

事 業 主 様

東京実業健康保険組合

「組合からのお知らせ」の送付について

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、今月分の「組合からのお知らせ」を下記のとおり取りまとめ、ご案内いたします。
ご多忙とは存じますが、皆さまにご周知いただきますようお願い申し上げます。

内容等についてご不明な点がございましたら、各担当課までお問合せください。

なお、チラシ等につきましては最終ページ以降にまとめてお送りしていますので、ご確認
いただきますようよろしくお願いいたします。

記

- (1) 「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付について P1
- (2) 「禁煙サポート」事業のご案内およびリーフレット等送付について P2
- (3) 契約健診（医療）機関の新規契約について P3
- (4) 令和5年度 第11回 ミニマラソン大会のお知らせ P4～5
- (5) 機関誌等のメール配信のご案内 P6～7
- (6) 健康保険組合連合会東京連合会
「女性の健康課題に関するオンラインセミナー」の開催について P8～10

- ・ ノンスモ禁煙サポートのご案内 チラシ
- ・ 自分のために。家族のために。タバコ、やめませんか？ リーフレット
- ・ 長引く せき たん 息切れ ありませんか？ チラシ

◆当組合ホームページ【事務担当者の方へ】に「組合からのお知らせ」の最新号および、
バックナンバーを掲載しておりますのであわせてご覧ください。

ホームページ <https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>



※各申込書等をFAXしていただく際には、必ず番号をお確かめのうえ、押し間違いの
ないようお願い申し上げます。

(1) 「ジェネリック医薬品のお知らせ」の送付について

当組合では、医療費適正化の取り組みのひとつとして、先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を試算した「ジェネリック医薬品のお知らせ」を年に1回送付しております。

今年度も下記のとおり発送を予定しておりますので、ジェネリック医薬品への切り替えの参考にご活用ください。

－ 令和5年度「ジェネリック医薬品のお知らせ」実施概要 －

1. 通知対象者

下記条件すべてに該当する方へ送付いたします。

- ① 当組合の被保険者及び被扶養者
- ② 令和4年7月から令和5年6月までに診療実績があり、先発医薬品を服用されている方
- ③ ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、一定額以上の負担軽減効果が見込まれる方

2. 通知内容

- ① 現在処方されている医薬品名
- ② 切り替えが可能な医薬品名
- ③ 切り替えた場合の最大自己負担軽減額

3. 発送予定時期

令和5年12月上旬（被保険者の自宅あてに送付）

《ご注意》

「ジェネリック医薬品のお知らせ」はジェネリック医薬品の利用を強要するものではありません。また、医師の治療方針等によりジェネリック医薬品への切り替えができない場合もあります。ジェネリック医薬品に切り替えを希望する場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

【問合せ】

本部 審査第二課 TEL03-3663-1361(代)・城西支部 調査係 TEL03-3342-8821(代)
城南支部 調査係 TEL03-5537-2400(代)・城北支部 調査係 TEL03-3980-1501(代)

(2) 「禁煙サポート」 事業のご案内およびリーフレット等送付について

当組合では、オンライン禁煙プログラムを被保険者および被扶養者を対象に実施しております。申込期限は令和6年3月31日までとなります。

「ノンスモ禁煙サポート」でタバコのない生活を体験し、卒煙にチャレンジできます。業務の効率アップ・健康への第一歩へと繋がります。

また、禁煙についてのリーフレットとCOPD予防と治療についてのチラシを送付いたしますので、ぜひ、ご活用ください。

【実施内容】

- ・まずは、身近な目標で禁煙のきっかけに3日分のニコレットで禁煙にチャレンジ
(市販薬ガム:ニコレット3日分12個)
- ・専用サイトで禁煙に関する情報を提供
- ・メール、チャットで6ヶ月間、合計6回サポート

