

加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。



新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関 (WHO) や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHO の見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこと同様な二次曝露 (受動喫煙) 対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可

能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象に！

加熱式たばこと電子たばこの違い

- 加熱式たばこ** たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ** 香料などを含んだ溶液 (ニコチンを含むものと含まないものがある) を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。



新型コロナウイルスに感染して重症化するのも怖い...

「そろそろ禁煙かな」と考えている方へ

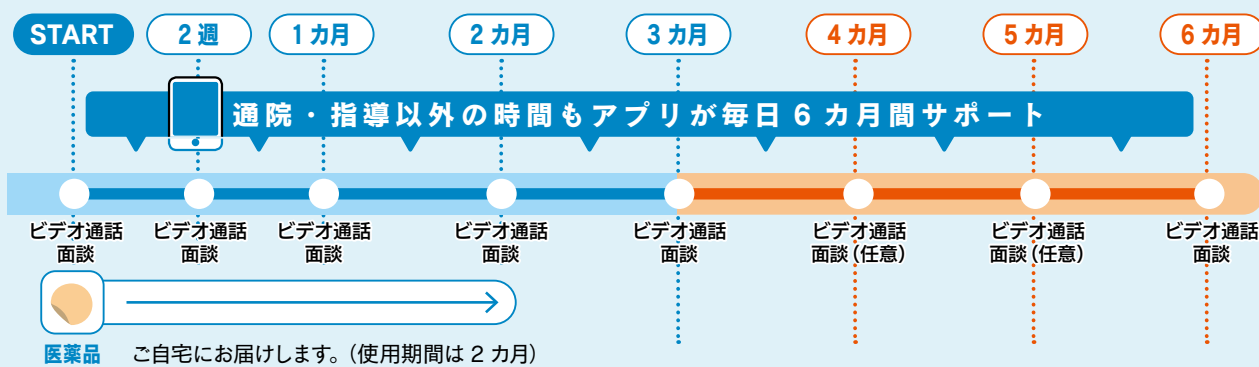
日通健保の禁煙プログラム

禁煙プログラム (オンライン型)

スマホアプリで禁煙サポート

ascure (アスクア) 禁煙プログラム

1 医師開発の専用アプリと医薬品が、6カ月間しっかりサポート



2 オンラインビデオ通話で通う手間いらず

面談時間 (予約制) 火曜～土曜日 12:00～20:00 (1回30～45分)

指導員は日本禁煙学会・日本禁煙科学会認定の指導資格を持つ看護師・薬剤師・管理栄養士です。最初から最後までオンライン通話なので通う手間がかかりません。

これを機に禁煙しましょう



禁煙プログラム (通院型)

オンラインでもOK

禁煙外来の費用を補助

加熱式たばこも対象に！

健康保険適用の医療機関で、禁煙指導や禁煙補助薬 (貼り薬: ニコチンパッチ等) を使用した治療を受け、医師から禁煙達成と認められた方に、日通健保が自己負担額 (3割分) を補助します。



保険適用の禁煙治療は12週間・5回の通院が必要ですが、初回の治療をオンラインで行えるようになりました。また、加熱式たばこについても保険適用で禁煙治療が受けられます。



詳しくは日通健保ホームページへ

