

3 勇気を持って断ろう！

■ 年上の人や友だちから、「たばこを吸わないか」とさそわれたら、あなたはどんなふうに断りますか。断り方を考えてみましょう。



4 明るい未来に向けて！

■ みなさんは、スポーツ選手や歌手になりたいなど、いろいろな夢を持っていると思います。この夢を実現するためには、まず自分を大切にすることが必要です。たばこを吸わないこともその一つです。年上の人や友だちからさそわれても、「いやなことは、いや」と言えるようになります。

くわしく知りたいと思ったら ▶ インターネットで調べてみよう

厚生労働省
e-ヘルスネット > 喫煙 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

神奈川県
「かながわのたばこ対策」 <https://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6955/>
かながわのたばこ 検索

神奈川県では「食」「運動」「社会参加」の3つを柱に、未病改善の取組みを進めています。

発行：神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課
〒231-8588 横浜市中区日本大通1 TEL:045-210-5025
編集協力：神奈川県教育委員会

未病改善ヒーロー ミビョーマン

再生紙を使用しています。

令和5年7月発行

CHECK LIST

あなたは知っていますか？

- 20歳未満が吸ってはいけないのはなぜ？
- たばこを吸うとどうなるの？
- たばこの「害」ってなに？
- 誘われたらどう断るの？

答えは中に



知っている？ たばこのこと



神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課

1 たばこの煙について

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールなど、体に悪いものがたくさん含まれています。

煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素以外にも、5,300種類の化学物質が含まれているの。発がん性物質は70種類以上も！

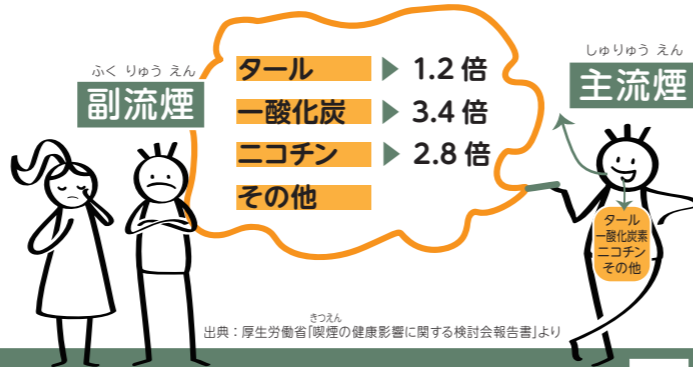


タール	肺をよごし働きを悪くしたり、いろいろな病気にかかりやすくなります。
一酸化炭素	血液が酸素を運ぶのを邪魔します。
ニコチン	血管を細くし血液の流れを悪くするので心臓に負担をかけます。また、たばこをやめにくくします。

出典：厚生労働省「最新たばこ情報・主流煙と副流煙」より

主流煙に比べて副流煙には…

たばこの煙は、吸う煙【主流煙】よりも火のついた方から出る煙【副流煙】に害のあるものが多く含まれています。たばこを吸っている人のそばで、この煙にさらされる【受動喫煙】だけでも健康に害があります。だから、たばこの煙はさけるようにしようね。



出典：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より

受動喫煙からみんなの健康を守るためのルールがあるよ！

20歳になるまでは、喫煙できる場所に入りはいけません。親など20歳以上の人が一緒でも同じです。

ルール① お店などの入口で喫煙可能かが分かります。



ルール② 20歳になるまでは、喫煙エリアに入れません。



受動喫煙のおそれがあるため「20歳未満の人は立ち入れない」というマークです。

気をつけましょう！



2 たばこの害ってなに？

たばこを吸うとすぐ現れる害にはどんなことがあるの？

- せきが出たり、心拍数が増えたりするなど呼吸や心臓の働きに負担がかかります。
- 涙が出たり、頭が痛くなったりします。
- 何度も吸うと、呼吸や心臓の働きが悪くなるので、運動をするときに息切れしやすくなったり、ものを覚えたり、考えたりする力が下がると言われています。



たばこを長く吸っているとどうなるの？

- がんや心臓病などいろいろな重い病気にかかりやすくなります。

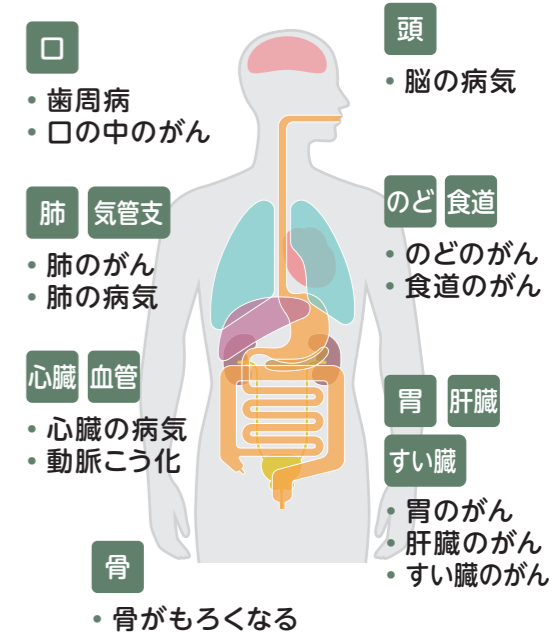


写真提供 (公財) 結核予防会



参考 (上図)・厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

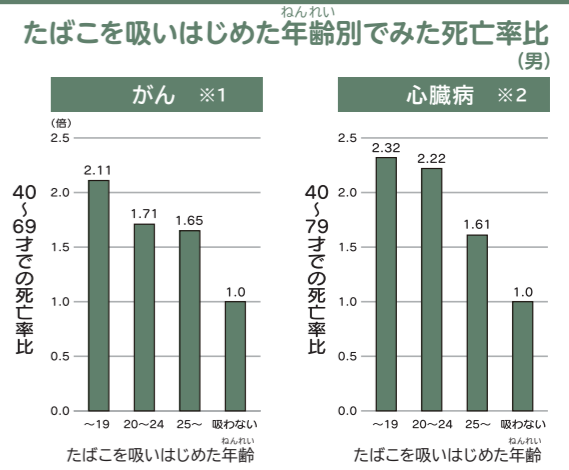
たばこはいろいろな病気の原因になります



参考 (上図)・厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

子どもころからたばこを吸い始めるとどうなるの？

- 子どもころは体が作られる時期なので害が大きく、大人になってから吸い始めた人よりも将来いろいろな病気にかかりやすくなります。
- 大人に比べ短い間にたばこがやめられなくなると言われています。
- 20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されています。



※1 Inoue ら 2004
※2 Honjo ら 2010



他の国のたばこの箱を見てみると

世界保健機構(WHO)では、たばこからみんなの健康を守るための条約を定めています。外国では、画像による警告を用いて、たばこの健康被害を積極的に伝える活動が進められています。

ヨーロッパで売られているたばこの包みに書かれている言葉の例

- 喫煙は命取り
- 喫煙はあなたとあなたのまわりの人に深刻な害を及ぼす

参考 (写真)・国立がん研究センター「喫煙と健康」(2020年4月)