

もっと教えて  
理事長!

# 新型タバコ & 禁煙外来のこと!

新型タバコの害  
& 禁煙に挑戦 編

「タバコ」トークがチャットでも繰り広げられているようです。



理事長

理事長! 加入者さんから質問が届きました、回答をお願いします!

質問① 新型タバコ(加熱式、電子タバコ)って害少ないの?

質問② 禁煙外来って実際、成功率高いの?



保健事業担当者

わかりました、①からお答えしましょう!  
最近増えている新型タバコですが“害は少ない”は誤解です! 加熱式・電子どちらも発がん性物質の発生が確認されているため、長年使用すると健康を害する恐れがあります。多くの化学物質を含むので紙巻きタバコにはないリスクが潜んでいます。

加熱式タバコの有害性を  
動画で解説!



地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション  
研究センター

## 加熱式タバコと電子タバコの違い、害はある?

**加熱式タバコ** (たばこ事業法のたばこ製品として分類)

・タバコ葉の加熱で発生した霧状の物質を吸う。ニコチン・発がん性物質が発生。  
金属片を乳幼児が誤飲する問題も。



**電子タバコ** (たばこ事業法のたばこ製品として分類されない)

・リキッドを加熱してその蒸気を吸う。発がん性物質が発生。リキッドの肺への悪影響は未知数で、アレルギー反応の誘発にも。



未成年が安心して  
使用できるものでは  
ありません!

リキッドの原材料自体は無害ですが、加熱によって発がん性のある有害物質が生じます。日本ではニコチン入り電子タバコの製造や販売は許可されていませんが、市販の電子タバコからニコチンが検出されたとの報告もあります。

禁煙へのステップとして新型タバコに切り替える人もいますよね。よいのでしょうか?

鋭い質問ですね! 実はそうでもないんです。加熱式タバコは禁煙意欲を低下させ、禁煙成功率が低くなるというデータがあります。

質問②につながりますが、禁煙は禁煙外来がおすすめ。自力だと禁煙成功率は約10%、禁煙外来を利用すると禁煙成功率は70~80%といわれています!

増税分だけで4年後には...  
年間約2万5000円の支出増!  
(加熱式タバコを1箱/日 吸う場合)

■1箱あたりの増税額

		加熱式タバコ	紙巻きタバコ
2026年	4月	+20~50円	
	10月	+20~50円	
2027年	4月	+10円	
2028年	4月	+10円	
2029年	4月	+10円	

今年からタバコが増税されますから、お財布のためにも禁煙にチャレンジする絶好のタイミングですね!



トピー健保では楽に、おトクに禁煙できるプログラムがあります。ぜひご利用ください!

- ・完全オンライン(通院の手間なし)!
- ・通常60,000円するプログラムが自己負担11,000円!
- ・医師の診察と禁煙補助薬で無理なく禁煙できる!

トピー健保の禁煙プログラムの詳細は健保ホームページをご確認ください。  
ご応募お待ちしております!

トピー健康保険組合