

もりもりヘルスアップ通信

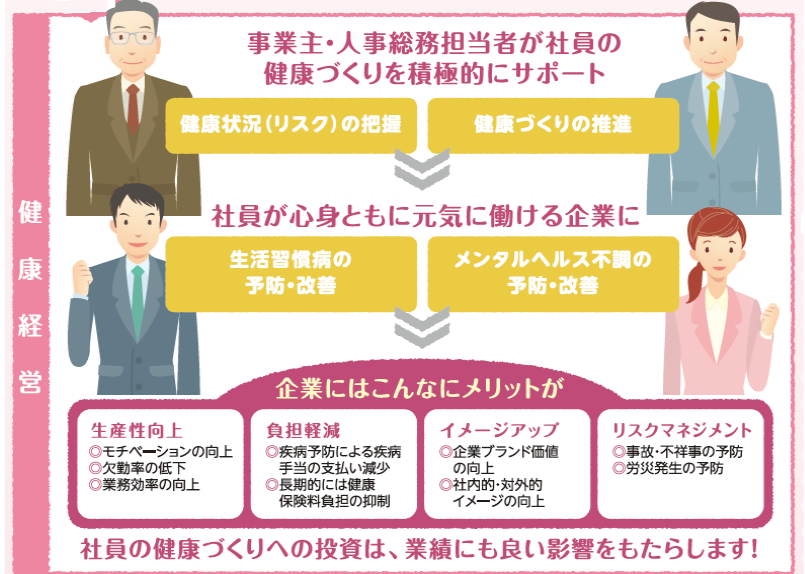
【第30号】発行 平成30年1月 ☆★南会津地域・職域連携推進協議会★
事務局:福島県南会津保健福祉事務所
電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

あけましておめでとうございます。
本年も健康づくりに関する情報を発信しますのでどうぞよろしくお願ひします。

「健康経営」ってご存知ですか？ シリーズ3

今回は、健康経営を応援するための取り組みである「健康事業所宣言」を紹介します。
協会けんぽ福島支部では、事業所に健康診断の実施や生活習慣病改善への支援など社員の健康づくりに取り組むことを内容とする「健康事業所宣言」を呼びかけています。
宣言をすると、①「健康事業所宣言書」の贈呈②企業の健康度がわかる「事業所健康レポート」の贈呈③提携金融機関から借入の際の金利優遇などの特典を受けることができます。南会津管内では9事業所（29.12現在）が宣言しています。年の初めに健康事業所の宣言をしてみませんか。

問合先：協会けんぽ福島
☎024(523)3916



ふくしま健民アプリのダウンロードはお済ですか？

「ふくしま健民アプリ」は、カウントした歩数をポイント化し、基準ポイント（3000ポイント）に達成すると画面に「ふくしま健民カード」が表示されるアプリです。このカードを県内の協力店舗で提示すると店独自のサービスを受けることができます。南会津管内でも、協力店舗が増えてきていますので、まだダウンロードしてない方はぜひご利用ください。

ふくしま健民カード

対象/福島県に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

POINT 1 楽しみながら健康づくりができる!
気軽に始められて、無理なく続けられます。

POINT 2 グルメ、ビューティー、ショッピング、レジャー... 協力店1,100店舗以上でお得な特典が使える!

POINT 3 福島県の45市町村が参加!*

スマホでも台紙でも参加できます!

毎日取り組んで「運動」を習慣化!

運動イベントやミッションで「社会参加」!

栄養バランスを考えた「食事」で健康に!

健康寿命をのびそう! AWARD 優良賞

みんなのスマートフォン賞 受賞

南会津地域の協力店は16店です。（平成29.12月現在）
ワンダリングのサービスや宿泊料、入浴料の割引等の嬉しいサービスを受けることができます。
チャレンジふくしま健民運動「健康ふくしま」みんなで実践しましょう。

たばこの害について

近年は、iQOS（アイコス）、glo（グロー）、Ploom TECH（プルームテック）などの紙巻たばこに代わる**加熱式たばこ**が普及しており、健康被害の軽減や環境に配慮しているとしてクリーンなイメージで売り出されています。しかし、これらの新型たばこの使用と病気や死亡リスクとの関係性についての、科学的根拠が得られるにはかなりの時間を要し、現時点では明らかでなく推測にすぎません。

