

中学生のあなたへ

学ぼう！ たばこの害

時代は令和！受動喫煙も^{れい}0わ！
禁煙がええわ！



受動喫煙ゼロ
そして禁煙

©2015 秋田県んだッチ



秋田県

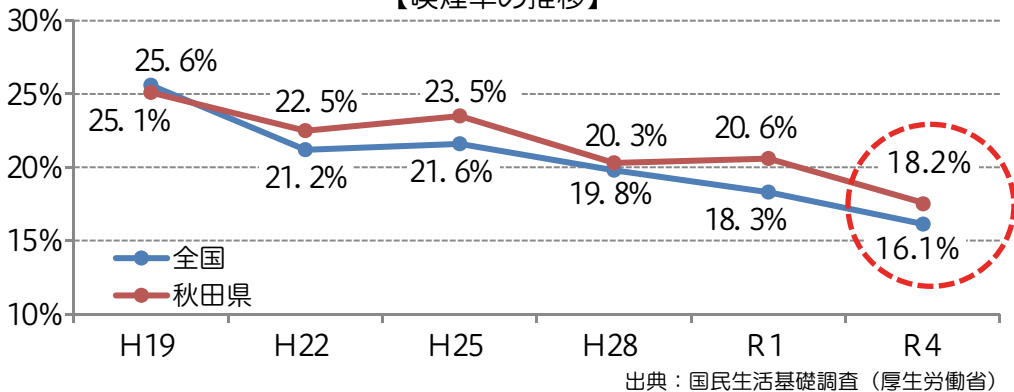


秋田県の現状は どうなっているの？



その1 秋田県の喫煙率は全国より高いんだよ。

【喫煙率の推移】

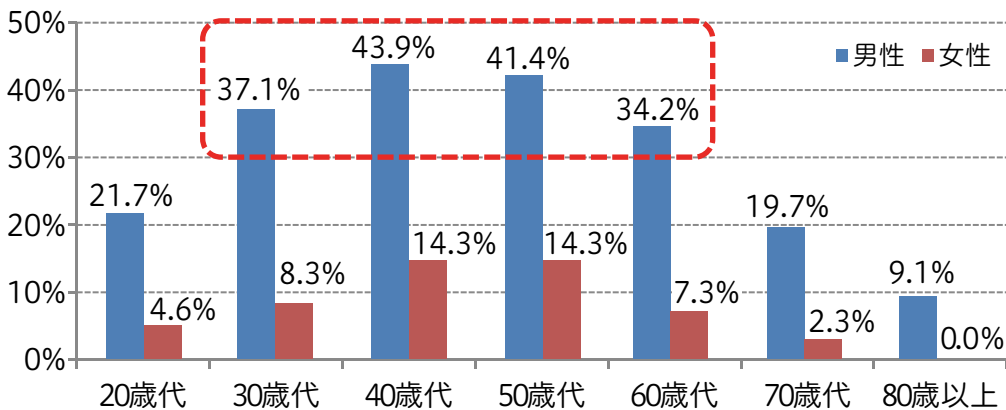


- 喫煙率は、全国的に減少傾向にあります。
- 秋田県の喫煙率も減少傾向にありますが、全国より高い状況です。



その2 年齢や性別によって喫煙率に特徴があるよ。

【男女別・年代別喫煙率（R4秋田県）】



- 特に、30歳～60歳代の男性の喫煙率が高くなっています。

たばこに関する 決まりはあるの？



その1 みんなの健康を守るために、法律が改正されたよ。

- 2018年7月に**健康増進法**の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日から全面施行されました。この法律により、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーから**ルール**に変わりました。

健康増進法はどのように改正されました

①目的は「望まない受動喫煙による健康被害をなくす」ため。

- ▶ 受動喫煙を望まない人が、屋内でたばこの煙にさらされるような状況をなくします。

②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に配慮。

- ▶ 20歳未満の人や病気の人が主に利用する施設や屋外について、受動喫煙対策をいっそう徹底します。

③施設の類型・場所ごとに対策を実施。

- ▶ 施設において、利用者の違いや受動喫煙による健康影響の程度に応じ場所ごとに異なる喫煙ルールを定め、喫煙室には標識の掲示を義務付けます。



その2 受動喫煙対策の新しい標識ができたよ。



- このエリアでは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**という標識です。標識で確認できるようになるので、うっかり入ってしまうことを防げます。