※申込み方法等詳細については、当組合ホームページをご覧ください

【問合せ・申込み】

〒103-8465

東京都中央区東日本橋 3-10-4

東京実業健康保険組合 健康管理課

TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>

(3) 契約健診(医療)機関の新規契約について

1. 令和5年度 生活習慣病予防健診「施設健診」(A1・B・D1・D2区分)の契約健診(医療)機関に新規契約がありましたのでご案内いたします。

●新規契約

都道府県名	コード番号	契約健診(医療)機関名称	所在地	電話番号	D区分	上部消化管内視鏡	子宮	乳房	
								超音波	マンモ
宮城	04019	医療法人財団 明理会 IMS Me-L i f eクリニック 仙台	仙台市宮城野区榴岡1-1-1 JR仙台イーストゲートビル4階	022 792-5000	○	○	○	○	○
東京	13462	医療法人 一翠会 一翠会東京府中 健診クリニック	府中市宮町1-40 KDX府中ビル4階	042 363-5515	×	×	○	○	○
大阪	27086	公益社団法人 日本海員掖済会 大阪掖済会病院	大阪市西区本田2-1-10	06 6581- 2881	○	○	×	○	×

2. 令和5年度「脳検査」契約健診(医療)機関に新規契約がありましたのでご案内いたします。

●新規契約

都道府県名	契約健診(医療)機関名称	所在地	電話番号	脳検査料金(税込)
東京	社会福祉法人同愛記念病院財団 同愛記念病院健診センター	墨田区横綱2-1-11	03-3625-6381	23,595

【問合せ】

〒103-8465
東京都中央区東日本橋3-10-4
東京実業健康保険組合 健康管理課
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510
<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>

(4) 令和5年度 第11回ミニマラソン大会のお知らせ

(主催：東京実業健康保険組合)

- 開催日時 令和6年2月17日(土) 受付開始 8時30分～
小雨決行、荒天の場合は中止することがあります。
※開催の有無は、当日7時00分に当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」に掲載いたします。
- 開催場所 荒川河川敷 大島小松川公園脇～平井水上ステーション手前までをコースといたします。
- 受付場所 大島小松川公園内「自由の広場」脇階段下 ※5ページ参照
(東京都江戸川区小松川1丁目)
《交通》都営地下鉄新宿線「東大島」駅
・小松川口より徒歩9分
・大島口より徒歩13分

4. 種目・定員等

種目	定員	受付時間	集合時間 (記録証アト前集合)	スタート時間	参加対象
①小学生(低学年) 1km	各100名	8:30～9:00	9:30	9:35	被扶養者(1年生～3年生)
②小学生(高学年) 1km	※保護者の伴走も可				被扶養者(4年生～6年生)
③男子 5km	各100名 ※1人1種目のみの参加となります。 ただし、①・②との重複参加は可	8:30～9:20	9:50	9:55	被保険者 および 被扶養者(配偶者に限る)
④女子 5km				10:05	
⑤男子 10km		8:30～10:00	10:45	10:50	

- 参加費 無料
- 表彰 各種目 優勝・準優勝・第3位～第6位
完走者には、記録証を発行いたします。
*種目①②へ参加のお子様には参加賞をプレゼントいたします。
- 申込方法 11月15日(水)から12月15日(金)(必着)までに専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、郵送にてお申込みください。(FAX申込不可)
申込書は、当組合のホームページよりダウンロードできます。
- 参加決定 応募多数の場合は抽選とし、当選された方にのみ令和6年1月17日(水)に参加証・実施要項等を送付いたします。

※当組合機関誌「健保だより」・「いきいき」に参加者の方の写真を掲載させていただく場合があります。

荒川河川敷 大島小松川公園周辺地図



- ◆ 場 所 荒川河川敷 大島小松川公園脇
東京都江戸川区小松川1丁目
- ◆ 交 通 都営地下鉄新宿線「東大島」駅
①小松川口より徒歩9分
②大島口より徒歩13分

【問合せ・申込み】

〒103-8465

東京都中央区東日本橋 3-10-4

東京実業健康保険組合 施設課

TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>

(5) 機関誌等のメール配信のご案内

当組合では、組合員の皆さまへのご案内の迅速化を目指すとともに、事業所様の利便性や業務の効率化、並びにコスト削減を目的として、組合機関誌「健保だより」および事業所様宛通知文「組合からのお知らせ」（当該送付物）について、メール配信を実施、推奨しております。

