

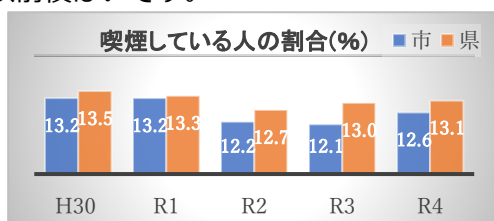
## たばこのない一服もある

たばこのない一服。それはもしかしたら、他のことにも替えられる一服かもしれません。健康なからだづくりに向けて、たばこ以外の一服を探してみよう。



新潟県の禁煙  
キャラクター  
パコピー

次のグラフは、国民健康保険加入者で特定健診を受診した 40～74 歳の喫煙している人の割合を市と県とで比較しています。令和 3 年まで減少傾向にありましたが、令和 4 年に増加に転じています。令和 2 年の喫煙防止法の施行に伴い、多数の人が利用する様々な施設が原則屋内禁煙となり一時禁煙意識が高まりましたが、喫煙者の割合は以前横ばいです。



### 加熱式たばこなら大丈夫？

加熱式たばこの主流煙には、紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品があります。燃やさなくても、多数の発癌物質・有害物質が含まれています。そのため、煙や喫煙者の呼気から目に見えないニコチンや微粒子が周囲の人の健康に悪影響を与えてしまいます。

若い世代は、まず加熱式たばこを吸い始め、その後紙巻きたばこと両方を喫煙するケースが増えているそうです。加熱式たばこ単独の喫煙よりも、両方吸う喫煙の方が有害とされています。

### コロナとの関連は？

最近、加熱式たばこの使用も新型コロナウイルス感染と強い相関を示すという調査結果が発表されました。新型コロナウイルスリスクは、非喫煙者と比べ、加熱式たばこのみ使用者で 5 倍、加熱式たばこと紙巻きたばこ両方の喫煙者で 7 倍とされています。

### 禁煙するとこれだけお得

※1 箱 550 円で計算しています



### <今こそ禁煙にチャレンジ>

長年の喫煙によるダメージを受けた体も、禁煙を続けることで健康に近づきます。禁煙はいつ始めても遅くはありません。健康づくり課では、保健師による禁煙の相談や治療に関する情報提供を行っています。  
**相談希望の方は下記までご連絡ください。**



健康づくり課元気応援係

TEL : 44-8680

e-mail : [genki@city.tainai.lg.jp](mailto:genki@city.tainai.lg.jp)