たばこ豆知識

新型たばこの話

近年、煙の少ない「新型たばこ」が登場しました。葉たばこの加工物を加熱して使用する**「加熱式たばこ」**と香りがついた溶液を加熱して使用する**「電子たばこ」**が主なもので、いずれも喫煙者は**発がん性物質を含んだエアロゾル**を吸うことになります。さらに**加熱式たばこには、ニコチンが含まれているため、依存性**もあります。また、日本で販売されている「電子たばこ」には、ニコチンが含まれていないため法律上の規制はないことから、20歳未満に喫煙習慣が広がる可能性があります。

煙が少ないからといって、「紙巻たばこ」から「加熱式たばこ」や「電子たばこ」に変えることは禁煙とは言えません。**喫煙は単なる習慣ではなく「ニコチン依存症」という病気**です。禁煙をしたいかたは、要件を満たしていれば保険診療で禁煙補助薬などを用いた禁煙治療を受けることができます。

（参考資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」より）

有害化学物質の量が少ないとしても、たばこの煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の**健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。**

加熱式たばこから発生する白い煙は、
グリセロールやプロピレングリコールなどの
有機溶剤、つまり、液体のミストです。
部屋を暗くして特殊なレーザー光線（➡）を当てると、
3メートル先までミストが届きます。

参考資料：禁煙推進を考える会資料より

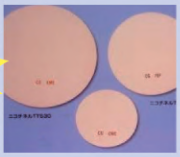
県内の禁煙治療実施医療機関

青森県庁ホームページより

禁煙補助薬を利用しましょう！

ニコチンパッチ（医療用）

禁煙成功率 約1.7倍※



◆ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。
◆毎日１枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制します。
◆禁煙開始日から使用、8週間の使用期間を目安に貼り薬のサイズが大きいものから小さいものに切り替えて使用します。
◆高用量のものは医療用のみです。
◆健康保険が使えます。

※一般医薬品のニコチンパッチもありますが、ここでは医療用のニコチンパッチについて説明

ニコチンガム

禁煙成功率 約1.4倍※

◆口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。
◆タバコを吸いたくなった時に1回1個をゆっくり間をおきながら噛み、離脱症状を抑制します。
◆禁煙開始日から使用し、12週間の使用期間を目安に使用個数を減らしていきます。
◆薬局薬店で購入できます。

バレニクリン

禁煙成功率 約2.3倍※

◆ニコチンを含まない飲み薬です。
◆禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による、満足感も抑制します。
◆禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用します。
◆健康保険が使えます。

※禁煙補助薬を使用しなかった場合との比較

参考資料：禁煙治療のための標準手順書　第8.1版；2021年

都合のよい時間に視聴できる
「卒煙サポート ミニッツ講座」も
ご活用ください！

バレニクリンの欠品は続いています。
ニコチンパッチやニコチンガムの
使用については禁煙外来や薬局薬店に
相談してみましょう！

禁煙サポート

出張禁煙相談

【内容】
・呼気一酸化炭素濃度測定等の体験
・たばこが及ぼす健康影響についてのお話
・個別禁煙相談　等

【申込】
・実施希望日の概ね1カ月前までに健康づくり推進課へ

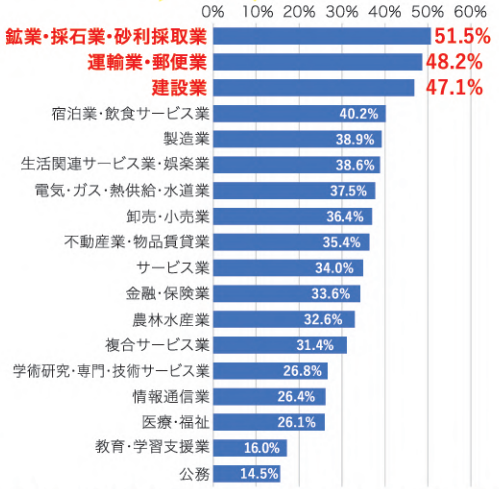
喫煙の健康への影響や禁煙方法など、資料がとても見やすく、分かりやすかったです。

今後は定期的に活用して、喫煙に対する社員の意識を変えていければと思っています。

企業の声

業種別喫煙率

上位の業種では約2人に1人が喫煙！



全国健康保険協会青森支部提供　令和3年度業種別データ
※青森市に住所を有する事業所（協会けんぽ青森支部加入事業所に限る）に勤務している、35～74歳の協会けんぽ加入者の令和3年度健診結果を集計

【お問い合わせ】　青森市保健所　健康づくり推進課　☎017-718-2912

New! イエローグリーンキャンペーン

世界禁煙デー（5月31日）及び禁煙週間（5月31日～6月6日）に、「青森市イエローグリーンキャンペーン」と題して、青森県と連携したアスパムのライトアップ、7社の企業・事業者の皆様とともに実施した街頭キャンペーンなど、**「受動喫煙をしたくない・させたくない」という気持ちを表すイエローグリーン色**にちなんだ様々な取組で受動喫煙防止を呼びかけました。

また、世界禁煙デーには、禁煙に取り組んだ事業者もおり、世界禁煙デー啓発ポスターの掲示やイエローグリーンリボンの着用を通し、事業所内での啓発に取り組まれました。取組に御協力いただいた皆様ありがとうございました！

街頭キャンペーン、1日禁煙参加事業者は左記のとおりです。（順不同）

◆街頭キャンペーン（参加企業・事業者）

・青森県赤十字血液センター
・青森商工会議所
・青森設備工業株式会社
・株式会社桜井工務店
・株式会社盛興業社
・全国健康保険協会 青森支部
・豊産管理株式会社

◆1日禁煙参加事業者

・青森ガス株式会社
・青森県赤十字血液センター
・株式会社盛興業社
・株式会社青森ダイハツモータース（本社、U-CARアイル石江店、青森石江店、青森観光通り店、部品部）
・株式会社渋谷組
・第一生命保険株式会社 青森支社
・大管工業株式会社
・住友生命保険相互会社 青森支社
・青森ヤクルト販売株式会社 青森営業所