

多摩市の

中学生の
みなさんへ

たばこ クイズです！



みんなは
『多摩市
じゅうどう きつえん ぼうし じょうれい
受動喫煙防止条例』
を知ってる？



多摩市職員
にゃんとも
TAMA三郎

問 題		○かな？ ×かな？
第1問	たばこを吸わない人も、ほかの人のたばこの煙で病気になることがある？	
第2問	コンビニなどでよく見る「煙の出ないたばこ」は、煙の出るたばこより安全？	
第3問	たばこを吸うとストレス解消になる？	
第4問	たばこをやめるための薬がある？	

答えは 中をチェック！

第1問

たばこを吸わない人も、
ほかの人のたばこの煙で
病気になることがある？

答えは…



たばこの煙によって、
たばこを吸わない人も 病気になる。



自分でたばこを吸うことを

きつえん
『喫煙』、他の人のたばこの煙を
じゅうきつえん
吸ってしまうことを『**受動喫煙**』
というよ。

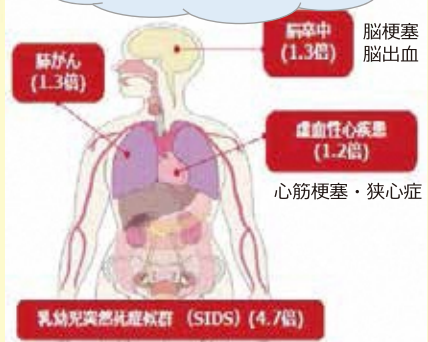


受動喫煙によって、
たばこを吸っていない人も、
1年間に1万5000人が死亡(※1)
しているんだ。

※1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
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015



受動喫煙によって (※2)
リスクが高まる病気

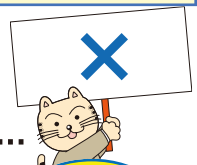


※2「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016
国立がん研究センターがん情報サービス

第2問

コンビニなどでよく見る
「煙の出ないたばこ」は、
煙の出るたばこより安全？

答えは…



安全だという 科学的証拠 はない。

もちろん
20歳未満は
吸えません

紙巻きたばこには

入っていない

化学物質が含まれている

かねつき
加熱式たばこ
わかっていることは？



がんを引きおこす物質は

紙巻きたばこより少ない



煙の出ない「**加熱式たばこ**」や「**電子たばこ**」の書は、
まだ調査中で、わかっていることが少ないんだ。

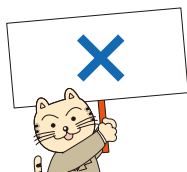


安全だという イメージがあるけど、科学的証拠はないんだよ。
がんや病気を 引きおこす物質は **入っている**から、
WHO(世界保健機関)は「**まちがいなく有害**」だと発表したんだ。

第3問

たばこを吸うと
ストレス解消になる？

答えは…



たばこを吸わないほうがストレスはおこらない。



たばこを吸うと「ニコチン」という成分
によって『**ニコチン依存症**』という病気
になってしまうんだ。

煙の出ないたばこにも
同じようにニコチンが
入っているよ



ニコチン依存症になると・・・
体のなかのニコチンが減るとイライラが
止まらなくなる。そしてたばこを吸うとおさまる。
実は、**ストレスの元は「たばこ」**だったんだ！



第4問

たばこをやめるための
薬がある？

答えは…



たばこをやめたい人が
「ニコチン依存症」を治療するための薬があるよ。



ニコチン依存症は、病気として
病院で治療が受けられるんだ。
『**禁煙治療**』というんだよ。

**禁煙のイライラをおさえる薬
をもらえる**から、たばこをうまく
やめられる人が多いんだ！



多摩市 禁煙治療費 助成制度

多摩市は たばこをやめたい人を
応援する制度をつくりました！
**病院で禁煙治療を受けたとき、
治療費の半額を市が負担します。**
(申しこみは健康センターへ)

たばこの害から健康を守るには、
どうしたらいいのだろう？

裏のページ
も見てね

知ってほしい！ 大切なこと

大切なこと

①

20歳未満は 絶対にたばこを吸わない！



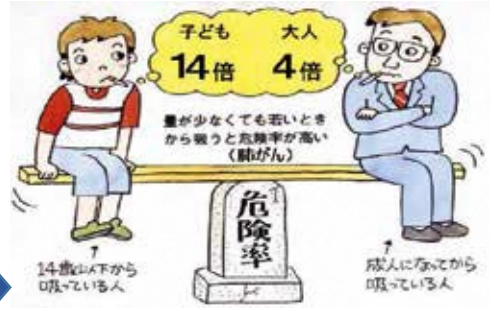
20歳未満が
たばこを吸うことは
法律で禁止されているよ。



20歳未満はたばこの害を
受けやすいから
とても危険なんだ！

たばこを吸いはじめる年齢が早いほど、
肺がんで死亡する人が多いことが
わかっているんだよ。

大人になって吸い始めるよりも
病気で死亡する危険が高くなる



出典：平間敬文著「子どもたちにタバコの真実を」

大切なこと

②

たばこの害から、 自分や大切な人を守ろう！

多摩市の取りくみ

◆子どもたちのまわりは 禁煙に

多摩市の公園は禁煙になりました。
学校や児童館、図書館などの施設と
そのまわりの道路も禁煙です。

◆喫煙スポットの設置

煙がもれにくい喫煙スポットを設置
しています。多摩市は受動喫煙を防ぐ
取り組みを進めています。

みんなも一緒に
受動喫煙のない
多摩市をつくらう！



たばこを吸う時は
喫煙スポットで！
市内の4つの駅の
近くにあります。