メール配信を実施している事業所様からは「従業員へ社内ツールを用いての連絡が可能となった」や「テレワークでも対応可能」など、利便性や効率化に繋がっているご意見をいただいております。

つきましては、次頁＜メール配信の概要＞の内容等をご確認、並びにご検討いただき、ご希望の場合は、当組合ホームページ【機関誌等メール配信の実施について】より「メール配信依頼書」をダウンロードのうえ必要事項をご記入いただき、組合本部企画広報課までFAXまたは郵送してください。

なお、内容等についてご不明な点がございましたら、企画広報課までご連絡ください。また、行き違いで依頼書をいただいておりますら何卒ご容赦くださいますようお願いいたします。

The image shows a screenshot of the website's navigation menu on the left, with a red box highlighting the link '機関誌等メール配信の実施について'. A red arrow points from this link to a large green button that says 'ここをクリックしてダウンロード' (Click here to download) and '機関誌等メール配信の実施について' (About email distribution of newsletters, etc.). To the right is a sample of the 'メール配信依頼書' (Email Distribution Request Form), which includes fields for name, address, and phone number, and checkboxes for '健保だより' and '組合からのお知らせ'.

■ メール配信のメリット ■

✉ 機関誌・通知文到着の早期化

(発送日当日に配信するため、各種お知らせをいち早くご確認いただけます。)

