

禁煙支援対策の評価

研究分担者 萩本 明子 同志社女子大学看護学部准教授

研究要旨

本研究は、加熱式たばこの普及やたばこ規制・対策に伴い、喫煙状況や禁煙の実施方法にどのような影響があるのか調査することを目的としている。今年度は、日本の一般住民を対象に行ったインターネット調査の結果を用いて、2016～2022年間の喫煙状況や禁煙方法の推移を分析したので報告する。

本研究は、楽天リサーチ株式会社を通じて実施している、インターネットを用いたアンケート調査 JASTIS(The Japan “Society and New Tobacco” Internet Survey)の結果の一部を用いて分析を行った。使用したデータは、2016年度、2018年度、2020年度、2022年度の結果であり、各年度を横断調査データとして用いた。年度ごとに、対象者の概要および過去1年間の喫煙状況を集計した。その上で、過去1年間の喫煙者を対象に喫煙者の概要、使用しているたばこの種類を集計するとともに、紙巻・手巻きたばこ使用者では、禁煙試行率と禁煙方法、禁煙試行者の調査時30日間断面禁煙率と禁煙方法について分析を行った。

分析対象者は2016年度5869名、2018年度8922名、2020年度9291名、2022年度28982名となった。各年度の喫煙者の割合は、2016年度16.5%、2018年度22.0%、2020年度20.7%、2022年度23.1%であった。使用しているたばこの種類(複数回答)は、2016年度は、紙巻・手巻きたばこ97.7%であったが、2022年度には79.7%に減少し、逆に加熱式たばこは3.8%から48.1%に増加していた。また、2022年度には紙巻・手巻きたばこ、加熱式・電子たばこ以外のたばこ製品使用者が24.3%と急増していた。紙巻・手巻きたばこの単独使用者は、2016年度には92.4%が2022年度は38.6%に低下し、他のたばこ製品との併用や他のたばこ製品への移行がみられた。各年度の紙巻・手巻きたばこ使用者における禁煙試行率をみると、2016年度15.8%、2018年度21.7%、2020年度24.5%、2022年度38.5%と増加傾向にあった。その禁煙方法(複数回答)は、2016年度は自力71.3%、電子・加熱式たばこ29.3%、薬局販売の禁煙補助剤26.0%、禁煙外来18.0%だったのが、2018年度以降、自力が約5割に減少した反面、電子・加熱式たばこを5割以上の喫煙者が選択していた。禁煙外来は、2018年度15.5%、2020年度25.7%、2022年度43.9%、薬局販売の禁煙補助剤がそれぞれ、22.2%、34.7%、42.2%と増加していた。禁煙試行者の調査時30日間断面禁煙者は、2016年度10.0%、2018年度10.1%、2020年度9.3%、2022年度11.8%で推移していた。

この7年間で紙巻・手巻きたばこの使用率は約8割に低下し、約半数の喫煙者が加熱式たばこを喫煙していた。また、紙巻・手巻き、加熱式・電子たばこ以外のたばこ製品の喫煙者も増加しており、喫煙者の状況が多様化している現状が垣間見えた。紙巻・手巻きたばこ使用者の動向を見ると、紙巻・手巻きたばこのみ使用者の割合は約4割に減少し、代わって加熱式たばこなど他の製品との併用者の増加がみられた。禁煙試行率は、2016年度以降増加傾向にあり、2022年度では38.5%であった。その禁煙方法を見ると、自力での禁煙が減少し、加熱式・電子たばこの使用、薬局薬店の禁煙補助剤や禁煙外来活用の割合が増加していた。しかし、禁煙試行者の30日間断面禁煙率は約1割にとどまっており、より詳細な分析を行っていく必要がある。

A. 研究目的

日本において、加熱式たばこは、2014年から一部地域で販売が開始され、2016年頃から全国で販売された。実際に、2014年度および2018年度にたばこ使用者を対象として実施したインターネット調査¹⁾では、たばこ使用者に占める紙巻きたばこの使用者の割合（他のたばこを重複して使用している対象者も含む）は98.1%から82.5%に減少していた半面、加熱式たばこ使用者（他のたばこを重複して使用している対象者も含む）は2018年度調査では36.5%となっていた。2019年度国民健康栄養調査においても、たばこ使用者に占める加熱式たばこ使用者の割合は男性27.2%、女性25.2%であり、急速に普及してきている²⁾。

