

■ 表紙イメージ

子どもだけではなく、保護者にも受動喫煙を意識してもらいたいため、家族で煙を追いかけているイメージ。

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

■ 「た・ば・この約束」

「さける・しる・吸わない」がこのリーフレットで一番伝えたいポイント。

子ども達に復唱させる、説明の最後にもう一度振り返るなど一番強調して伝えたい。

■ ワンポイント

喫煙してから**45分間**は息からたばこの成分が検出されます。

■ 肺の様子

たばこを吸っている肺は、タール(たばこの成分)で色が黒くなり、弾力性がなくなります。弾力性がなくなると、酸素をうまく取り込めなくなります。

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!

肺の様子

たばこを吸わない人 たばこを吸っている人

■ Q1

正解は○です。14メートル届きます。

ヒント:教室の端から端までより遠くに煙は届く。

■ たばこの煙を吸うと

脳の病気は脳卒中

肺は**肺がん**や**COPD(慢性閉そく性肺疾患)**になりやすくなります。

【COPD】:肺が硬くなり、肺の空気がうまく吐き出せず、酸素不足になる。

脳と肺の病気以外にも、口腔の疾患(口腔がん)や消化器系の疾患などにもかかりやすくなります。

■ 煙をすわなくても…

付着する素材にもよりますが、**大体45分間**は有害物質が付着し、周りへ広がります。

これを「**3次喫煙**」と名付けられています。

床から顔の距離が近い赤ちゃんへの影響が大きいと言われています。

■ Q2

正解は**全部○**です。

②⇒電子たばこ(パイプなど)
使用:リキッドという液体を水蒸気にして吸う。

④⇒加熱式たばこ(アイコスなど)
使用:たばこ葉を加熱し、水蒸気を吸う。

⑤⇒スヌース
使用:袋に細かいたばこ歯が入っており、口に含んでニコチンを摂取する。



■ 車の中も

車の窓を前後開けていても、後部座席で有害物質が検出されています。

車内の喫煙することでシート等に有害物質が付着し、**3次喫煙**になる可能性があります。

■ 受動喫煙ってなに?

たばこから出る煙(**副流煙**)は喫煙者が吸う煙よりも、**多くの有害物質**が含まれています。

■ 受動喫煙をしない、させないために

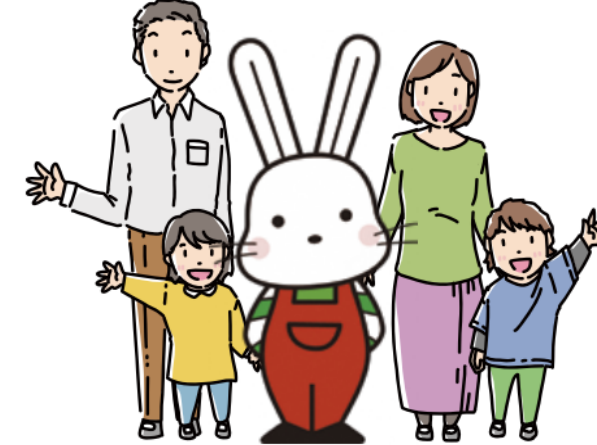
受動喫煙は、**喫煙者だけが気を付ける問題**ではなく、**非喫煙者や自治体と一緒に**なって取り組む必要があるということがポイント。

■ ワンポイント

加熱式たばこ(アイコス等)は、喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)による受動喫煙が問題視されています。喫煙者が吸った煙の30%が周囲に吐き出され、1m以上届きます。

じゅ どう きつ えん 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。

みんなどこで煙を吸っているんだろう

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 (スヌース)
- Q3 × 換気扇ではたばこの煙を吸いきれず部屋に広がります!
- Q4 × たばこの煙は空気清浄機をとりぬけてしまいます!

■ みんなの福島市は？

詳しくは「ここ一か月のうち、受動喫煙を経験したことがある人(小学～高校)」が**10人中3人(30.5%)**

受動喫煙を受けた人に限定すると、家庭は**44%**、路上は**41.5%**になる。

【出典】

令和3年度 福島市民の健康と生活習慣調査報告書

■ 保護者のページ

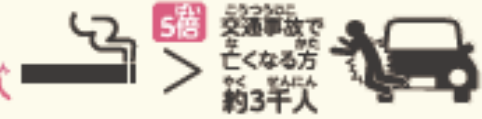
このページは保護者と一緒に見て欲しい旨伝える。

子ども達に伝える場合には、②～⑤番について伝える。

特に、受動喫煙が原因で亡くなる方は、交通事故で無くなる方よりも多いことを伝える。

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、こ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。**約1万5千人** 
- 5 妊娠中の喫煙や小さい頃からの受動喫煙は**こどもの発達**に影響する可能性があります！

こどもたちのため、喫煙について家族で話し合ってみましょう！

こどもたちから 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、かぞくでけんこうにすごしたい！！
- 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辞めて欲しいと伝えたいと。
- また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！

園上小学校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

■ 未来の自分やたばこを吸う人へのメッセージ

プレ授業を行った小学校の児童に授業後記入してもらったもの。

授業内では、こども向けアンケートを利用して、未来の自分やたばこを吸う人へのメッセージを記入してもらう。