

保険者協議会の協働の取組について

1 促進月間の設定とその取組について(継続実施)

促進月間名	時期
禁煙週間	5月31日(日)~6月6日(土)
健康増進普及月間	9月
乳がん月間	10月
糖尿病予防月間	11月
後発医薬品使用促進月間	2月

東京都保険者協議会では、各保険者が加入者への疾病予防や健康づくりのための取組を協働で行うことで、東京都全体の取組をさらに推進するよう、令和2年度も引き続き上記の促進月間を設定しています。

促進月間においては、東京都保険者協議会のホームページで周知を図るほか、各保険者が活用可能な普及啓発資材やポスター等を掲載します。

促進月間の取組をさらに普及・発展するため、上記のほかに取り組むべき事業がございましたら、ご意見をお願いします。

また、促進月間中に保険者で取組を実施されていまして、東京都保険者協議会のホームページの関係団体からのお知らせ欄に掲載しますので、適宜、ご連絡くださいますようお願いいたします。

普及啓発資材
・禁煙週間(一部更新)

痰
黄色や粘り気のある
たんが出る

息切れ
しやすい

1日に何度も**せき**が出る

あなたは大丈夫?
COPD
慢性閉塞性肺疾患

シー オー ビー ティー
COPD?
このような**症状**はありませんか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と、薬物等による治療が可能な、いわゆる肺の「生活習慣病」です。気になる症状はありませんか? そればCOPDかもしれません。

増え続ける **COPD** による死者

世界における死亡原因

2004年	2030年(推定)
① 脳卒中	① 脳卒中
② 悪性新生物	② 悪性新生物
③ 下呼吸器感染症	③ COPD
④ COPD	④ 下呼吸器感染症
⑤ 下呼吸器感染症	⑤ 交通事故
⑥ HIV/AIDS	⑥ 呼吸器病
⑦ 結核	⑦ 糖尿病
⑧ 交通事故	⑧ 高血圧性心疾患
⑨ 交通事故	⑨ 癌
⑩ 分娩に伴う傷害	⑩ HIV/AIDS

呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

40歳以上の喫煙者に多い病気です。COPD情報はWEBで確認できます。とうきょう健康ステーション COPD 検索

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

せき・たん・息切れ・・・本当に風邪ですか?
シーオービーティー
COPD

まんせい へいそくせい はい しっかん
慢性閉塞性肺疾患

監修 工藤 翔二先生 (公益財団法人結核予防会 理事長)

ご存知ですか?

このマークは肺の平直化方向のため「息苦しい」です。

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

「ニコチン依存症」は病気です

「たばこをやめたくてもやめられない」…その症状は「ニコチン依存症」という病気なのかもしれません。身体的依存の場合、薬や病院での治療方法があります。

ニコチンパッチ・ニコチンガム

ガムを噛んだり、パッチを貼ることにより、体内に少量のニコチンを供給し、禁煙時のイライラを緩和します。



① **ニコチンパッチやガムはどうすれば手に入るの？**

薬局及び商店で、誰でも購入できます。病院でも処方してもらうことができます。

② **薬を使うと、どのくらいの費用がかかる？**

個人差はありますが、目安として禁煙までに2〜3万円くらいかかります。

医療機関で治療する方法

最近では、一定の条件をみたせば、医療保険の適用となりました。

③ **病院での治療は、何度も通院が必要？**

禁煙外来は、合計5回の通院が基本となっています。

④ **禁煙治療の費用の目安は？**

保険適用：
13,000円から2万円程度
自費診療：
4万円台から6万円
(*医療費割増率や治療内容によって、異なります。)



← 保険適用となる対象者の条件や、東京都内医療機関の詳細情報は、こちらをご覧ください。

たばこをやめると太る？

「たばこをやめると太る」ということを心配して禁煙に取り組みない方も多いのではないのでしょうか？禁煙後に起こる体重増加については、その理由を切り対処方法を実行することで防ぐことができます。肥満対策はたばこ以外の方法で！

① **「禁煙すると太る」理由とは？**

- 1 味覚と嗅覚が戻って、食事が美味しくなる。
- 2 口寂しさから、間食が増える。
- 3 胃腸の血流が良くなり、食欲が正常に戻る。

体重増加を防ぐコツ

口寂しさを紛らわせる食べ物に注意する！
デスク周りに低カロリーの食べ物を数種類準備



バランスよく食べてこまめに運動！



*消費カロリーは50歳男性・60kgの場合

令和2年3月発行
編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課禁煙支援科
新富区西新富二丁目8番1号
電話 03(5320)4361
登録番号 (31) 444