- この標識がある施設には喫煙スペースがあり、そこには**20歳未満の人は立入禁止**です。禁煙マークのあるエリアには入ることができます。



禁煙エリア



喫煙エリア

保護者の同意や同伴が
あっても入れません！

※この他にも喫煙・禁煙に関する標識が複数あります。詳しくは、厚生労働省「受動喫煙対策サイト」をご覧ください。

すぐに
わかるように
なったんだね！



標識に
注目しよう！



秋田県独自の ルールはあるの？



その1 秋田県民の健康のために、条例が制定されたよ。

- 2019年7月に秋田県受動喫煙防止条例が公布されました。
受動喫煙の防止について、県民等の責務を明らかにするとともに、県民の健康的な生活を確保することを目的としています。

～ 県民である中学生のみなさんにも責務があります ～

【県民の責務】

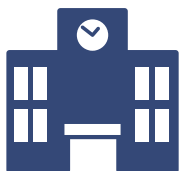
- ◆ 受動喫煙が人の健康に及ぼす影響について関心と理解を深めること。
- ◆ 受動喫煙防止についての配慮が適正になされるよう、自主的かつ積極的に取り組むよう努めること。



その2 施設ごとにルールがあるよ。

- 2020年4月1日から喫煙場所の規制がスタート！

幼稚園・保育所、小・中学校、
高等学校 など



【完全敷地内禁煙】

- 屋内：喫煙場所を設置できない
- 屋外：喫煙場所を設置できない

大学、行政機関、病院、薬局 など



【原則敷地内禁煙】

- 屋内：喫煙場所を設置できない
- 屋外：喫煙場所を原則設置できない

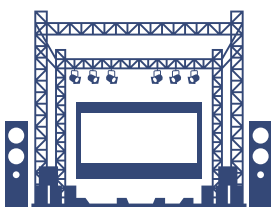
駅、空港、バスターミナル など



【完全屋内禁煙】

- 屋内：喫煙場所を設置できない

屋外 など
(イベント・大会会場など)



イベントの
主催者は
受動喫煙が
生じないように
配慮

ホテル、事業所、飲食店 など



【原則屋内禁煙】

喫煙を
認める場合は、
喫煙専用室
(飲食不可) の
設置が必要

こんなとき
どうする？



その1 もしも、先輩や友達からたばこをすすめられたら。

あなたなら、どのように断りますか？ 考えてみましょう。

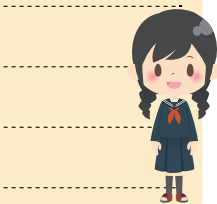
あなたの答え

ぼくは一生
吸わないよ！

おまえもたばこ
吸ってみろよ。

あなたの答え

たばこを吸わない方が
カッコいいのに！



その2 もしも、家族や身近な大人がたばこを吸っていたら。

あなたなら、どのように伝えますか？ 考えてみましょう。

あなたの答え

たばこを吸っている家族や身近な
大人へのメッセージを書いて渡し
てみよう！

お父さんにはずっと
元気でいてほしいから、
たばこはやめてくれ。

受動喫煙って知ってる？
たばこの煙を吸うだけ
でも体に悪いんだって。

いっぶくするか。



切り取り線

受動喫煙ゼロ
そして禁煙

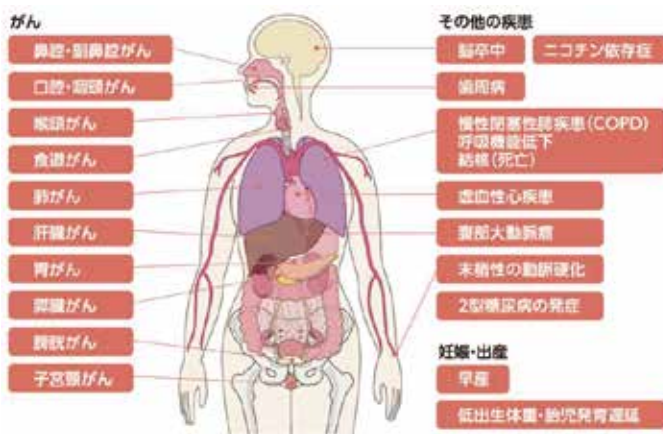




たばこには どんな害があるの？



その1 たばこを吸うと病気になりやすくなるよ。



●たばこの煙には約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん物質が含まれ、様々な病気の原因になります。

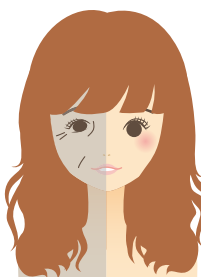
●特に、未成年者の身体への影響は大きく、虫歯や運動能力の低下などにもつながります。

