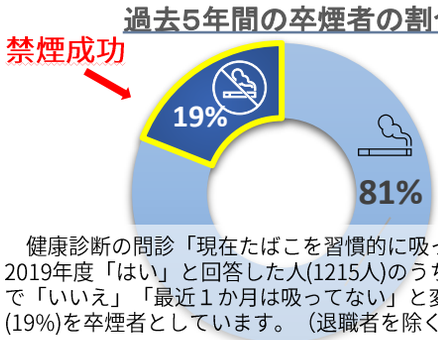
アクサウェルネス通信

vol.34
2025.05

５月３１日は世界禁煙デー

５月31日は「世界禁煙デー」です　世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣になること」をめざし1989年に制定しました。日本でも厚生労働省が世界禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」とし、たばこの健康影響等の普及啓発を強化する期間として定めています。

アクサ生命健保の2019年と2024年健診結果によると、この５年間で約２割の方が禁煙に成功しています。（グラフ参照）
あなたの身近な方にも“以前はたばこを吸っていたような気がするが最近は吸っている様子がないな”という方はいませんか？この５年で卒煙されたのかもしれませんね。身近な卒煙者を見つけて応援してもらう、こっそり禁煙に取り組む、ご自身の方法で頑張るあなたの禁煙生活を応援し、アクサ生命健保では5月31日より2025年禁煙キャンペーンを実施しますので是非ご活用ください（詳細は5月28日社内通知 参照）。



健康診断の問診「現在たばこを習慣的に吸っている」で、2019年度「はい」と回答した人(1215人)のうち、2024年問診で「いいえ」「最近１か月は吸ってない」と変化した方(19%)を卒煙者としています。（退職者を除く）

2025年禁煙キャンペーン、あなたの卒煙をサポートします

① 身近な人に応援してもらいたい

CHOアワードエントリー
健康課題「喫煙/smoking」を選択し応募できます。3か月以上禁煙継続成功者を輩出した場合、成功者1人につきPepポイント5000p（健康ポータルサイトPep Up）をチームにプレゼントします。非喫煙者もチームメンバーになることはできますので、応援してもらいたい方 / したい方を誘って是非ご応募ください。

② 禁煙サポートを利用したい

健保では３つの禁煙サポートをご用意しています。禁煙3か月達成でPepポイント1000p！

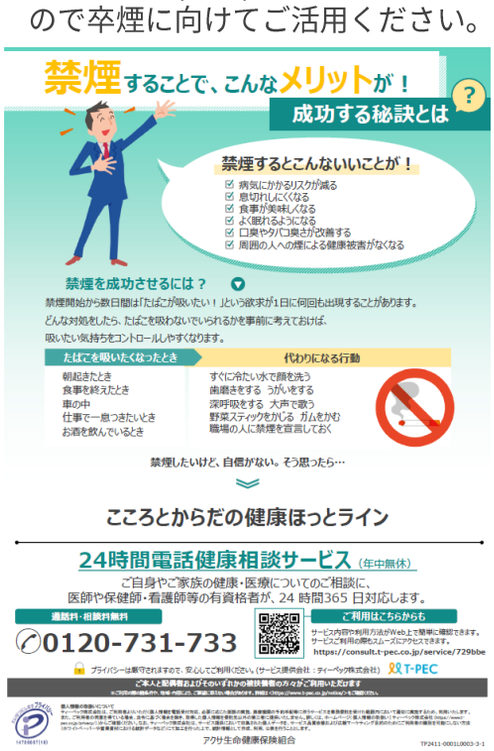
オンライン禁煙プログラム
スマホなどで医師のオンライン診察や薬の受け取りができます。自己負担なし。リンケージ㈱のサービスです。

禁煙外来サポート
健康保険が使える医療機関で禁煙外来を受診してください。15,000円を上限に補助。

禁煙補助薬サポート
処方箋なしでニコチンパッチやニコチンガムを薬局で購入してください。15,000円を上限に補助。

③ 24時間いつでも相談に乗ってほしい

こころとからだの健康ほっとライン（T-PEC/ 24時間年中無休）
自身で気を付けることやお気持ちに寄り添い(傾聴)お話ができますので卒煙に向けてご活用ください。



④ 自力で頑張りたい

3000pプレゼント
禁煙3か月達成でPepポイントをお贈りします（健保組合へ申込が必要ですので通知をご確認ください）。

- サポート①②③及び①③④の組合せで併用できますのでご自身にあったものをご活用ください。禁煙キャンペーンの詳細は社内通知 、禁煙サポートの詳細は 健保HP からご確認いただけます。
- 非喫煙者(*)へもPepポイント50pを６月末に付与します。(*2024年健診の問診により確認)
- 健康ポータルサイトPep Upポイントの受領にはあらかじめPep Upへの登録が必要ですのでお早めにご登録をお願いいたします（次ページ参照）。

発行：アクサ生命健康保険組合　kenkohoken@axa.co.jp　監修：アクサ生命健康増進センター

ウォーキングキャンペーン開催中👣

AXA Week for Good チャリティーウォークと協同し、アクサ生命健保組合では健康ポータルサイトPep Upを活用したウォーキングキャンペーンを実施しています。

ウォーキングキャンペーン：2025年5月19日～6月30日 開催中

Pep Up
あなたの健康を楽しく、しっかりとサポート

- 期間中に１回でも歩数連携することでPep Upポイントを200p付与
- AXA Week for Good のメインウィーク（6/16-6/20）はPep Upへの歩数登録で毎日10p付与（通常は１p）
- ウォーキングイベントをチームで盛り上げる！（チーム作成ができます）

歩数以外にも体重、睡眠時間を入力することで毎日それぞれ1ポイント獲得できます。健康測定器などをお持ちの方は血圧や心拍、体脂肪率についても1pずつ獲得できます。６項目ありますので、毎日最大６p獲得できます。ウォーキングキャンペーンをきっかけに、日々の健康記録をつけてみませんか？

Pep Up未登録の方は右のバナーをクリックし、会社メールアドレス（～@axa.co.jp）を入力すると登録のための案内がメールで届きます。健康維持のため、健康診断結果をもとにした健康年齢や健康コラムもご確認ください。

健康ポータルサイト
Pep Upの登録方法はこちら

今回は、毎日をアクティブに暮らすために、「厚生労働省健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より以下引用しご紹介します。本ガイドでは、“個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。”ことが推奨されています。

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからを動かしましょう。
１日合計60分以上を目安に、例えば、<u>今より10分多く</u>からだを動かしましょう
（+10：プラス・テン）。

座りっぱなしをやめて+10

- ランチを兼ねて ちょっと歩きに
- ラジオ体操、ウォーキング
- 休憩中に 軽く体操
- コピーは自分で 取りに行く
- テレビを見な がら筋トレ

毎日をアクティブに暮らすために こうすれば+10

- デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)しよう！
- 健診・保健指導をきっかけにプラス・テン！
- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか？

安全のために

☑ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
☑ 体調が悪いときは無理をしない。
☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

～よくある疑問と回答～

Q.1回の身体活動で「20分以上継続しなければ効果がない」などの最短持続時間や「週３回以上実施しなければ効果がない」などの最低限実施しなければいけない頻度はありますか？

A.ありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。また、週に１回でも健康増進効果があることが報告されています。個人のライフスタイルに合わせて、身体活動に取り組むことが大切です。

発行：アクサ生命健康保険組合　kenkohoken@axa.co.jp　監修：アクサ生命健康増進センター