

ウイルス感染症の重症化を防ごう

新型コロナウイルス感染症の流行によって、以前とは生活が変化して、健康になった方も、不健康になった方もいるのではないのでしょうか。不健康な生活習慣には、外出機会が少なくなったことによる運動不足や自粛によるストレスによる食べ過ぎ、喫煙などがあります。運動不足や食べ過ぎは肥満につながり、喫煙は本人だけでなく家族や周囲の健康にも悪影響を与えます。

さらに肥満、喫煙は新型コロナの重症化に関連していることが明らかになっています。感染を防ぐために、マスクの着用や手洗い・消毒、3密回避を続けることに加えて、重症化を防ぐために不健康な生活習慣を改善しましょう。



喫煙は新型コロナを重症化させる

喫煙と新型コロナの悪化には関連があると報告されています。WHO（世界保健機関）では新型コロナ対策として、「禁煙すること」を強く推奨しています。

以前から、たばこを吸うと呼吸器の状態が悪くなり、インフルエンザや肺炎、球菌性肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすいことが知られていました。新型コロナでも傾向は同じです。今、喫煙している人も禁煙することで、徐々に呼吸器の状態がよくなれば、新型コロナ重症化のリスクを抑えることにつながります。

また喫煙は、本人だけでなく家族や周りの人にも深刻な健康影響を与えます。受動喫煙による死亡者は年間約15,000人^(注)にのぼると推計されています。目の前で吸われなくても、喫煙者の吐く息や髪の毛、衣服、壁などから揮発する有害物質による「三次喫煙（サードHANDSモーク）」による健康被害も明らかになっています。

今さら禁煙しても…ということは決してありません。ご自身と周囲の方のために、禁煙を始めませんか。

(注) 厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙」

喫煙対策に「禁煙プログラム」
→ P6-7へ



「三次喫煙（サードHANDSモーク）」
→ P8へ

WHO（世界保健機関）
「禁煙を強く推奨」



予防接種は
お早めに！



日通健保ではインフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています

被保険者 1,000円補助（1人1回限り）

各事業所の契約・提携医療機関での実施（集団接種）のほか、各自のかかりつけ医など医療機関での実施（個別接種）も可能です。

対象者	日通健保の被保険者
実施期間	2020年10月～2021年1月末日
実施要綱	詳しくは、所属事業所の担当者へお問い合わせください。