加熱式たばこの普及による喫煙状況のモニタリングや禁煙の実施方法への影響については、経時的変化も含め、十分に調査されてはいない。また、新型コロナウイルス流行が2020年1月から見られ、この3年間、学校などの休校、不要不急の外出抑制、イベントの自粛など様々な分野に影響を与えている。そのような生活への影響は、喫煙状況へも大きく影響を与えていると考えられる。この間にたばこ規制・対策として、2018年に改正健康増進法が成立、2020年より全面施行され、飲食店や職場などの屋内禁煙が原則義務化された。また、2018年からたばこ税の段階的引き上げが実施されている。

本研究では、加熱式たばこの普及やたばこ規制・対策に伴い、喫煙状況や禁煙の実施方法にどのような影響があるのかを考察するため、日本の一般住民を対象に行ったインターネット調査の結果を用いて分析を行った。

B. 研究方法

1. 調査データ

本研究は、楽天リサーチ株式会社を通じて実施している、インターネットを用いたアンケート調査 JASTIS(The Japan “Society and New Tobacco” Internet Survey)³⁾の結果の一部を用

いた。本調査は、2015年から毎年1～3月に、対象者を新規に増やしながらかつ継続的に追跡調査されている。対象者は、リサーチパネルに登録している15～69歳の男女である。今回は、2016年度、2018年度、2020年度、2022年度のデータを用いて分析を行った。各年度の対象者は、2016年度調査は2015年度のベースライン調査回答者（コホート1～3）、2018年度はコホート1～3および、2017年度に開始したコホート4の回答者、2020年度は、コホート1～4、2019年度開始のコホート5の回答者および、2020年度に新規開始のコホート6の対象者、2022年度はコホート1～6の回答者、2021年度新規開始のコホート8の回答者に加え、2020、21年度の JACSIS（The Japan COVID-19 and Society Internet Survey）調査で新規に開始したコホート7および9の回答者および、2022年度に新規開始のコホート10の対象者である。各年度の追跡調査における回収率は（回収者数／対象者数、2016年度以外は調査時に調査会社から連絡可能であった対象者数を母数）、2016年は、65.5%（7300／11512）、2018年66.7%（10611／15901）、2020年度63.6%（9116／14330）、2022年度71.9%（28776／39998）であり、2020年度新規追加のコホート6の回答者は1884名、2022年度は4239名であった。

2. 分析対象者

本研究では、コホート2および3は、電子たばこの使用実態を知るために行った調査であり、一般住民とみなしえないため除外した。また、不正解答と判断できる対象者を除外した。除外方法は各年度で詳細は異なるが、①「下から○番目の選択枝を選択してください。」の質問に対して正解を選択しなかった者、②「あなたは、現在アルコールや薬物を飲んだり、使ったりしていますか。下記のそれぞれについてお答えください。」の選択肢（アルコール類、睡眠薬・抗不安薬、違法薬物など）の質問に対して全ての項目に「ほとんど毎日使った」と回答した者、③

「あなたには現在、持病がありますか。」の選択肢に対して全ての項目に「現在ある」と回答した者などである。その結果、分析対象者は2016年度5869名、2018年度8922名、2020年度9291名、2022年度28982名となった。

3. 調査項目

各年度、多数の項目を設定しているが、本研究では、性別、年齢、過去30日の喫煙状況、過去1年の喫煙状況、喫煙しているたばこの種類、過去1年間で行った禁煙試行の方法を用いた。