●未成年者がたばこを吸うと、依存しやすくなることも知られています。



その2 たばこは美容の大敵だよ。

吸う人



吸わない人

●たばこを吸うと、お肌によいビタミンCが破壊され、血行も悪くなります。

●その結果、しわが深くなったり、肌や唇が乾燥したり、歯が変色したりするため、実際の年齢より老けて見えると言われています。



その3 たばこを吸うと寿命が縮まるよ。

肺も歯も真っ黒！



▲たばこの煙でよごれた肺



▲たばこを吸わない人のきれいな肺



▲たばこを吸う人のよごれた口



▲たばこを吸わない人のきれいな口

●たばこを吸う人は、吸わない人に比べ、寿命が10年短いという調査結果があります。

たばこの害は恐ろしい。

んた。秋田だ。

受動喫煙って なに？



その1 他の人のたばこの煙を吸ってしまうことだよ。



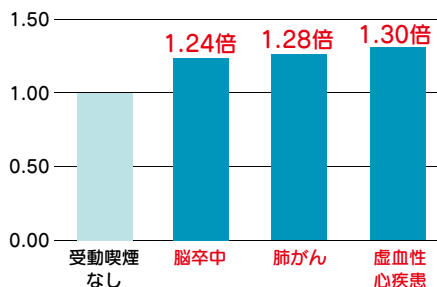
- 本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸っているたばこから**立ちのぼる煙**や、その人が**吐き出す煙**を吸い込んでしまうことを受動喫煙といいます。
- いずれの煙にもニコチンやタールなど**多くの有害物質**が含まれており、それを吸い込んだ人の健康にも影響を及ぼします。



その2 受動喫煙は、深刻な健康影響があるんだよ。

- 受動喫煙にさらされている人は、受動喫煙がない人に比べて、発症リスクが**脳卒中で1.24倍**、**肺がん**で**1.28倍**、**虚血性心疾患**で**1.30倍**になるなど、**様々な病気**にかかりやすくなります。
- たばこを吸わない人がたばこの煙を吸うと、**少しの量でも大きな健康影響**を受けるという報告もあります。
- 受動喫煙が原因の病気で亡くなった方は年間約**15,000人**と言われています。
- 健康だった赤ちゃんが眠っている間に突然亡くなってしまふ**乳幼児突然死症候群**は、両親が喫煙者の場合、非喫煙者の家庭と比べて発症リスクが**4.68倍**になります。
- たばこの煙には**近づかない**ように注意しましょう。

【受動喫煙による疾病のリスク】



出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）

その3 加熱式たばこも「たばこ」だよ。



- 依存性が極めて高い**ニコチン**を含んでいます。
- 紙巻たばこと同じ**有害物質**が発生します。
- においや煙が少なくても受動喫煙が生じています。
- 禁煙の役には立ちません。



受動喫煙に要注意。



たばこの害のまとめだよ。

- たばこは吸っている本人だけでなく、**周りの人にも悪影響**を与えます。
- 「たばこを吸おう」と誘われても、**はっきり断る**ことが大切です。
- たばこの害を受けないように、**自ら考えて身を守ろう**！



秋田健

～ここから始める健康寿命日本一！～

- ▶ たばこの害や、受動喫煙対策をしている県内企業の取り組みを掲載しています。
- ▶ 「令和版！たばこものしりクイズ」に挑戦してみよう。

URL <https://kenkou-nihon1.jp/>



保護者のみなさまへ。

- 子どもは、親の喫煙する姿を見ることでたばこへの抵抗感が薄まり、親が喫煙者であると子どもの喫煙率が高くなることがわかっています。
- 子どもの喫煙、受動喫煙を防ぐためにどんなことに気をつければ良いか、ぜひ、ご家庭でお子さんと話し合ってみましょう。
- 秋田県内の飲食店では、店内が禁煙か喫煙可能かを見分けられるようにお店の入口に以下のような標識を掲示しています。これらの標識を参考に禁煙のお店を利用することで、お子さんの受動喫煙を防ぐことができます。



禁煙のお店では、このような標識を掲示しています。



このような標識を掲示しているお店やスペースには、20歳未満の方は立ち入ることができません。



秋田県

〒010-8570

秋田市山王四丁目1番1号

TEL：018-860-1428（健康福祉部健康づくり推進課）

TEL：018-860-1429（受動喫煙防止専用ダイヤル）