

# 保健師だより



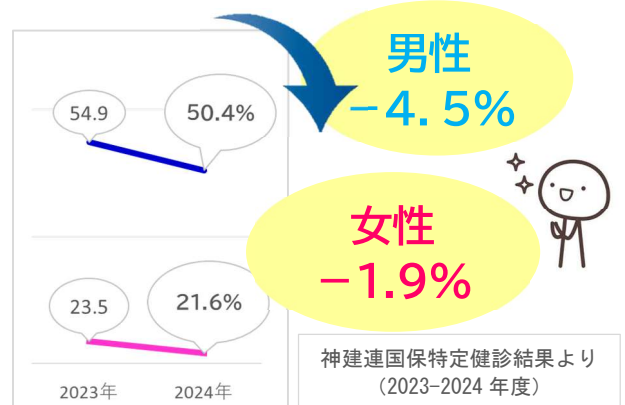
第 278 号  
2026 年 5 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

近年喫煙率は着実に低下しています。喫煙する方は周囲への配慮を、吸わない方も体を守る意識を持つことで、より働きやすい環境づくりにつながります。お互い気持ちよく過ごせる現場づくりのために、できることから意識しませんか。

## 喫煙率が減少しました！！

全国の 2024 年度の習慣的な喫煙者の割合は男女平均で前年より 0.9%減少しました。(厚生労働省調査)

同年の神建連国保の特定健診結果でも男性で 4.5%減、女性で 1.9%減と、男女ともに全国を上回る改善がみられています。特に男性はこれまでの増加傾向から一転して減少に転じており、ひとり一人の取り組みが確実に成果につながっています。



2024年度喫煙率が大幅に減少！



喫煙率の低下は、「少し意識してみようかな」という前向きな気持ちの積み重ねによるものです。加熱式たばこを含め、たばこには有害物質が含まれており、周囲の方への影響も大きいことが分かっています。ご自身のためだけでなく、大切なご家族や職場の仲間のため、できる範囲で意識しましょう！

## 次はあなたの番です！

今禁煙に取り組んでいる方も、これから始めようと思っている方も、その一步は決して小さくありません。禁煙というとハードルが高く感じられるかもしれませんが、最初から完璧を目指す必要はありません。「まずは1本減らしてみる」「吸うタイミングを少し見直してみる」そんな小さな選択の積み重ねが、確実に未来の自分の体を変えていきます。今の一步が、これからの大きな変化につながります。



「そろそろやめたい」「少し気になる」と感じたそのタイミングが、始めどきです。タイミングを待つ必要はありません。

今日の1本を減らすことも、立派なスタートです。



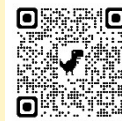
禁煙外来では、医師のサポートを受けながら無理なく進めることもできます。一人で頑張らなくても大丈夫ですので、頼れる方法もぜひ活用してみてください。

STOP  
熱中症

禁煙治療って  
どんなもの？  
【厚生労働省作成】



神奈川県  
禁煙治療実施  
医療機関一覧  
【神奈川県作成】



昨年度は5月にも夏日が20日前後あり、真夏日を記録した日もありました。体が暑さに慣れていない時期は、熱中症のリスクが高まります。特に建設現場では注意が必要です。作業前の体調確認、こまめな水分・塩分補給、適切な休憩を徹底しましょう。無理をせず安全第一で暑さに備えましょう！

次号では現場で役立つ熱中症対策についてお知らせします。