4. 分析方法

各年度の調査結果を横断調査データとして用いた。まず、各年度の対象者の性別、年齢階級、過去1年間の喫煙状況を集計した。その上で、過去1年間の喫煙者（以下、喫煙者とする）を対象に分析を行った。喫煙者の性別、年齢階級、使用しているたばこの種類を集計した。たばこの種類は、調査時には、加熱式たばこの商品の違いや電子たばこのニコチン含有の有無、葉巻やパイプ、煙管など詳細に設定しているが、「紙巻・手巻きたばこ」「加熱式たばこ」「電子たばこ」「その他」に再分類した。また、使用しているたばこの種類から、紙巻・手巻きたばこのみで他の製品を使用していない者「紙巻・手巻きたばこのみ使用者」、加熱式たばこのみで他の製品を使用していない者「加熱式たばこのみ使用者」、紙巻・手巻きたばこと加熱式たばこもしくは電子たばこの併用者「紙巻・手巻きたばこの併用」に分類して集計を行った。

紙巻・手巻きたばこ使用者においては、禁煙試行の方法（自力、禁煙支援アプリ、加熱式や電子たばこ、薬局薬店で販売しているニコチンガムやパッチ、禁煙外来）の項目を用いて、何らかの禁煙方法を選択した喫煙者を禁煙試行したとみなし、禁煙試行率を年度ごとに計算するとともに、禁煙方法を集計した。参考として、禁煙方法を①禁煙外来（薬物使用の有無、オンラインを問わず）、②薬局販売の禁煙補助剤、③

加熱式・電子たばこ、④禁煙支援アプリ、⑤自力の順に順位付けし、複数の方法を選択した喫煙者を合計100%となるように再分類して集計も行った。さらに、過去30日の喫煙状況からたばこ製品を使用していない対象者を「調査時30日間断面禁煙者」と設定し、禁煙方法について分析を行った。

解析ソフトとして、IBM SPSS Statistics Version 28.0 for Windows を用いた。

（倫理面への配慮）

インターネット調査に当たり、調査受諾の同意は、リサーチパネル登録時に楽天リサーチ株式会社により実施されている。さらに、日本マーケティングリサーチ協会による綱領およびガイドラインに従い、本調査の実施に関して調査会社から承認を得た。調査実施時には、「アンケート調査対象者への説明文」を提示し、調査で得られた情報は個人を特定できない形でのみ発表されること、調査の目的以外には利用しないことを明記した。本調査に関して、大阪国際がんセンターの倫理審査委員会からの承認を得た。

C. 研究結果

1. 対象者の概要

各年度の喫煙者の割合は、2016年度16.5%（969名）、2018年度22.0%（1964名）、2020年度20.7%（1925名）、2022年度23.1%（6688名）であった（表1）。

2. 喫煙者の概要

各年度の喫煙者の性別は、約7割が男性、約3割が女性であり、年代は、2016・18年度は、40・50歳代が約半数を占め、2020年度以降は20歳代の割合約2割と増加していた（表2）。

使用しているたばこの種類（複数回答）は、2016年度は、紙巻・手巻きたばこ97.7%（947名）、加熱式たばこ3.8%（37名）、電子たばこ3.9%（38名）、その他3.7%（36名）であった。2018年度はそれぞれ、91.1%（1790名）、38.2%

(750名)、15.2% (298名)、10.8% (213名)であり、加熱式たばこ、電子たばこ、その他のたばこの使用者が大幅に増加していた。2020年度はそれぞれ、86.8% (1671名)、47.8% (921名)、12.6% (243名)、14.3% (276名)、2022年度は79.7% (5330名)、48.1% (3216名)、16.2% (1083名)、24.3% (1625名)と紙巻・手巻きたばこが減少し、約半数の喫煙者が加熱式たばこを使用していた。また、2016年度から徐々にその他のたばこ製品を使用する喫煙者も増加していた(表2)。