✉ 配信先代表者様が在宅勤務などのテレワークでも確認可能

✉ 回覧・配布時間の削減、データベースによる社内共有が可能

✉ 各お知らせやイベントの目的別検索も容易

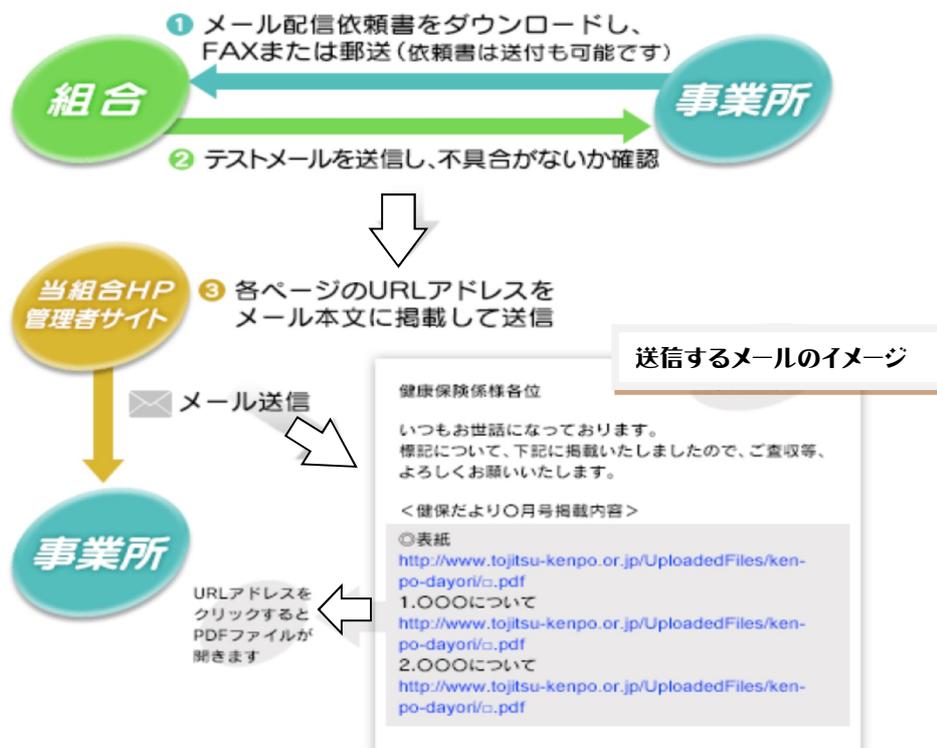
など

＜メール配信の概要＞

■ 注意事項 ■

- ☒ メール配信依頼書の提出後、ご記入いただいたメールアドレスにテストメールを送信いたします。
- ☒ メール配信実施後は、原則、冊子での健保だより等の送付はいたしません。
- ☒ 「組合からのお知らせ」のメール配信を希望する事業所につきましては、メールで配信することができない冊子類を別に送付する場合があります。
- ☒ 提出の時期によっては、メール配信までの準備が完了するまで従来どおりの送付となります。
- ☒ ご担当者様が複数名いる場合も、人数に応じてご登録いただけます。
- ☒ 事業所様におけるメールセキュリティにより、ご利用いただけない場合もありますのでその際はご了承ください。

■ 配信までの流れ



【問合せ・申込み】

〒103-8465 東京都中央区東日本橋 3-10-4
東京実業健康保険組合 企画広報課
TEL 03-3663-1351(代) FAX 03-3663-1590

(6) 健康保険組合連合会東京連合会

「女性の健康課題に関するオンラインセミナー」

の開催について

日頃より、当組合の事業運営にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申しあげます。

さて、令和5年9月分「組合からのお知らせ」にてご案内させていただきました、健康保険組合連合会東京連合会「女性特有の健康課題に関するセミナー」(配信期間：令和5年11月20日(月)まで)は、YouTubeによる無料動画配信にて好評をいただいておりますが、このたび同会より「女性の健康課題に関するオンラインセミナー『女性にも、男性にも、知ってほしい女性の健康課題』の開催」についての案内がありました。

当組合の加入者の皆さまに、女性特有の健康課題にお役立ていただきたく、下記の通りご案内いたしますので、ご周知くださいますようお願い申しあげます。

記

1. 日時および開催方法

令和5年11月29日(水) 15時00分～16時10分
Zoom(ウェビナー)によるライブ配信

2. テーマ

「女性にも、男性にも、知ってほしい女性の健康課題」

3. 対象者

組合員(当組合の被保険者および被扶養者)

4. 申込方法

ご視聴をご希望の方は、令和5年11月28日(火)までに下記担当までご連絡ください。

5. 参加方法

お申込み後、自動送信にて送られるメールに記載のURLよりご参加をお願いいたします。

6. 費用

無料

7. その他

アーカイブ配信 (1か月間)

Zoom (ウェビナー) によるライブ配信後、下記の期間より視聴いただけます。詳細につきましては、下記担当までご連絡ください。

【配信期間】 令和5年12月1日 (金) ~ 令和5年12月29日 (金)

【セミナー概要】

女性の身体はライフステージごとに状態が変化し、不調を抱えながら働いている女性は少なくありません。

女性自身の知識の向上はもちろん、男性が女性の健康課題について理解することは、だれもが働きやすい職場の環境づくりにつながります。

本セミナーでは産婦人科専門医である高尾美穂先生に女性の不調等について男性にも分かりやすく解説していただきます。

皆さまからのご質問への回答のお時間も設けますので、ぜひご視聴ください。

— 講師紹介 —

・高尾 美穂 氏

【プロフィール】

産婦人科専門医・医学博士・婦人科スポーツドクター・

女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長

クリニック「イーク表参道」では女性のライフステージ・ライフスタイルにあった治療法で健康をサポート。また、産業医として、働く女性のリアルな声に耳を傾けサポートする傍ら、女性の健康づくりに関する啓蒙セミナーを開催するなど、企業担当者等と正しい情報の共有を図る活動も行う。

【問合せ】

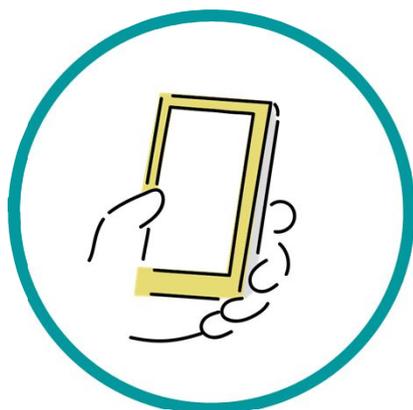
東京実業健康保険組合 企画広報課

TEL 03-3663-1351(代)

