

# 大人の方へ

子どもをたばこの煙から守るため、御協力をお願いします。

受動喫煙は健康へ大きな悪影響を及ぼし、受動喫煙が原因で年間約 15,000 人が亡くなっていると推計されています。

主流煙  
(喫煙者が吸い込む煙)

※呼出煙  
(たばこを吸う人が吐く煙)

※副流煙  
(たばこから立ち上る煙)

受動喫煙にあたる煙

「主流煙」よりも「副流煙」の方が有害物質が多い  
(ニコチン 2.8 倍 タール 3.4 倍 一酸化炭素 4.7 倍)  
参考：厚生労働省職場のあんぜんサイト

たばこの煙はこんなにキケン！

大人	妊婦	子ども
肺がん 心筋梗塞 脳卒中 など	低出生体重児 胎児発育遅延 など	乳幼児突然死症候群 (SIDS) ぜんそく 肺機能低下 中耳炎 など

参考：厚生労働省健康づくりサポートネット

### 受動喫煙による子どもの健康へのリスク

自然産産	1.1~2.2倍
乳幼児突然死症候群	4.7倍
低体重出生	1.2~1.6倍
むし歯	2倍
肺炎・気管支炎	1.5~2.5倍
気管支喘息	1.5倍
咳・たん・喘鳴	1.5倍
中耳炎	1.2~1.6倍

参考：一般社団法人日本呼吸器学会HP

車内やベランダでの喫煙も受動喫煙を生じさせます。また、空気清浄機を使っても、受動喫煙を防ぐことはできません。

加熱式たばこも紙巻たばこ同様にたばこ葉が使用されており、有害物質が含まれていることがわかっています。

○子どもの受動喫煙 子どもの体内に入るニコチン (親が全く吸わない場合を1)



紙巻たばこと同じ有害物質が含まれる

依存性の高いニコチンを含む

受動喫煙の有害性も否定できない

## 「たばこ、やめてみようかな、」と思ったら

禁煙に遅すぎるといことはありません。思い立った時に、チャレンジしやすい方法で何回でも取り組んでみてください

### ①禁煙外来

一定の基準を満たすと、12 週間に 5 回の禁煙治療に健康保険が適用されます。医師のサポートと禁煙補助剤により、薬に禁煙することができます。

禁煙外来受診で無理なく禁煙できます！

秋田県内の医療機関はこちら→

美の国あきた 禁煙外来 検索

### ②禁煙補助剤

- 飲み薬 (バレニクリン) → 医療機関で処方  
ニコチンを含まないタイプの禁煙補助薬です。
- ニコチンパッチ → 医療機関で処方/薬局・薬店で購入可能  
身体に貼り皮膚からニコチンを吸収するタイプのニコチン製剤です。
- ニコチンガム → 薬局・薬店で購入可能  
口腔粘膜からニコチンを吸収するタイプのニコチン製剤です。

### ③その他の方法

自分にあった方法で禁煙にチャレンジ！  
例) 周囲の人に禁煙宣言する。  
例) たばこを吸う代わりに貯金する。

## 受動喫煙ゼロ そして禁煙

秋田県健康福祉部  
健康づくり推進課

TEL:018-860-1429

秋田健 検索

作成：令和7年7月

# たばこのこと知ってる？

— クイズに○か×かで こたえてみよう! —

Q1

たばこを吸うと、  
体に悪い。



Q2

他の人が吸っている  
たばこの煙を吸うと体に  
悪い。



Q3

たばこを吸うと、  
なかなかやめられ  
なくなる。



Q4

たばこは、どこでも  
吸うことができる。



こたえはページをめくったところにあるよ。  
おとなの人といっしょに見てみよう!



Q1

こたえ：○

たばこを吸うと、体に悪い！

○たばこの煙には、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」など、体に悪いものがいっぱい入っています。

○たばこを吸うと、これらが体の中に入ってがんや心臓病などの、命に関わる病気にかかりやすくなります。



Q2

こたえ：○

他の人が吸うたばこから出た煙や、その人がはき出した煙も、体に悪いよ。

○他の人が出したたばこの煙を吸いこんでしまうことを受動喫煙とい、この煙の中にも、ニコチンやタールなど、体に悪いものがいっぱい入っています。

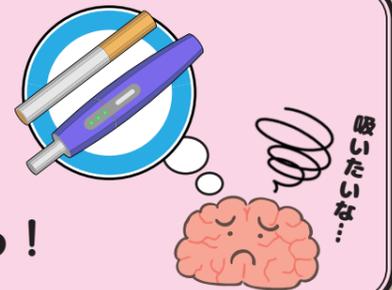
○この煙を吸いこんだときも、がんやぜんそくなどの病気にかかりやすくなり、おもいっきり遊べなくなることがあります。



Q3

こたえ：○

たばこを一度でも吸うと、たばこをやめることが難しくなる！



○たばこに入っているニコチンがたばこをやめることを難しくします。

○たばこを吸い始めると、たばこをやめたくてもやめられなくなってしまいう依存症という病気になることがあります。

参考：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書

Q4

こたえ：×

たばこを吸うことができるところとできないところがあるよ。

○建物の中では、たばこを吸える部屋でしか、たばこを吸うことができません。20才になっていない人は、その部屋に入ることはできません。



○学校では、建物の中でも外でも、たばこを吸うことはできません。



今日分かったことを、まわりの人にも教えてあげてね！

みんなが健康に楽しく過ごすために、たばこが体に与える影響を覚えておこう！