紙巻・手巻きたばこの単独使用(以下、単独使用とする)か、加熱式たばこの単独使用(以下、加熱式たばこ単独使用とする)、加熱式・電子たばこの併用者(以下、併用者とする)かを見ると、2016年度は単独使用者が92.4% (895名)、加熱式たばこの単独使用0.5% (5名)、併用者2.7% (26名)とほとんどが単独使用であったが、2018年度はそれぞれ54.7% (1074名)、5.3% (105名)、27.2% (535名)、2020年度43.9% (845名)、9.1% (175名)、30.7% (591名)、2022年度38.6% (2582名)、12.2% (819名)、22.4% (1497名)となっており、単独使用者は減少し、加熱式たばこ単独使用者が徐々に増加、併用者は2020年度まで増加し、2022年度は減少がみられた(表2)。

3. 禁煙試行

紙巻・手巻きたばこ使用者は、2016年度947名、2018年度1790名、2020年度1671名、2022年度5330名であり、各年度の禁煙試行率は、2016年度15.8% (150名)、2018年度21.7% (388名)、2020年度24.5% (409名)、2022年度38.5% (2051名)と増加傾向にあった(表3)。

禁煙試行方法を見ると、自力は2016年度71.3% (107名)、2018年度42.3% (164名)、2020年度53.1% (217名)、2022年度55.3% (1134名)と約半数まで減少した反面、電子・加熱式たばこはそれぞれ、29.3% (44名)、

63.9% (248名)、51.8% (212名)、61.5% (2161名)と2018年度から半数以上が選択していた。また、薬局販売の禁煙補助剤がそれぞれ、26.0% (39名)、22.2% (86名)、34.7% (142名)、42.2% (865名)、禁煙外来(2020年度以降はオンラインを含む)が18.0% (27名)、15.5% (60名)、25.7% (105名)、43.9% (901名)と2020年度以降に増加した(表3)。

禁煙試行方法を複数選択した喫煙者を合計100%となるように再分類して集計した結果を見ると、自力は、2016年度51.3% (77名)、2018年度24.0% (93名)、2020年度31.3% (128名)、2022年度19.0% (390名)と減少し、電子・加熱式たばこがそれぞれ、16.0% (24名)、46.6% (181名)、27.6% (113名)、21.5% (441名)、禁煙外来が18.0% (27名)、15.5% (60名)、25.7% (105名)、43.9% (901名)となり、徐々に自力から電子・加熱式たばこや禁煙外来の選択に移行している様子が見られた。薬局販売の禁煙補助剤の割合は約14%で推移していた(表3)。

4. 30日間断面禁煙

紙巻・手巻きたばこ使用者における禁煙試行者のうち、調査時30日間断面禁煙率は、2016年度10.0% (15名)、2018年度10.1% (39名)、2020年度9.3% (38名)、2022年度11.8% (243名)と約10%で推移していた(表4)。

30日間断面禁煙の禁煙方法を見ると、複数回答では、自力が2016年度73.3% (11名)、2018年度84.6% (33名)、2020年度84.2% (32名)、2022年度68.3% (166名)と継続的に約7~8割を占めていた。電子・加熱式たばこはそれぞれ、6.7% (1名)、12.8% (5名)、10.5% (4名)、48.1% (117名)、禁煙外来(2020年度以降はオンラインを含む)は13.3% (2名)、7.7% (3名)、10.5% (4名)、36.2% (88名)と2022年度に増加していた。禁煙試行方法を複数選択した喫煙者を合計100%となるように再分類して集計した結果では、約7~8割を占めていた自

力が、2022年度に35.0%（85名）と半減し、電子・加熱式たばこ14.4%（35名）、禁煙外来36.2%（88名）と増加していた（表4）。

D. 考察

本研究では、加熱式たばこの普及やたばこ規制・対策、新型コロナウイルス流行などの変化に伴い、喫煙状況や禁煙の実施方法にどのような影響があるのかを考察するため、日本の一般住民を対象に行ったインターネット調査の結果を用いて分析を行った。

対象者の喫煙率を見ると、調査期間の7年間でほぼ横ばいであった。国民健康栄養調査の2020、21年度は、新型コロナウイルスの流行のため調査されておらず比較はできない。しかし、新型コロナの流行は運動量を低下させたが、食生活や喫煙行動をほとんど変化させなかったとの研究報告や⁴⁾、イギリスでの禁煙アプリのダウンロード数に大きな違いがなかったとの報告があり⁵⁾、新型コロナウイルスの流行下においては、喫煙率に変化がなかった可能性がある。

