

数字でみる タバコ &

加熱式タバコ

喫煙者(20~30代)のうち
加熱式タバコを吸う人

6割以上

*厚生労働省
「令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要」

「紙巻きから加熱式」へのシフトが進み、
20~40代では加熱式タバコの喫煙者が
紙巻きタバコを上回っています。

加熱式もタバコはタバコ。
原材料は紙巻きタバコと同じです。
発生量は減っても発がん性物質が発生！
蓄積すれば、発がんのおそれも…。

Point

加熱式タバコでも受動喫煙は起こる



部屋を暗くしてレーザー光線を当てると、加熱式タバコからも受動喫煙が発生していることが確認できます。その中には紙巻きタバコと同じ有害物質が含まれており、加熱式でも周囲の人に体調不良・喘息発作を起こすことがわかってきました。

こんな動きも!

飲食店での加熱式タバコによる受動喫煙を防ぐため、厚生労働省では規制の見直しを検討中。

禁煙の今

昭和・平成に比べ、タバコが吸いにくくなった令和の時代。吸っている人も吸わない人も気になる、「今のタバコ」にまつわる数字をご紹介します。

監修

産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授
日本禁煙推進医師歯科医師連盟 会長

大和 浩

1日に1箱タバコを吸う人が
1年間に使う金額

219,000円

*1箱20本・600円の場合、600円×365日=219,000円



タバコが安かったのは昔。
現在は、加熱式タバコ・紙巻きタバコどちらも、
1箱(20本)あたり
500~600円が相場です。

20万円あったら、何をしますか?
旅行? 家電? ブランド品?

Check

2026年4月1日~ タバコ増税スタート

これまで、加熱式タバコにかかる税率は抑えられており、紙巻きタバコとの負担の差が問題になっていました。

そこで、2026年度より加熱式タバコの税率が引き上げられることになりました。また、2027年度からは、加熱式タバコ・紙巻きタバコどちらも増税されます。

■1箱あたりの増税額

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

タバコ値上げ

注目!!

喫煙による労働時間のロスは
年間32.6万円

●勤務中の喫煙による離席

1時間に1本喫煙する場合、
勤務時間に
5回離席



厚生労働省労働科学研究費補助金 職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究より

1回の喫煙時間を7分とすると
1日35分間の職場離脱に

残業代を1時間2,025円とすると
1年間で約32.6万円もの
労働時間ロス

※厚生労働省 毎月勤務統計調査 令和6年度分結果 確報より算出

受動喫煙問題

今や、受動喫煙の害は周知の事実。他人のタバコによるニオイや息苦しさにも悩む人が多くいます。たとえ煙が見えなくても、タバコ臭いな...と思ったら、有害成分を吸い込んでいます。

受動喫煙でも脳卒中や心筋梗塞、
肺がん・乳がん、乳幼児の突然死などの
リスクが高まります。

受動喫煙のニオイに
悩まされたことが
ある人

約77%



*松戸圏域 地域・職域連携推進協議会
「受動喫煙等に関するアンケート調査報告書」

New Topic

プライベート空間での受動喫煙

近年新たに問題になっているのが「近隣からの受動喫煙」です。換気扇の下やベランダでタバコを吸うと、他の部屋にタバコの煙が入り込む、洗濯物にタバコの成分が付着することで、近隣住民に健康被害を及ぼします。

こんな動きも!

国土交通省の標準管理規約が改正され、分譲マンションでは、ベランダ等の共有部分を禁煙にできるようになりました。



配慮しているつもりでも、
受動喫煙が起こります

喫煙者の75%以上が
禁煙を希望*

あなたはどの方法で禁煙しますか?

加熱式タバコも
紙巻きタバコも
健康保険が使えます

成功率
約10%

自力での禁煙

- 市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使えば、ニコチン切れのイライラを軽減でき、成功率アップ!
- 禁煙アプリ等で、禁煙仲間を作るのも効果的。

成功率
約70%

禁煙外来

- 「医師・看護師の支援」「禁煙補助薬」「治療用アプリ」で楽&確実に禁煙。
- 一時出荷停止されていた内服薬(バレニクリン)の販売が再開され、再び禁煙治療に使えるようになりました。

※Masayuki Sugihara, Takahiro Tabuchi, "Three in four smokers want to quit tobacco: findings from the JASTIS2021 study"