卒煙を 考えよう

禁煙成功への
セルフメソッド

たばこの煙には、7,000種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中だけではなく、消化器病やぜん息なども引き起こすといわれています。まずは気軽に禁煙のスタート地点に立ってみませんか？



東京都福祉保健局
東京都禁煙者協会

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例
2020年4月1日から、
屋内は**原則禁煙**です



決められた場所以外では、
喫煙はできません

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

2020年4月1日から、
屋内は**原則禁煙**です

事業者の皆さま、禁煙化や喫煙専用室の設置等、ご対応をお願いいたします



改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例

新制度における喫煙ルール



○二人以上の方が出入りする施設は、原則屋内禁煙です。喫煙室を設置する場合、基準を満たす必要があります。

○喫煙できる場所に、20歳未満の方を立ち入らせてはいけません。



標識の掲示



○飲食店の場合
喫煙・禁煙にかかわらず、店舗に喫煙できるかできないかを表示する義務があります。喫煙室の出入口にも、標識を掲示する義務があります。

○その他施設の場合
屋内に喫煙できる場所がある場合、施設と喫煙室の出入口に標識を掲示する義務があります。

配慮義務

○施設の管理者等は、喫煙場所を設ける際は、受動喫煙が超えらないように配慮しなければなりません。

違反した場合、法・条例により罰則等の対象となる場合があります。

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

2020年4月1日から、
屋内は**原則禁煙**です
改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例



決められた場所以外では、
喫煙はできません

※違反した場合、法・条例により罰則等の対象となる場合があります

たばこを吸うときは、周囲の方に配慮してください



お問合せは下記まで
東京都福祉保健局 東京都保険者協議会
受動喫煙防止対策相談窓口 0570-069690



東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

・健康増進普及月間

ちょっと実行、 ずっと健康。



健診を受けよう!



Check!
定期的な健診を受けて、
自分の体の状態を知りましょう。

食生活を整えよう!



Moshi Moshi
野菜を食べて、
元気に過ごしましょう。

体を動かそう!



Go!
エスカレーターから階段に変えて、
体を動かすことを習慣にしましょう。

リフレッシュしよう!



Refresh!
ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、
疲れをとりましょう。

できることから始めましょう。

—「東京都健康増進プラン21(第二次)」を進めています—

目標1 生活習慣病の予防と早期発見・治療の促進
目標2 生活習慣病の予防と早期発見・治療の促進
目標3 生活習慣病の予防と早期発見・治療の促進

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

野菜の「ちから」が期待できる量は、



野菜350gの目安量

「350g」です!

あなたは1日350gの野菜を食べていますか?
1日350g以上野菜を食べている人の割合(成人)

	食べている	食べていない
男性	34.1%	65.9%
女性	26.6%	73.4%

平成27年東京市民の健康・栄養状況

▶野菜の「ちから」とは?

- ◆ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含む。
- ◆腸胃腸管の粘膜因子となる食繊維を予防します。
- ◆エネルギーが低く、脂肪繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む。
- ◆肥満や糖尿病を予防します。

▶なぜ350gなの?

◆350g以上の野菜を摂取すると、1日あたりに必要なカルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の栄養素を確保することができるからです。



東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

階段上って 気分も 上げよう!



Go!
今日も階段
フィットネス!

東京都健康増進センター
ケンコウデスカマン

歩きスマホはやめよう!

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

乳がんの自己触診を知っていますか？

がん検診に加えて、
月1回の自己触診の
習慣をつけましょう。



- ◆月経前の一週間は避けましょう。
- ◆閉経後など月経のない方は日にちを決めて行いましょう。

受けよう！がん検診

検診

目でチェック!

鏡に向かい、次の姿勢をとり、乳房の変化をチェックします。

- ・両腕を高く上げる。
- ・両腕をまっすぐに下ろす。
- ・両腕を腰に当てる。

CHECK

- ✓ひきつれ
- ✓くぼみ
- ✓ただれ



手でチェック!

