

大切なこと

1



みせいねんしゃ 未成年者が す たばこを吸うと ... ?

みせいねんしゃ す ほうりつ きんし 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

みせいねんしゃ せいちょう とちゅう 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、体へのダメージが大きくなるということがわかっています。

す あくえいきょう ▶たばこを吸うことによる悪影響・・・

しゅうちゅうりょく たいりょく ていか 集中力や体力が低下する。



いき くさ 息が臭くなる。 ししゅうびょう 歯周病の原因となる。



はだ あ 肌荒れ、しわができ 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



がいの害から 自分や大切な人を守ろう！

多摩市の取りくみ

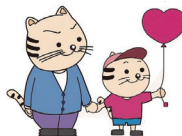
子どもたちのまわりは禁煙に

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。

きつえん 喫煙スポットを設置しています。

けむり 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 じゅうどうきつえん 受動喫煙のない 多摩市をつくろう！



たばこは、 決められた場所 で 吸うのが マナーです。

多摩市の小学生のみんなへ

たばこ クイズです！



多摩市職員 にやんとも TAMA三郎

こんにちは！ ぼくは たまさぶろう TAMA三郎だよ

多摩市はたばこについて 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、どんなものだろう？ みんなにも知っていてほしいから クイズに答えてみよう！

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？

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

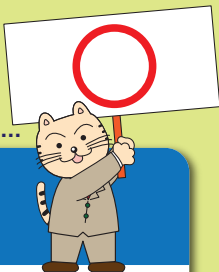
電話：042-376-9139

こたえは中をみてね！

# 第1問

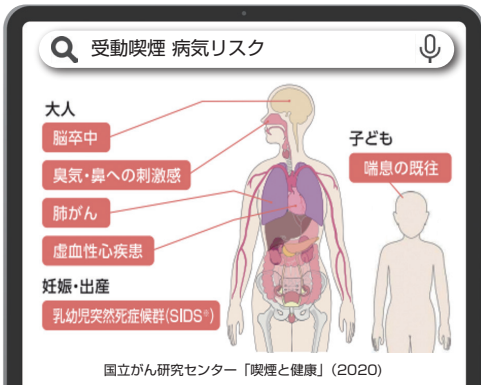
たばこを吸わない人もほかの人のたばこの煙で病気になることがある？

こたえは...



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



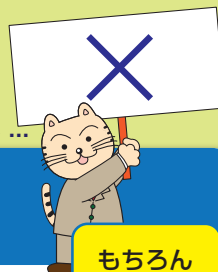
出典：厚生労働科学研究「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

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？

こたえは...



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。

まだ、わからないことだらけニャ



ニコチンでやめられなくなる

目に見えなくても有害物質は3m先まで届く

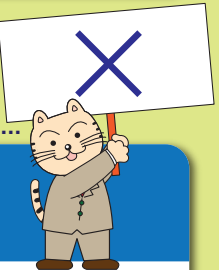
もちろん20歳未満は吸えません

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2問

たばこがやめられないのは気合いが足りないから？

こたえは...



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。

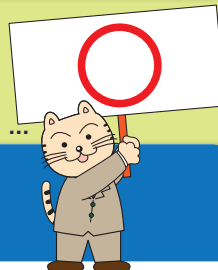
ニコチン依存症は、**病気**として治療を受けられます。これを「**禁煙治療**」といいます。



# 第4問

多摩市ではたばこを吸わない人が増えている？

こたえは...



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？