喫煙者の動向を見ると、この7年間で紙巻・手巻きたばこの使用率はほぼ100%から約8割に低下し、代わって加熱式たばこが急増し、約半数の喫煙者が加熱式たばこを喫煙するようになっていた。また、紙巻・手巻き、加熱式・電子たばこではない種類のたばこを喫煙している喫煙者も2022年度には約4分の1を占めていた。国税庁統計年報においても、全課税数量に占める紙巻きたばこ以外の製造たばこの課税数量の割合が2013年度0.1%から2020年には28.3%になったと報告しており⁶⁾、喫煙者の状況が多様化している現状が垣間見えた。

紙巻・手巻きたばこ使用者の動向を見ると、紙巻・手巻きたばこのみ使用者の割合は約4割に減少し、代わって加熱式たばこなど他の製品との併用者の増加がみられた。この傾向は研究者らが過去に行った調査結果と同様の傾向である¹⁾。

紙巻・手巻きたばこ使用者の禁煙試行率は、

2016年度以降増加傾向にあり、2022年度では38.5%であった。その禁煙方法を見ると、自力での禁煙が減少し、加熱式・電子たばこの使用、禁煙外来の活用の割合が増加していた。しかし、禁煙試行者の30日間断面禁煙率は約1割にとどまっており、より詳細な分析を行っていく必要がある。

本研究のデータは、インターネット調査結果から得ており、対象者は日本国民を代表しているとはいいがたい状況にある。国民生活基礎調査回答者と比較してインターネット調査回答者は、喫煙者が少なく学歴がやや高いなどの傾向が認められたとの報告がある³⁾。しかし、本研究の分析のほとんどは喫煙者に限定しており、結果に大きな影響を与える可能性は低いと考えられる。また、2021年度の通信利用動向調査における個人のインターネット利用状況を見ると、13～59歳では9割を超え、60歳代でも約84%が利用していると回答しており⁷⁾、本研究の調査対象者層のかなりの割合は、インターネット調査に参加できる環境下にあると考えられる。

E. 結論

加熱式たばこの販売が開始され、改正健康増進法の成立など、喫煙者の喫煙環境は大きく変化し、その喫煙・禁煙状況にも大きな変化がみられた。喫煙者のたばこ使用状況や、禁煙行動の変化に関する調査結果は、喫煙者の禁煙推進や製品の規制のあり方を検討するうえで重要な基礎資料になると考えられる。

引用参考文献

1) 中村正和他. たばこ使用者を対象にしたインターネット調査. 厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）特別研究報告書 平成30年度総括・分担報告書, 2019.

2) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査の結果概要, 2020.

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/00>

0687163.pdf. (2023年4月4日アクセス)

3) Tabuchi T., Shinozaki T., Kunugita N. et al.

Study Profile: The Japan "Society and New Tobacco" Internet Survey (JASTIS): A longitudinal internet cohort study of heat-not-burn tobacco products, electronic cigarettes and conventional tobacco products in Japan. J Epidemiol 2019;29(11), p444-450.

4) Galle F., Sabella E.A., Molin G.D. et al., Understanding Knowledge and Behaviors Related to CoViD-19 Epidemic in Italian Undergraduate Students: The EPICO Study, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020;17(10), 3481.

5) Perski O., Herbec A., Shahab L. et.al., Influence of the SARS-CoV-2 Outbreak on the Uptake of a Popular Smoking Cessation App in UK Smokers: Interrupted Time Series Analysis, JMIR Mhealth Uhealth, 2020;8(6).

6) 財務省, たばこ税等に関する資料, https://www.mof.go.jp/tax_policy/summary/consumption/d09.htm. (2023年4月4日アクセス)

7) 総務省, 令和3年度通信利用動向調査の結果, 2022. https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/220527_1.pdf. (2023年4月4日アクセス)

F. 健康危険情報

特に記載すべきものなし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

1) 萩本明子, 中村正和. 加熱式たばこ使用者の喫煙禁煙行動—3年間の追跡調査結果から—.第

33回日本疫学会学術総会. 2023.

H. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含む。)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

表1 対象者の概要

	2016年追跡 n=5869		2018年追跡 n=8922		2020年追跡 n=9291		2022年追跡 n=28982	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
性別								
男性	3042	51.8	4661	52.2	5047	54.3	13742	47.4
女性	2827	48.2	4261	47.8	4244	45.7	15240	52.6
年齢階級								
18歳未満	44	0.7	27	0.3	482	5.2	31	0.1
20歳未満	90	1.5	65	0.7	646	7.0	662	2.3
20歳代	828	14.1	1117	12.5	2057	22.1	6060	20.9
30歳代	1097	18.7	1800	20.2	1167	12.6	4024	13.9
40歳代	1190	20.3	2002	22.4	1510	16.3	5082	17.5
50歳代	1256	21.4	1797	20.1	1461	15.7	4231	14.6
60歳以上	1364	23.2	2114	23.7	1968	21.2	8892	30.7
喫煙状況（過去1年）								
非喫煙者	4900	83.5	6958	78.0	7366	79.3	22294	76.9
喫煙者	969	16.5	1964	22.0	1925	20.7	6688	23.1

表2 喫煙者（過去1年間）の概要

	2016年追跡 n=969		2018年追跡 n=1964		2020年追跡 n=1925		2022年追跡 n=6688	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
性別								
男性	702	72.4	1393	70.9	1383	71.8	4445	66.5
女性	267	27.6	571	29.1	542	28.2	2243	33.5
年齢階級								
18歳未満	3	0.3	0	0.0	26	1.4	2	0.0
20歳未満	6	0.6	10	0.5	51	2.6	60	0.9
20歳代	95	9.8	217	11.0	394	20.5	1374	20.5
30歳代	182	18.8	414	21.1	277	14.4	1044	15.6
40歳代	238	24.6	507	25.8	409	21.2	1502	22.5
50歳代	261	26.9	465	23.7	391	20.3	1159	17.3
60歳以上	184	19.0	351	17.9	377	19.6	1547	23.1
喫煙状況詳細（過去1年,複数回答）								
紙巻・手巻きたばこ	947	97.7	1790	91.1	1671	86.8	5330	79.7
加熱式たばこ	37	3.8	750	38.2	921	47.8	3216	48.1
電子たばこ	38	3.9	298	15.2	243	12.6	1083	16.2
その他	36	3.7	213	10.8	276	14.3	1625	24.3
喫煙状況詳細（過去1年）								
紙巻・手巻きたばこのみ使用	895	92.4	1074	54.7	845	43.9	2582	38.6
加熱式たばこのみ使用	5	0.5	105	5.3	175	9.1	819	12.2
Dual（加熱式・電子問わず）	26	2.7	535	27.2	591	30.7	1497	22.4
Dual（加熱式）	12	1.2	388	19.8	507	26.3	1207	18.0
Dual（電子）	9	0.9	46	2.3	24	1.2	103	1.5
Dual（加熱式&電子）	5	0.5	101	5.1	60	3.1	187	2.8