- ・3～4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触ります。
- 特に、乳房の外側上部に注意しましょう。
- ・脇の下もチェックします。

※乳房に傷たあざや、お風呂に入った時、石けんのついで手で触るとしこりがわかりやすくなります。

CHECK

- ✓乳房のしこり
- ✓脇の下のしこり
- ✓乳首からの分泌物
(乳首を軽くつまんで、自然に分泌する分泌物のない状態)



気になることがあったら専門医の診察を受けてください。
40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう。



東京都福祉保健局

東京都保険者協議会

乳がん検診無料クーポン
「モシカセくん」

・糖尿病予防月間

定期的に健診を受け、 血糖値を把握しましょう



糖尿病の疑いがあるかないかは、
血液検査でわかります。

東京健康づくり推進キャラクター
タンゴウダスマン

●空腹時血糖値 (mg/dl)

正常	要注意	要受診
～ 109	110 ～ 125	126 ～

●HbA1c (ヘモグロビンエーワウンシー)(NGSP値) (%)

正常	要注意	要受診
～ 5.5	5.6 ～ 6.4	6.5 ～

血糖値が正常範囲

……> でも、油断大敵
ちょっとした生活習慣の改善で、今の血糖値を維持！

血糖値が少し高めと言われたら(要注意)

……> あなたは糖尿病予備群
日々の生活習慣を改善し発症を予防！

血糖値が高いと言われたら(要受診)

……> 糖尿病が疑われます。
すぐに医療機関を受診！

HbA1cとは

HbA1cの値は、採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映し、血糖値と異なり直前の食事の影響を受けません。

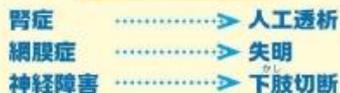


11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病を発症したら

定期的に診察を受け、医師の指示に従って血糖値を適切にコントロールすることで、合併症を予防することが大切！

細小血管障害による 三大合併症



大血管障害による 動脈硬化の進行



糖尿病と歯周病は互いに深く関連して進行

糖尿病の治療は



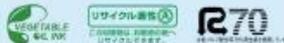
◆健康づくりに関する情報は

とうきょう健康ステーション [検索](#)

◆慢性腎臓病 (CKD) については

ほっとけなぞ！CKD [検索](#)

平成26年10月発行
編集・発行／東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
電話 03 (532)1111 (9:30～5)～5
印刷物規格表 第4版 印刷番号 (25) 15



血糖値が高いと どうなるの？

糖尿病を正しく知って発症予防！

40歳から74歳の都民の約3分の1は、
糖尿病を発症しているかその予備群です。



監修／内海安子
東京女子医科大学
糖尿病センター長



このQRコードは東京女子医科大学「健康コード」です。

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

・後発医薬品使用促進月間

今までも。これからも。

未来 Mirai
信頼 Shinrai
安心 Anshin
ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売される。新薬と同一の有効成分を同一製剤、効き目が同等な医薬品のことです。

その先には、ひろがる笑顔。

安心・信頼
Anshin Shinrai

国の厳しい審査をクリア
ジェネリック医薬品は、国の厳しい審査をクリアしたものが承認されています。有効性や安全性、品質も新薬と同等です。

低価格で個人負担が軽くなる
新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるので、低価格です。医療の質を落とすことなく、経済的負担が軽くなります。

未来
Mirai

医療費を有効活用
個人負担の軽減だけでなく日本全体の医療費の効率化が可能です。その医療費は新技術や新薬の導入に活用できます。

医療保険制度を次の世代に引き継ぐ
少子高齢化が急速に進む中、現在の優れた医療保険制度を維持し、子どもたちや次の世代に引き継いでいくことに貢献します。

ジェネリック医薬品に関する情報はこちら
【厚生労働省】ジェネリック(後発)

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

東京都保険者協議会

2 都が実施するイベント等への後援(継続実施)

保険者協働の取組として、健康づくりや疾病予防のために、都のTokyo健康ウォーク(参加者: 2,100人)の後援を行います。

後援グッズとして、昨年度と同様に、ウェットティッシュを配布します。

後援グッズに記載するメッセージについて、昨年度(下記案)等の参考も含め、ご意見等をお願いします。

いただいたご意見をもとに事務局で令和2年度(案)を作成しメッセージを入れます。

【昨年度採用】

『定期的に受けましょう がん検診

日本人の2人に1人が、がんにかかります。

ところが、7割の人ががん検診を受けていません。

東京都保険者協議会』



昨年度の
検討案①



検討案②



※新型コロナウイルス感染症対策のため、イベントが中止した場合には、後援グッズの作成も見送ります。

※ピンクリボンin東京は、都のイベント形態が縮小したため、グッズ作成を見送りました。

なお、ピンクリボンin東京グッズ作成のために計上した予算は、他事業への活用は予定していません。Tokyo健康ウォークの後援を見送った場合の予算の取り扱いも同様です。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、東振協のイベントは中止となり、後援は見送りました。