場合は、ついでに散歩をしてみましょう。外気に当たることで新しいアイデアが浮かぶこともあるかもしれません。

**仕事が終わったら着替える**

就業開始と終了時にあえて着替えをすることが、オン・オフの切り替えスイッチとなり、自然と切り替えやすくなります。



# その悩み・モヤモヤ 迷わず相談しましょう!

職場・家族・介護・子育て・友人関係など悩みやストレスを感じてしまったとき、身近に相談できる人はいますか？

誰にも相談できずに長いこと悩んでいると、心の不調が深刻化してしまいます。「心配かけたくないから」「これくらい」と相談をためらっていませんか？ そんなときは電話やLINEでためらわずに些細なことでも早めに相談してください。電通健康保険組合では、外部の専門機関に委託して、メンタルヘルスカウンセリングサービスを加入者の皆さまにご提供しています。被扶養者の方もご自身の相談をすることができます。

## 電通健保が契約しているメンタルヘルスカウンセリング

(相談内容が会社に伝わることはありません)。お気軽にご相談ください。

専用  
ダイヤル

**0120 - 911 - 198** (通話料無料)

自動音声ガイドで下記の各サービスにつながります。

### 面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約

音声ガイドで **②** をプッシュ

東京カウンセリングセンターおよび提携する全国主要都市のカウンセリングルームで「臨床心理士」の有資格者が対応します。「zoom」でのオンライン面接も可能です。②の窓口でご希望をお伝えください。

まず電話でご予約をお取りください(年度中 1人5回まで無料/6回目から有料)。

利用できる方

電通健保の加入者

予約受付時間

月～土曜日

(日曜・祝日、年末年始は休み)

10時～20時

### 電話によるメンタルヘルスカウンセリング

音声ガイドで **③** をプッシュ

気軽に使える、電話でのカウンセリングです。翌日以降の予約も可能です。

### 電話カウンセリングの予約

音声ガイドで **④** をプッシュ

利用できる方

電通健保の加入者

受付時間

月～土曜日

(日曜・祝日、年末年始は休み)

10時～22時

音声ガイド①のファミリー健康相談では、健康に関するあらゆる質問に答えます。ご利用ください。

## 【その他の相談先はこちら】

(厚生労働省)

電話をかけている人の所在地の公的相談機関につながります。

**0570-064-556**

(相談対応日時は地域によって異なります)



働く人の「こころの耳電話相談」

(厚生労働省)

ストレスチェック制度やメンタルヘルス不調などの相談を受けています。

**0120-565-455** (月・火17:00~22:00、土・日10:00~16:00、祝日と年末年始を除く)



生きづらびっと

(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

LINEでこころの悩みを相談できます。



働く人の悩みホットライン

(一般社団法人日本産業カウンセラー協会)

全国各地で実施しているカウンセリングの情報などを提供しています。

**03-5772-2183** (月～土15:00~20:00、祝日と年末年始を除く)



全国精神保健福祉センター一覧  
(全国精神保健福祉センター長会)

全国に設置されている精神保健福祉センターの所在地を調べることができます。



あかるい職場応援団  
(厚生労働省)

パワハラに関するさまざまな情報を掲載しています。



!!ご注意ください!!

本年12月2日から  
現行の健康保険証は  
発行されなくなります

12月1日までに発行済みの健康保険証は最大1年間有効です

医療機関の受診は  
マイナンバーカード  
をご利用ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

▶ マイナンバーカードがあれば、  
利用登録は医療機関のカードリーダーで登録できます

マイナンバーカードで受診するとこんなメリットが!

- 限度額適用認定証がなくても限度額以上の支払いは不要
- 医療費が20円節約でき、自己負担も低くなる
- 過去の医療情報を医師と共有することでよりよい医療が受けられる