加熱式型タバコの一覧 2017年9月23日更新

本体名 価格(税込み)	iQOS(アイコス) 9,980円	glo(グロー) 8,000円	Ploom TECH(プルームテック) 4,000円
メーカー	フィリップモリス	ブリティッシュ・アメリカン・タバコ	日本たばこ産業(JT)
ブランド	マールポロ	ケント	メビウス(旧名、マイルドセブン)
1箱の価格 内容物	460円 ヒートスティック20本入り	420円 ネオスティック20本入り	460円 カプセル5個(紙巻きタバコ20本相当) とカートリッジ1本
葉タバコの重量 税率	15.7グラム 49%	9.8グラム 36%	2.8グラム 15%
基本構造	葉タバコを直接加熱し、ニコチンを含むエアロゾルを吸引 (ニコチンの沸点は247度)		低温で霧化する有機溶剤からエアロゾルを発生させた後、タバコ粉末を通過させ、タバコ成分を吸引
加熱温度	スティックを加熱板に差し込み、 300~350°Cに加熱	スティックを本体に挿入し、 周囲から240°Cに加熱	非公開(情報誌では40°C以下)
販売時期	2014年11月:名古屋市で販売 2015年9月:12都道府県で販売 2016年4月:全国で販売 2017年3月までに300万台販売	2016年12月:仙台市で販売 2017年7月:東京と大阪で販売 2017年10月:全国販売	2016年3月:福岡市で販売 2017年7月:東京都、大阪府、 宮城県で販売
使用状況			

出典:産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 大和 浩 教授 HPの講義・講演のスライド

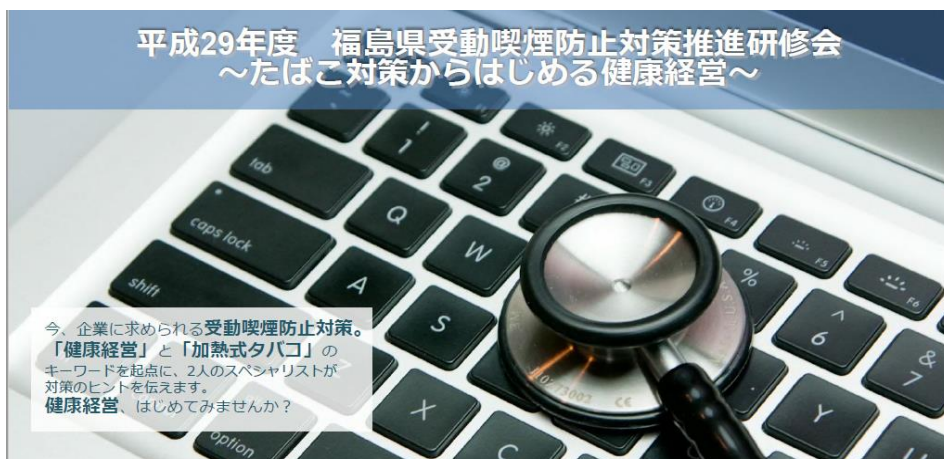
たばこ増税や受動喫煙対策などたばこ規制が強化してきている中、「少しでも健康被害を減らしたい」「周りに迷惑をかけたくない」といった喫煙者の心理が働いて急速な普及につながっています。
健康被害を少しでも減らしたいということであれば、紙巻たばこも加熱式たばこもやめることです。
 禁煙治療には保険適用（加熱式たばこも含まれます）となりますので、受診を希望される方は禁煙外来をご利用ください。詳しくは南会津保健福祉事務所までお問い合わせください。

平成29年度福島県受動喫煙防止対策推進研修会のお知らせ

日時:平成30年2月2日(金) 13:30~15:30

会場:郡山市安積総合学習センター集会室(郡山市安積町荒井字南赤坂265)

対象者:県内の事業所や市町村等の衛生管理者、健康づくり担当者など



研修会の内容

講演1
加熱式電子タバコの
健康影響

講演2
今話題の健康経営、
始めませんか？

お申込みお問い合わせは、別紙のチラシに記載してあります。