

# 自分をまもる「たばこ」の約束

たばこの煙をさける!  
 たばこの煙は体に悪いことを知る!  
 これからもたばこを吸わない



**Q1** たばこの煙は10メートル以上とどく?  
 ○ ×  
 ※正解は一番右のページにあるよ!

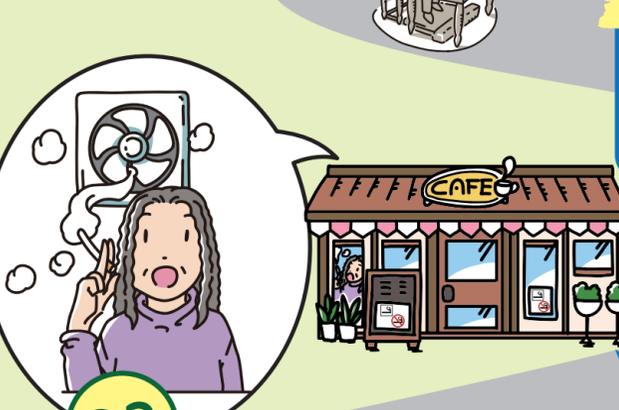
たばこの煙を吸うと  
 脳の病気や肺の病気  
 など、体のいろいろなところが  
 病気になりやすくなるよ!

**肺のよみず**

たばこを吸わない人

たばこを吸っている人

## たばこのきまりごと



**Q3** 換気扇の下ならたばこを吸ってもいい?  
 ○ ×  
 ※正解は右のページにあるよ!



**Q4** 空気清浄機があれば大丈夫?  
 ○ ×  
 ※正解は右のページにあるよ!



**福島市のきまり**  
 (福島市受動喫煙防止条例)  
 福島駅のまわりは煙から守られている安全な場所です。  
 防ごう! なくそう! 受動喫煙  
 路上喫煙禁止

**建物の中は禁煙です!**  
 たばこを吸うお部屋(喫煙室)以外ではたばこを吸えません!



**20歳までは立入禁止!**  
 このマークがめじるし  
 たばこが吸えるお店には親がいても入ることはできません。

## 受動喫煙をしない、させないために

みんなで取り組むのが大切なんだね!



**たばこを吸う人**

- たばこをやめる
- 吸う場所を考える

**たばこを吸わない人**

- 煙のないお店えらび

**福島市**

- 煙のない環境をつくる

たばこを吸わない人も、たばこが吸えないお店をえらんだり、福島市が環境づくりをすることも大切です。

**みんなの福島市は?**

他人のたばこの煙を吸ってしまった経験がある人って多いのかな?

福島市は10人のうち3人が経験しているみたいだよ。

みんななどで煙を吸ってしまっているんだろう

小、中、高校生は家の中が一番多いみたいだよ

**受動喫煙が多い場所ランキング (福島市)**

1位	家庭	100人中 14人
2位	路上	100人中 13人
3位	屋外(公園、グラウンド)	100人中 9人

(令和3年度福島市民の健康と生活習慣調査より)

**クイズの答え**

Q1 ○ たばこの煙は14メートル届きます。教室よりも広い距離です。

Q2 すべてたばこです! 紙巻たばこ、新型たばこ、水たばこ(シーシャ)、無煙たばこ(SNUS)

Q3 × 換気扇ではたばこの煙を吸いきれず部屋に広まります!

Q4 × たばこの煙は空気清浄機をとおりぬけてしまいます!

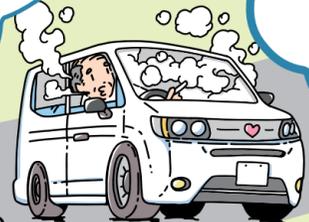
煙を吸わなくても…

たばこを吸うと、**しばらくの間**は服や壁などに**健康を害する物質**が付き、まわりに広がります。



車の中も

車内でたばこを吸うと、**車の窓を全部開けていても**煙が全体に広がります。



**受動喫煙ってなに?**

たばこから出る煙や吐き出した煙をほかの人が吸ってしまうことを「**受動喫煙**」といいます。ほかの人の煙を吸うと**病気になりやすくなります**。

**受動喫煙**

**Q2** いろいろな「たばこ」

たばこだと思える絵を○で囲んでみよう!

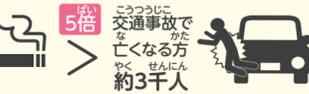


※正解は裏のページにあるよ!

保護者のみなさまへ

なぜ受動喫煙に気をつけるのか

- 1 親が喫煙すると、子どもが将来喫煙する可能性が**2~3倍**になります!
- 2 たばこを吸い始める年齢が早いほど、ガンになりやすくなります。
- 3 たばこより強い刺激を求め、**違法薬物使用の入り口**になる可能性があります。
- 4 日本では受動喫煙が原因で推定**年間1万5千人**が死亡しています。  
厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会議-喫煙と健康 2016より
- 5 妊娠中の喫煙や小さい頃からの受動喫煙は**子どもの発達**に影響する可能性があります!



子どもたちのため、喫煙について家族で話し合ってみましょう!

子どもたちから 未来の自分やたばこを吸う人へのメッセージ

- お父さんにたばこをやめてもらって、かぞくてけんこうにすこしたー!!
- 大人になってもたばこは絶対に吸わないでね お母さんにはたばこをやめて欲しいと伝えたい。
- まだ弟も小さいから吸わないで!
- たばこ吸う事カッコイイと思わないでね。
- 病気になるのいやだから公園とかでたばこ吸わないで!

瀬上小学校6年生より

【お問い合わせ】福島市保健所健康づくり推進課 TEL:024-597-8616

令和5年度作成

たばこの煙から **自分をまもろう!**



福島市受動喫煙防止対策推進委員会・福島市