

数字でみるタバコ &

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

加熱式タバコ

タバコ値上げ

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。

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

「加熱式タバコに切り替えると禁煙しやすい」という誤解がありますが、実際はその逆！加熱式だとかえって禁煙しにくいことが報告されました。

加熱式タバコなら…と喫煙回数が増えたり、路上など紙巻きなら吸わない場所で吸ってしまったりしがちです。また、フレーバーの種類(メンソールやフルーツなど)が多いことも禁煙しにくくなる要因と考えられます。

加熱式タバコ喫煙者は紙巻きタバコ喫煙者より禁煙成功率が

約40%低い



*Satomi Odani, et al., "Heated tobacco products do not help smokers quit or prevent relapse: a longitudinal study in Japan"



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(バレンクリン)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"

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二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。

受動喫煙の二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