



# 加熱式たばこも れっきとしたタバコです

やめられない喫煙はニコチン依存症です

## Q 意外と知らない!? 加熱式たばこクイズ

### ✕ 健康リスクは少ない?

加熱式タバコは、紙巻タバコと比べ有害性に差はないことや、加熱式タバコを吸っていると新型コロナで重症になりやすいことも報告されています。

参考文献: M Nishimura et al., (2023). Sci Rep.

### ✕ 受動喫煙リスクはない?

加熱式タバコの煙(エアロゾル)は、喉や目の痛みや喘息の発作を引き起こすことが報告されています。もちろん、喫煙場所以外では喫煙できません。

### ✕ 喫煙はストレス解消になる?

ニコチン切れ症状(イライラ等)を、喫煙により緩和しているだけで、実際には、喫煙がストレスの原因になっています。尚、ニコチン摂取量は、加熱式たばこ紙巻きたばこは、ほぼ同等です。

ハートフルな禁煙プロモーション動画をチェックしてみよう!



これからの自分のために、  
家族のために、禁煙しよう

監修:大阪国際がんセンター がん対策センター疫学統計部  
部長補佐 田淵貴大 先生

禁煙プログラム実施中!

お問い合わせはこちら  
住友不動産販売健康保険組合  
03-5354-8161