表3 過去1年間の紙巻・手巻きたばこ喫煙者における禁煙試行と禁煙方法

	2016年		2018年		2020年		2022年	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
喫煙者	947	100.0	1790	100.0	1671	100.0	5330	100.0
禁煙試行								
継続期間問わず	150	15.8	388	21.7	409	24.5	2051	38.5
禁煙試行の方法（複数回答）								
自力	107	71.3	164	42.3	217	53.1	1134	55.3
アプリ					67	16.4	743	36.2
CureApp（再掲）							590	28.8
その他（再掲）							608	29.6
電子・加熱式たばこ	44	29.3	248	63.9	212	51.8	1261	61.5
電子たばこ（再掲）			105	27.1	99	24.2	875	42.7
加熱式たばこ（再掲）			200	51.5	178	43.5	1044	50.9
薬局薬店	39	26.0	86	22.2	142	34.7	865	42.2
パッチ（再掲）	26	17.3	49	12.6	96	23.5		
禁煙ガム（再掲）	36	24.0	56	14.4	106	25.9		
禁煙外来	27	18.0	60	15.5	99	24.2	866	42.2
禁煙外来 薬物使用なし（再掲）	16	10.7	32	8.2	68	16.6	662	32.3
禁煙外来 パッチ使用（再掲）	16	10.7	29	7.5	55	13.4	632	30.8
禁煙外来 内服使用（再掲）	20	13.3	41	10.6	58	14.2	626	30.5
禁煙外来 オンライン					53	13.0	603	29.4
禁煙試行の方法*1*2								
自力	77	51.3	93	24.0	128	31.3	390	19.0
アプリ					6	1.5	44	2.1
電子・加熱式たばこ	24	16.0	181	46.6	113	27.6	441	21.5
電子たばこ（再掲）			28	7.2	16	3.9	79	3.9
加熱式たばこ（再掲）			153	39.4	97	23.7	362	17.6
薬局薬店 禁煙ガム・パッチ	22	14.7	54	13.9	57	13.9	275	13.4
禁煙外来（オンライン含む）	27	18.0	60	15.5	105	25.7	901	43.9

*1 2016、18年は、複数回答を禁煙外来>薬局薬店>電子・加熱式たばこ>自力の順で優先とし100%となるように再構成

*2 2020年は、複数回答を禁煙外来>禁煙外来（オンライン）>薬局薬店>加熱式たばこ>電子たばこ>アプリ>自力の順で優先とし、100%となるように再構成

表4 紙巻・手巻きたばこ喫煙者の禁煙試行者（過去1年間）における30日間断面禁煙と禁煙方法

	2016年		2018年		2020年		2020年	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
禁煙試行者	150		388		409		2051	
30日間継続禁煙	15	10.0	39	10.1	38	9.3	243	11.8
禁煙試行の方法（複数回答）								
自力	11	73.3	33	84.6	32	84.2	166	68.3
アプリ					0	0.0	76	31.3
CureApp（再掲）							57	23.5
その他（再掲）							65	26.7
電子・加熱式たばこ	1	6.7	5	12.8	4	10.5	117	48.1
電子たばこ（再掲）			3	7.7	1	2.6	88	36.2
加熱式たばこ（再掲）			3	7.7	3	7.9	95	39.1
薬局薬店	3	20.0	6	15.4	4	10.5	95	39.1
パッチ（再掲）	1	6.7	2	5.1	3	7.9		
禁煙ガム（再掲）	3	20.0	6	15.4	2	5.3		
禁煙外来（再掲）	2	13.3	3	7.7	4	10.5	83	34.2
禁煙外来 薬物使用なし（再掲）	0	0.0	1	2.6	1	2.6	70	28.8
禁煙外来 パッチ使用（再掲）	0	0.0	2	5.1	1	2.6	64	26.3
禁煙外来 内服使用（再掲）	2	13.3	3	7.7	2	5.3	61	25.1
禁煙外来 オンライン					0	0.0	65	26.7
禁煙試行の方法*1*2								
自力	10	66.7	28	71.8	30	78.9	85	35.0
アプリ					0	0.0	7	2.9
電子・加熱式たばこ	1	6.7	3	7.7	3	7.9	35	14.4
電子たばこ（再掲）			1	2.6	0	0.0	10	4.1
加熱式たばこ（再掲）			2	5.1	3	7.9	25	10.3
薬局薬店 禁煙ガム・パッチ	2	13.3	5	12.8	1	2.6	28	11.5
禁煙外来（オンライン含む）	2	13.3	3	7.7	4	10.5	88	36.2

*1 2016、18年は、複数回答を禁煙外来>薬局薬店>電子・加熱式たばこ>自力の順で優先とし100%となるように再構成

*2 2020年は、複数回答を禁煙外来>禁煙外来（オンライン）>薬局薬店>加熱式たばこ>電子たばこ>アプリ>自力の順で優先とし、100%となるように再構成