Medically

「加熱式に替えたから安心」？知っておきたい3つの噂と真実

Vol.1　加熱式タバコの真相

誤解1　「煙が出ないから無害？」

真実1　有害物質はゼロではありません

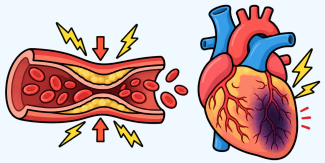
粒子成分には主にニコチンやタールなどが含まれ、気相成分には一酸化炭素・一酸化窒素・アンモニア・ホルムアルデヒドなどの刺激性物質、たばこ特異的ニトロソアミン類やベンゼンなどの発がん性物質、その他毒性を持つ物質が多数含まれています。



誤解2　「血管や心臓には優しい？」

真実2　加熱式たばこに切り替えても心血管リスクは改善しない

たばこを吸うと、動脈硬化や血栓の形成が進むことから、虚血性心疾患や脳卒中のリスクを高めます。加熱式たばこには、紙巻たばこと同等程度のニコチン量を含むものもあります。紙巻たばこから加熱式たばこに切り替えたとしても、いくつかの心血管疾患の指標に改善が見られないため、慢性疾患の減少に有効でない可能性があります。



誤解3　「健康リスクが大幅減？」

真実3　「リスクが減る」という証明はありません

WHO（世界保健機関）や厚生労働省は、加熱式たばこが紙巻たばこより健康影響が少ないと結論づけるには、十分な根拠がないとしています。



※出典：厚生労働省（e-ヘルスネット）/ WHO（FACTS ABOUT HEATED TOBACCO PRODUCTS）
※本資料で使用している画像は生成AIによるイメージです。

Medically

部屋や服に残る有害物質……大切な人を守るために知りたいこと

Vol.2　見えないリスク

見えない受動喫煙

煙が見えなくても、受動喫煙は起きています

「煙が見えない・匂わないから部屋で吸っても大丈夫」は誤解です。
加熱式たばこを屋内で使用すると、空気中のニコチンなどの有害物質が増え、周囲の人もそれらにさらされます。



厚生労働科学研究データ：
父親が加熱式たばこを使用している家庭では、非喫煙の配偶者と子どもの尿中ニコチン代謝物が、父親が非喫煙・非使用者である家庭より有意に高いことが報告されています。

サードハンドスモーク

毛髪・衣類・部屋に残る「三次喫煙」の恐怖

たばこ由来のニコチンや化学物質は、喫煙者の毛髪や衣類、部屋や自動車のソファやカーペット、カーテンなどの表面に付着して残留することが知られています。
それが反応、再放散したものが汚染源になり、三次喫煙が発生すると考えられています。



特に乳幼児への影響：
部屋で過ごす時間が長い乳幼児などへの影響が懸念されています。三次喫煙を防ぐためには、屋内を完全禁煙にすることが大切です。

「大切な家族や周囲をリスクから守りたい」――その想いが、禁煙スタートの第一歩になります。

※出典：厚生労働科学研究成果データベース「加熱式たばこの健康影響評価のためバイオマーカーを用いた評価手法の開発」 / 厚生労働省（e-ヘルスネット）
※本資料で使用している画像は生成AIによるイメージです。

Medically

やめた瞬間からカラダは回復！禁煙で手に入る驚きのメリット

Vol.3　禁煙のリターン

健康メリット

20分後



心拍数と血圧が
低下する

2週間後



血液循環が改善し
肺機能が高まる

1か月後



咳や息切れが
減る

1年後



冠動脈性心疾患の
リスクが喫煙者の
約半分に低下

10年後



肺がんのリスクが
喫煙者の
約半分に低下

参考：がん情報サービス　禁煙による健康への効果

経済メリット



年間節約できるタバコ代
約22万円
1日1箱(600円)の場合。10年で220万円の資産に！※1



1年で生み出せる自由時間
約120時間
1回5分の喫煙休憩×1日20本分。
趣味や家族との時間へ※2



生涯の
医療費負担減
喫煙者は年間医療費が高額になる傾向に。※3

※1：1箱600円（1日1箱・年間365日）としてメドケア株式会社にて算出。
※2：勤務時間中の喫煙離席（1回5分・1日約30分・年間労働日数240日換算）を想定しメドケア株式会社にて試算。
※3：厚生労働科学研究および国立がん研究センターの推計データを基に、年間医療費の比較傾向として記載。

Medically

「ガマン・根性」はもう不要！スマホで完結するオンライン禁煙外来

Vol.4　禁煙外来プログラムのご案内

＼ スマホで診察、通院の必要なし！／



完全オンライン対応

スマホ一台で
時間や場所を
選ばず参加可能



禁煙補助薬はご自宅へ

お薬は登録住所の
ポストにお届け



禁煙成功率 87.3%

(2024年度参加者実績)

医師の診察と処方される
禁煙補助薬の効果で、
多くの方が無理なく
禁煙に成功しています。

参加対象

愛知県トラック事業健康保険組合にご所属の、
郵送でご案内をお送りしている加入者様

参加方法

お手元のご案内をご確認いただくか
愛知県トラック事業健康保険組合へお問合せください。
０５２－８８２－９６８６