

# 知ってほしい！大切なこと

## 大切なこと

1

### 未成年者がたばこを吸うと・・・？

未成年者がたばこを吸うことは法律で禁止されています

未成年の体や脳は成長の途中です。だから、大人よりもたばこの害を受けやすく、吸い始める年齢が早いほど、健康への影響が大きくなることがわかっています。

#### ▶たばこを吸うことによる悪影響・・・

集中力や体力が低下する。



息が臭くなる。  
歯周病の原因となる。



肌荒れ、しわが  
やすく老けて見える。



出典：厚生労働省 喫煙と健康喫煙と健康影響に関する検討会報告書、東京都 HP TOKYO 女子けんこう部（喫煙）

## 大切なこと

2

### たばこの害から 自分や大切な人を守ろう！

#### 多摩市の取り組み

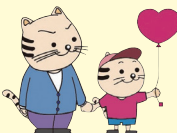
##### 子どもたちのまわりは禁煙に

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。

##### 喫煙スポットを設置しています。

煙がもれにくい喫煙スポットをつくり、市民をたばこの煙から守るまちづくりをしています。

みんなもいっしょに  
受動喫煙のない  
多摩市をつくらう！



たばこは、  
決められた場所で  
吸うのが  
マナーです。

発行日：令和 8 年 3 月

発行者：多摩市健康福祉部健康推進課（多摩市立健康センター）

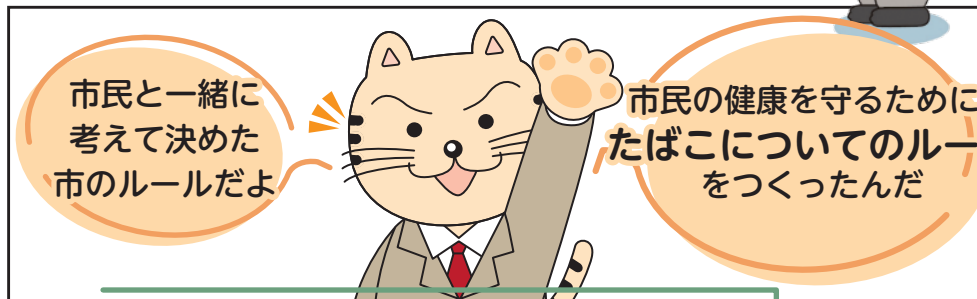
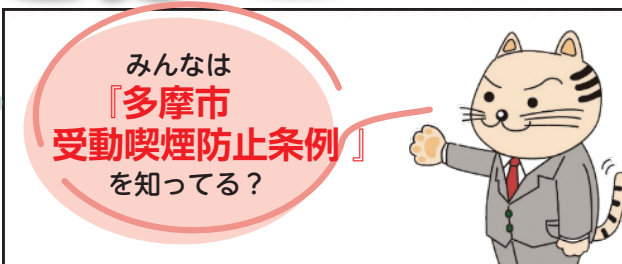
住所：多摩市関戸 4-19-5

電話：042-376-9139

多摩市の  
中学生のみんなへ

# たばこ

クイズです！



キミはたばこについて、どのくらい知ってる？  
クイズでたばこ知識をチェックだ！

多摩市職員  
にゃんとも  
TAMA 三部

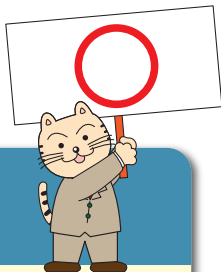
問題		○かな？ ×かな？
第1問	たばこを吸わない人もほかの人のたばこの煙で病気になることがある？	
第2問	たばこがやめられないのは気合いが足りないから？	
第3問	コンビニなどで見る「煙が出ないたばこ」は煙が出るたばこより安全？	
第4問	多摩市ではたばこを吸わない人が増えている？	

答えは中をチェック！

第1問

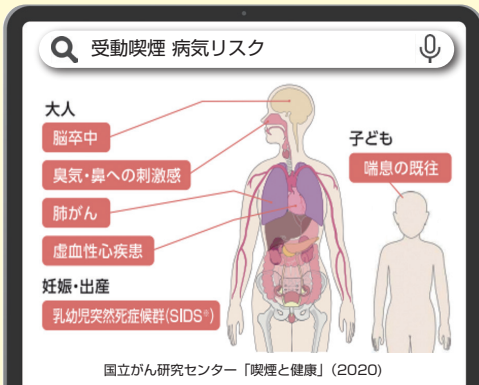
たばこを吸わない人も他の人のたばこの煙で病気になることがある？

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

たばこの煙をまわりの人が吸ってしまうことを「受動喫煙」というよ。受動喫煙は、たばこを吸わない人でも病気の原因となり、日本で年間約1万5千人が亡くなっているんだ



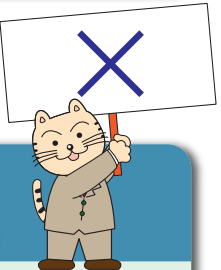
出典：厚生労働科学研究「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

国立がん研究センター「喫煙と健康」(2020)

第2問

たばこがやめられないのは気合いが足りないから？

答えは...



たばこがやめられないのは「ニコチン依存症」という病気だから

たばこには「ニコチン」が含まれていて、強い依存性があります。だから、吸い始めると「やめたい」と思っても、なかなかやめられなくなってしまふんだ。

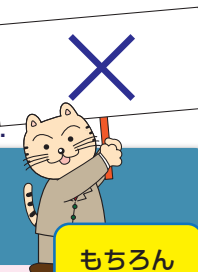
ニコチン依存症は、**病気**として治療を受けられます。これを「禁煙治療」といいます。



第3問

コンビニなどで見る「煙の出ないたばこ」は煙の出るたばこより安全？

答えは...



安全だという証拠はない

「加熱式たばこ」は、新しいたばこだから、長く吸い続けたときにどんな影響がでるのか、まだわからないんだ。でも、ニコチンなどの有害物質が含まれているから、安全とはいえないんだ。



もちろん20歳未満は吸えません

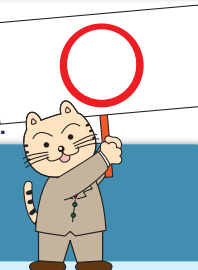
まだ、わからないことだらけニャ...

出典：日本呼吸器学会「加熱式タバコや電子タバコに関する日本呼吸器学会の見解と提言」日本学術会議「加熱式たばこの毒性を知り科学的根拠に基づく施策の実現を」

第4問

多摩市ではたばこを吸わない人が増えている？

答えは...



多摩市ではたばこを吸わない人が増えている

多摩市民の85%はたばこを吸わないと答えているよ。(令和7年度) たばこを吸わない人は、8年前より約7%増えたんだ 出典：第41回多摩市政世論調査

全国的でもたばこを吸わない人は増えているよ。たばこは病気になるし、お金もなくなるし、百害あって一利なし！って、みんな気づいているんだね。たばこ代1日600円があったら、キミなら何を買う？