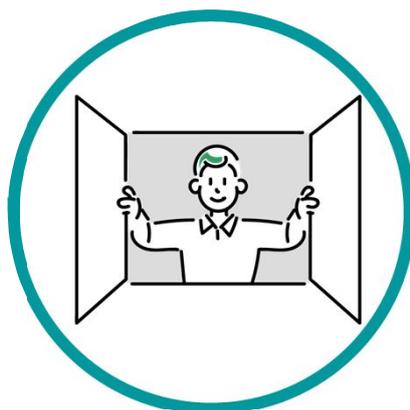
まだ禁煙に自信のない方、はじめるキッカケに！

< ノンスモ禁煙サポートのご案内 >

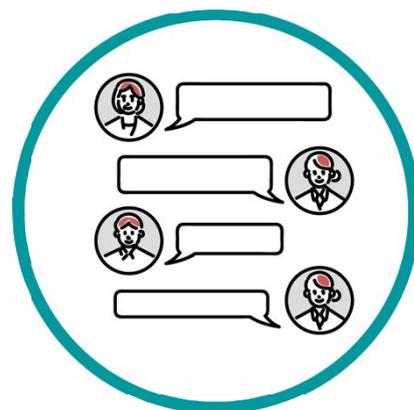
禁煙サポート
メール



ニコチンガムで
禁煙体験



チャット相談
メールフォロー



まずは3日間だけ、タバコのない生活を体験。
禁煙のやり方・対処法を習得。
自信をつけて卒煙にチャレンジ

体験したい方、
参加をお待ち
しております。

申し込みはこちら



bit.ly/3qwE7eO

- ・募集期限は令和6年3月31日まで
- ・参加費は健保が負担します

ノスモ禁煙サポートプログラムの流れ

Step1. 禁煙補助薬（ニコレット）の服用&サポートメール（10日間）



申込み



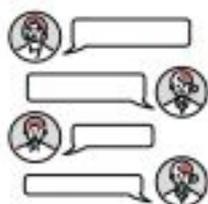
サポートメール配信、ニコレット配送、
チャット相談

最終日アンケート

ニコレットは12個送付されます

プログラム開始1か月後に
アンケートに回答

Step2. リンケージサポートデスクによる継続サポート（6ヶ月間）



禁煙体験後も月1回、
フォローメールを配信。
チャット相談は随時可能。

通院や面談なし / チャットで相談 / 禁煙ガムは郵送

週末だけ、吸わないでみる。
それは素敵な成功体験です。
まずは始めてみませんか？

プログラム紹介動画

<https://youtu.be/5l6cGSsgQ64>



自分にも家族にも健康被害が…

禁煙・卒煙のススメ

◆ 自分と家族のために「卒煙」を



▶ 行動を切り替える！

朝、起きて吸いたくなったら、コップ1杯の水を飲んだり、食後の一服をしないようすぐに歯磨きをしたり…ちょっとした工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。

▶ 卒煙宣言をする！

自分自身の意志を強く持ち、同僚からの“ちょっと一服”の誘いをきちんと断るために、職場の人に宣言するのもよい方法。

また、職場に禁煙仲間を作れば、一緒に卒煙を目指して頑張れます。

▶ 薬や禁煙治療を上手に活用する！

薬局で手に入るニコチンパッチやニコチンガムを使ったり、禁煙外来に通ったり…ニコチン依存から脱するための方法があります。

また、一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることができます。



※保険適用となる要件や、東京都内の禁煙外来は

禁煙治療について 東京都

検索



～受動喫煙防止のための制度～

受動喫煙をなくすため、国は改正健康増進法を、東京都は受動喫煙防止条例を制定し、**原則屋内禁煙**となりました。

喫煙する場合は受動喫煙が生じないように配慮しなければなりません。

「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」にも規定があります。詳細はこちら⇒



僕でも禁煙できたよ…

みんな喜んでます！

「卒煙」の先輩たちからのメッセージ

恥ずかしながら、何度も「禁煙」したよ。だんだん禁煙期間が長くなって、もう3年吸っていない。もし失敗しても「失敗」ではなく、「成功への足踏み」と考えて…とにかくあきらめないで！



