

# 日通健保被保険者の喫煙率はとても高い！

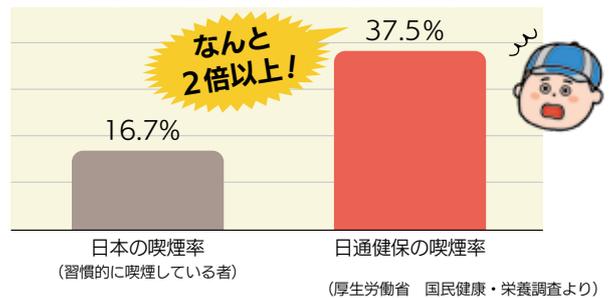
日通健保では生活習慣病予防対策の最重要課題として、喫煙率の低下を目指しています。2020年度は目標37.5%に対して36.2%となり、若干は改善したものの、全国平均と比較すると日通健保の喫煙率はとても高くなっています。

## ●日通健保の喫煙率

	2018年度	2019年度	2020年度
目標	—	38.5%	37.5%
実績	39.5%	37.5%	<b>36.2%</b>

## 全国平均との比較 (2019年度)

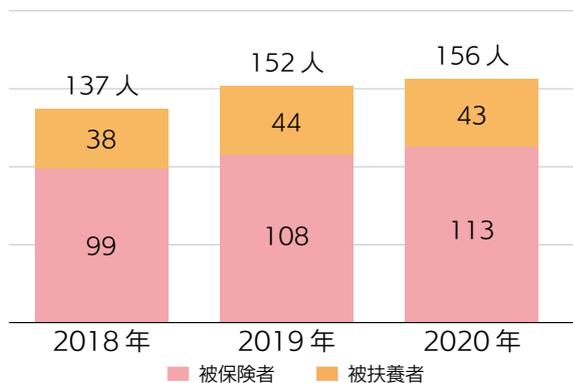
※ 2020年度の全国平均は未発表のため2019年度で比較



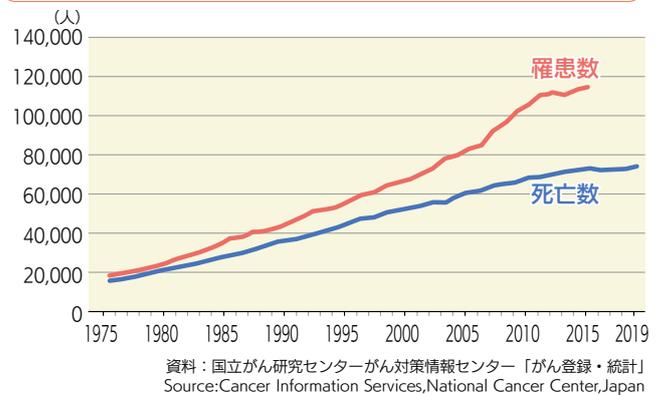
# 日通健保被保険者の肺がんの罹患者数が増えています

たばこが肺がんの原因になることはよく知られていますが、日通健保被保険者の肺がん罹患者数が増加しています。日本全国でも肺がんの罹患者数・死亡数ともに増えつづけています。「自分だけは大丈夫」ということはありません。1日も早く禁煙を始めましょう。

## 日通健保の肺がん罹患者数の推移



## 全国の肺がん罹患者数・死亡数



# 新型コロナウイルス感染症の重症化リスクも高くなります

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は別名「たばこ病」とも呼ばれ、たばこの煙などを長期間吸い込むことで肺胞が破壊され、呼吸がしにくくなる肺の病気です。COPDは新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子のひとつに挙げられ、死亡率が約2倍高いという報告もあります※。新型コロナウイルス感染症の重症化リスク・死亡リスクを下げるためにも、禁煙しましょう。

※ Antunez MG, et al. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis.2020;15 3433-45.

## たばこを吸っていると「歯周病」になりやすい

たばこを吸っていると、プラーク (歯垢) が付着しやすくなり、歯周病菌に対する歯肉の抵抗力を弱める、炎症が治りにくくなるなど、歯周病になりやすくなります。

### 🦷 歯周病を招く「たばこを吸う」という習慣

歯周病は、プラークや歯石によって歯茎が炎症を起こし、進行すると歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。歯周病になりやすい要素はいくつかありますが、中でも「喫煙」は歯周病を引き起こすことがわかっています。



### 歯周病になりやすい生活習慣

- 喫煙
- 不十分な歯みがき
- 呼吸
- 頻繁な糖分摂取

### 🦷 健康長寿に「禁煙」「歯周病ケア」は欠かせません

歯を失う原因の4割が歯周病です。歯を1本でも多く残すことが健康寿命をのばすことにつながります。また、喫煙者は非喫煙者より寿命が10年短いという調査もあります。

たばこをやめて、なんでも食べられる丈夫な歯で、健康長寿を実現しましょう。