

たまし しょうがくせい  
多摩市の小学生のみんなへ

# たばこ クイズです!



こんにちは!

ぼくは、

さぶろう

たま三郎 だよ。

たまし  
多摩市は、たばこについて  
かんが  
みんなで考え、ルールを決めたんだよ。

たまし じゅうどうきつえん ぼうし じょうれい  
『多摩市 受動喫煙 防止条例』というんだ。

たばこって、どんなものなんだろう?

みんなにも知っていてほしいから、

たばこクイズだよ! わかるかな?

もん  
問

だい  
題

○かな?  
×かな?

だいもん  
第1問

す ひと  
たばこを吸わない人も、  
ほかの人のたばこの煙で  
けむり  
びょうき  
病気 になることがある?

だいもん  
第2問

み  
コンビニなどでよく見る  
けむり  
「煙の出ないたばこ」は、  
けむり  
煙の出るたばこより 安全?

だいもん  
第3問

す  
たばこを吸うと  
かいしょう  
ストレス 解消 になる?

だいもん  
第4問

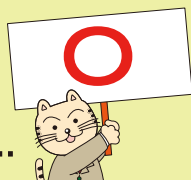
くすり  
たばこをやめるための  
薬がある?

こたえは 中をみてね!

## 第1問

す ひと  
**たばこを吸わない人も、**  
 ひと けむり  
**ほかの人のたばこの煙で**  
 びょうき  
**病気になることがある？**

こたえは…



けむり  
**たばこの煙** によって、  
 す びょうき  
**たばこを吸わない人も 病気** になる。



じぶん す きつえん  
 自分でたばこを吸うことを『**喫煙**』  
 ほか ひと けむり す  
 他の人のたばこの煙を吸ってしまう  
 じゅうどうきつえん  
 ことを『**受動喫煙**』というよ。

けむり  
 たばこの煙には  
 びょうき  
**病気のもとが**  
**たくさん!**



じゅうどうきつえん  
 受動喫煙によって、  
 す ねんかん  
 たばこを吸っていない人も **1年間**に  
 まん にん しぼう  
**1万5000人が死亡**(※)しているんだ。



※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

## 第2問

み  
 コンビニなどでよく見る  
 けむり で  
**「煙の出ないたばこ」**は、  
 けむり あんぜん  
**煙の出るたばこより安全？**

こたえは…



あんぜん かがくてき しょうこ  
**安全だという 科学的証拠** はない。

もちろん  
 さいいみまん  
 20歳未満は  
 す  
 吸えません

かみま  
 紙巻きたばこには  
 はい  
**入っていない**  
 かがくぶっしつ はい  
**化学物質が入っている**

かなつしき  
**加熱式たばこ**  
**わかっていることは？**

ひ ぶっしつ  
**がんを引きおこす物質**は  
 かみま すく  
**紙巻きたばこより少ない**



けむり で かなつしき でんし  
 煙の出ない『**加熱式たばこ**』や『**電子たばこ**』は、  
 ちょうさちゅう すく  
 まだ調査中で、わかっていることが少ないんだ。

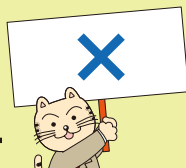


あんぜん かがくてきしょうこ  
 安全だというイメージがあるけど、科学的証拠はないんだよ。  
 びょうき ひ ぶっしつ はい  
**がんや病気を** 引きおこす物質は **入っている**から、  
 せかいほけんきこう ゆうがい はっぴょう  
 WHO(世界保健機関)は『**まちがいに有害**』だと発表したんだ。

### 第3問

す  
たばこを吸うと  
かいしょう  
ストレス解消になる？

こたえは…



す  
たばこを吸わないほうがストレスはおこらない。



す  
たばこを吸うと「ニコチン」という成分  
いぞんしょう  
によって『ニコチン依存症』という病気  
びょうき  
になってしまうんだ。

けむり  
煙の出ないたばこにも  
おな  
同じようにニコチンが  
はい  
入っているよ



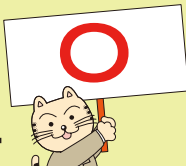
いぞんしょう  
ニコチン依存症になると・・・  
からだ  
体のなかのニコチンが減るとイライラが  
と  
止まらなくなる。そしてたばこを吸うとおさまる。  
じつ  
実は、ストレスの元は「たばこ」だったんだ！



### 第4問

くすり  
たばこをやめるための  
薬がある？

こたえは…



ひと  
たばこをやめたい人が  
いぞんしょう  
「ニコチン依存症」を治療するための薬があるよ。  
ちりょう  
くすり



いぞんしょう  
ニコチン依存症は、病気として  
びょうき  
びょういん  
ちりょう  
う  
病院で治療が受けられるんだ。  
きんえんちりょう  
『禁煙治療』というんだよ。

きんえん  
禁煙のイライラをおさえる薬

をもらえるから、たばこを  
ひと おお  
うまくやめられる人が多いんだ！



たまし  
多摩市  
きんえんちりょうひ  
じょせいせいど  
禁煙治療費 助成制度

たまし  
多摩市は たばこをやめたい人を  
ひと  
おうえん  
せいど  
応援する制度をつくりました！  
びょういん  
きんえんちりょう  
う  
病院で禁煙治療を受けたとき、  
ちりょうひ  
はんぶん  
せいど  
治療費が半分ですむ制度です。  
もう  
けんこう  
(申しこみは健康センターへ)

がい  
けんこう  
まほ  
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？

うらのページ  
み  
も見てね

# たいせつ 大切なこと

## ①



さいみまん  
**20歳未満は**  
ぜったい  
**絶対にたばこを吸わない！**



さいみまん  
20歳未満が、  
たばこを吸うことは  
ほうりつ きんし  
**法律で禁止**されているよ。



さいみまん がい  
20歳未満はたばこの害を  
う受けやすいから  
きけん  
**とても危険**なんだ！

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



出典：平間敬文著「子どもたちにタバコの真実を」

# たいせつ 大切なこと

## ②



がい  
**たばこの害から、**  
じぶん たいせつ ひと  
**自分や大切な人をまもろう！**

## たまし と 多摩市の取りくみ

### こ きんえん ◆子どもたちのまわりは禁煙に

たまし こうえん きんえん  
多摩市の公園は禁煙になりました。  
がっこう じどうかん としょかん しせつ  
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。

### きつえん せっち ◆喫煙スポットの設置

けむり きつえん せっち  
煙がもれにくい喫煙スポットを設置  
しています。たまし けむり  
多摩市はたばこの煙から  
しみん まち  
市民を守るまちづくりをしています。

みんなもいっしょに  
じゅうどうきつえん  
受動喫煙のない  
たまし  
多摩市をつくろう！



す ととき  
たばこを吸う時は  
きつえん  
喫煙スポットで！  
しない えき  
市内の4つの駅の  
ちか  
近くにあります。