家族からのメッセージ



夫は今、健康だから、病気のリスクを聞いても、他人事だったけれど…子供が生まれて、いろいろ考えて…「家族みんなで長生きしたいよね」と言って、スパッとやめてくれたわ。

タバコを吸うために、わざわざ喫煙所まで行くと、1回あたり10分、1日に6回吸ったら、1日1時間も喫煙に費やしていたんだ。タバコを吸っていた時間を他のことに使えるようになって、日々充実しているよ！



タバコを捨てたり、いろいろ試したけど、禁煙できず、思い切って禁煙外来に行ったら、3か月で禁煙できたよ！やめてみたら、タバコのおいって気になるよね。やめてよかった！

僕は“節約”のために禁煙したよ。浮いたタバコ代が、1年で20万円近く！体に悪いものでこんな無駄遣いしていたなんてね。あと、タバコをやめたら本当にご飯が美味しく感じるようになったよ！



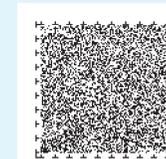
自分のために。家族のために。

タバコ、やめませんか？



～禁煙でみんな幸せに～

タバコは、あなただけではなく、あなたの家族や周囲の人にも、様々な悪影響があります。「大切な家族と幸せな時間を少しでも長く」と願うあなたに。



令和3年3月発行 登録番号(2)291
編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5320)4361
監修 中央内科クリニック院長 村松弘康先生



東京都福祉保健局

そもそもタバコって…

タバコは有害…依存性も！

◆タバコには多くの有害物質が含まれます

▶タバコの煙に含まれる化学物質は約7,000種類！

そのうち約200種類は有害な成分です。
70種類以上の発がん性物質も含まれます。



▶加熱式タバコも害がある！

タバコ葉を加熱し、発生させた煙を吸う
タバコ製品なので、多くの有害物質を
含みます。



▶本数を減らしても効果なし！

本数を減らしたり、軽いタバコに切り替えたりしても、
あまり効果はありません。むしろ深く吸い込んでしまっ
てニコチンの血中濃度が高くなり依存が強くなるため、
禁煙の成功率が下がるという報告すらあります。

◆禁煙できない理由は、ニコチンの依存性

▶なかなか禁煙できない理由は、ニコチンには麻薬と
同じように依存性があるからです。

▶肺から吸収されたニコチンは数秒で脳に届き、神経を
刺激して快感に似た感覚を覚えます。この状態で神経
が一度バランスを取ってしまうと、今度はニコチンが
切れてくる度にバランスが乱れ、吸いたくなるのです。

▶禁煙できないのは、
けっしてあなたの意志が
弱いからではありません。



こんなに怖い…

タバコによる健康被害・男性不妊

◆喫煙による年間死亡者数は推定約13万人

がん、脳卒中、COPD※等**22の病気・病態**になりやすくなることが科学的に明らかに！

(出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）」)

死亡 **1.7倍**

肺がん **4.5倍**

食道がん **3.7倍**

虚血性心疾患 **2.9倍**

「吸わない人に比べ、吸う人のがん・死亡等のリスク（男性）」
(出典：国立がん研究センター多目的コホート研究の成果（平成28年12月）)

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは…
有害な粒子やガスの吸入による肺の病気。主な原因は
喫煙。重症化すると、少し動くだけでも息切れし、
酸素吸入が必要になることも。詳細はこちら⇒



Q：パートナーが妊娠したら禁煙すればいい？



A：いいえ。**喫煙により男性側が不妊の原因を作ってしまうことがあるのです。**

- ・有害物質の影響から、精子の運動能力の低下や受精能力の低下、また精子のDNA損傷率が高くなります。
- ・精巣への血流障害で、精子の数が半減することも！

* 喫煙と新型コロナウイルス感染症 *

WHO（世界保健機関）の報告書では、喫煙者は非喫煙者と比較して、**新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化する可能性が高い**と警告しています。

