



わかりやすいSGタバコクイズ

パート13 (加熱式タバコ編②)

問題

アイコスなどの加熱式タバコは、煙が出ないから健康に害はない。
○か×か?

答え

×です。

加熱式タバコの煙(正確にはエアロゾル(蒸気))にも有害な化学物質は含まれており、健康への害もあります。

→紙巻タバコと同じく健康に害があると理解してください。

解説

喫煙を開始してからがんなどに罹患するまでには、20～30年という期間があります。加熱式タバコは、日本で販売開始してから急速に普及し、まだ10年程度です。現時点では加熱式タバコとがんなどの因果関係は明らかになっておらず、明らかになるまでには時間がかかる見込みです。

	タバコである	喫煙者への有害性	煙が出る	煙の有害性
紙巻タバコ 	○	○	○	○
水タバコ (シーシャ) 	○	○	○	○
加熱式タバコ 	○	○ (研究中。10～20年後にデータが出る予定)	○ (目に見えないが、あり: 蒸気)	○ (研究中。10～20年後にデータが出る予定)
電子タバコ 	× (ニコチンが入っていないのでタバコでない)	○	○ (目に見えないが、あり: 蒸気)	○

タバコ会社は、家族の健康のためにと加熱式タバコをすすめています、本当に家族の健康を考えているのであれば、禁煙です。

(健康を守る3カ条:加熱式タバコ編)

- ①加熱式タバコを吸わない、近づかない。
- ②カフェやカラオケなどの加熱式タバコ専用部屋へは、立ち入らない。
- ③加熱式タバコは、禁煙の近道にはならないので、手を出さない

この機会に禁煙を考えてみませんか?



禁煙に関するご相談は、健保保健師へ **フリーダイヤル 0120-81-3433 (平日8時30分～17時)**