他人のタバコの煙でも…

妊婦や子供への影響(受動喫煙の危険性)

◆受動喫煙による年間死亡者数は推定約1万5千人

受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなります

肺がん **1.3倍**

虚血性心疾患 **1.2倍**

脳卒中 **1.3倍**

乳幼児突然死症候群(SIDS) **4.7倍**

(出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）」)

◆妊婦・子供の受動喫煙は、特に危険！

▶「妊婦やお腹の中の子供」への悪影響

妊婦の受動喫煙は、妊婦自身の喫煙と同様に胎児の
発育遅延や低出生体重児の出生につながります。

▶生まれたあとも、もちろん影響あり

受動喫煙を受けた母親の母乳を飲む
ため、乳幼児にも影響が出ます。
また、家庭内の受動喫煙で、喘息や
乳幼児突然死症候群をきたすことが
あります。



▶大人より健康への影響が大

子供は体が小さく、体重当たりの有害成分量が
多くなるため、受動喫煙の悪影響が出やすくなります。

▶タバコへのハードルが下がる

親がタバコを吸う家庭では、子供も喫煙するよう
なる確率が増えます。悪循環を断ち切りましょう！

長引く せきたん息切れ ありませんか？

その症状...



COPD かも?!

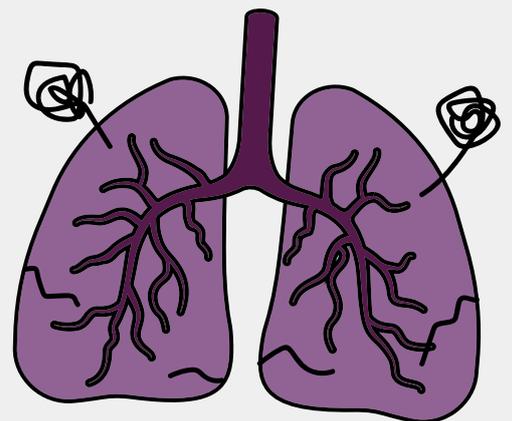
シーオーピーディー

以下の症状のうち、いくつか思い当たる方
(特に喫煙経験のある方)は、COPDかもしれません。



COPD って、どんな病気？

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた疾患も、COPDに含まれます。原因の約90%は、たばこの煙。重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。思い当たる点があれば、医療機関を受診しましょう。



COPDについてもっと詳しく知りたい方はこちら

東京都 COPD



東京都福祉保健局

COPD 予防と治療の 基本は禁煙です

まずは
禁煙!

卒煙・禁煙のススメ



たばこに含まれる有害物質は、COPDはもとより、がん、心臓病、脳卒中なども引き起こすといわれています。また、たばこには依存性があるため、禁煙にはサポートが必要と考えられています。まずは気軽に禁煙のスタート地点に立ってみませんか？

POINT 01 行動を切り替える!

朝、起きて吸いたくなったら、コップ1杯の水を飲んだり、食後の一服をしないようすぐに歯磨きをしたり...少しの工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。



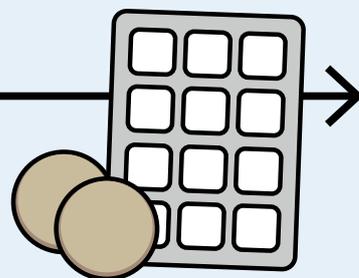
POINT 02 卒煙宣言をする!

自分自身の意志を強く持ち、たばこ仲間からの“ちょっと一服”の誘いをきちんと断るために周囲の人に宣言するのもよい方法。



POINT 03 薬や禁煙治療を上手に活用する!

ニコチンパッチやニコチンガムを使ったり禁煙外来に通ったり...ニコチン依存から脱する方法があります。また、一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることができます。



保険適用となる要件や、東京都内の禁煙外来は ▶▶▶▶

禁煙治療について 東京都

検索

