

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



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!

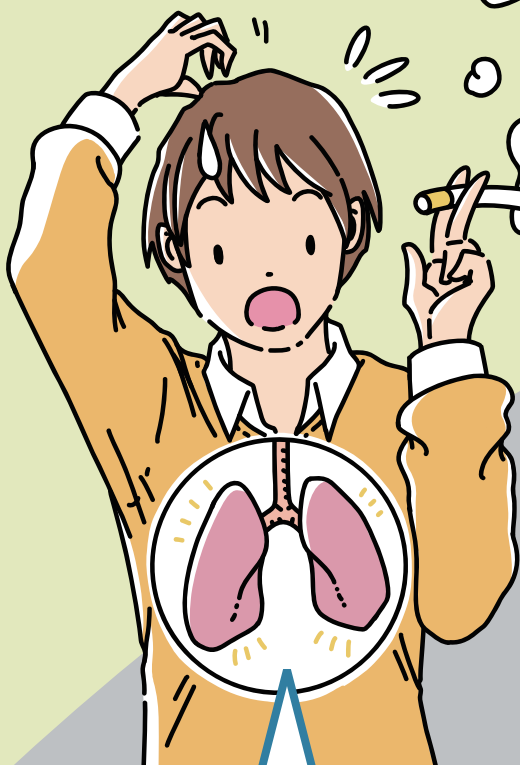
これからもたばこを吸わない

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!

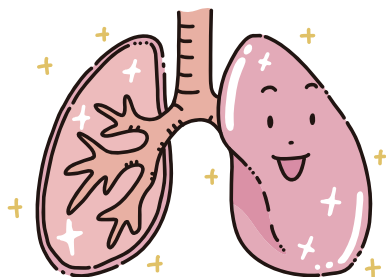


たばこの煙を吸うと

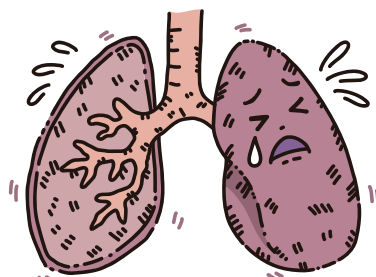
脳の病気や肺の病気

など、体のいろいろなところが
病気になりやすくなるよ!

肺のようす



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

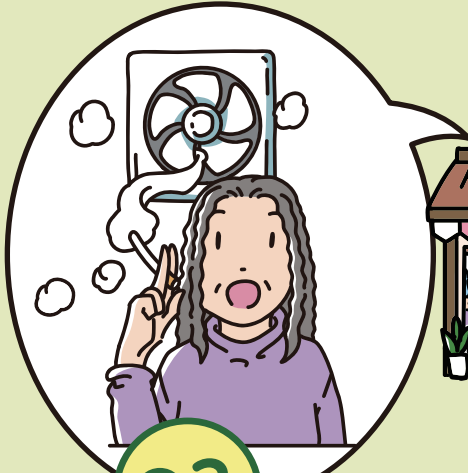


ふくしま
福島市のきまり
(福島市受動喫煙防止条例)

かんばん
看板も
あるよ



ふくしま えき
福島駅のまわりは
けむり まも
煙から守られている
あんぜん ば しょ
安全な場所です。



Q3

かん き せん した
**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!



たて もの なか
**建物の中は
禁煙です!**

たばこを吸うお部屋(喫煙室)
い がい
以外ではたばこを吸えません!

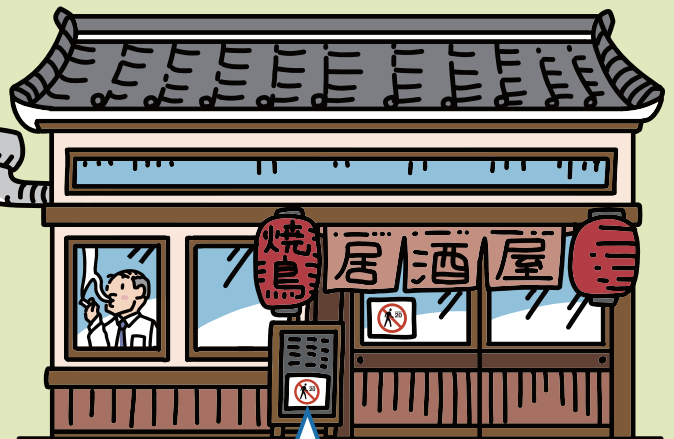


Q4

くう き せい じょう き
**空気清浄機があれば
大丈夫?**



※正解は右のページにあるよ!



さい
**20歳までは
立入禁止!**

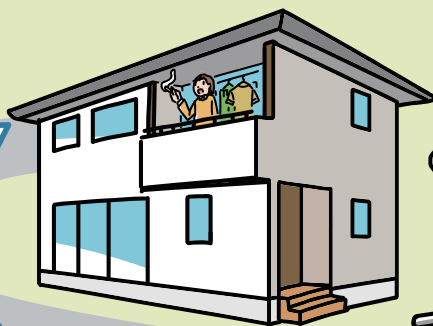
このマークが
めじるし

たばこが吸えるお店には
おや
親がいても
はい
入ることはできません。



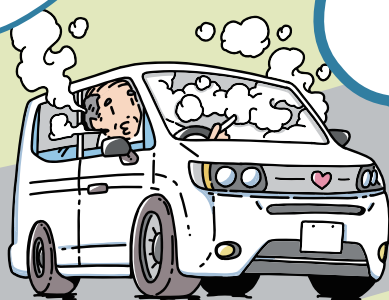
けむり す
煙を吸わなくても…

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。



くるま なか
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。



じゅ どう きつ えん
受動喫煙



じゅ どう きつ えん
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る
なりやすくなります。

Q2

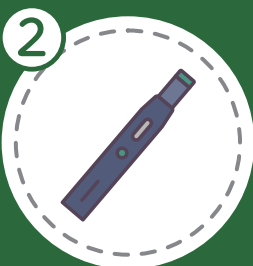
いろいろな「たばこ」

たばこだと思う絵を○で囲んでみよう！

1



2



3



4



5

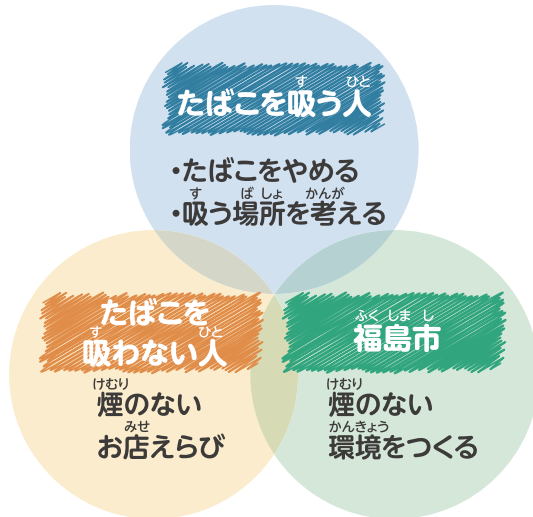


どれも煙などに
健康を害する物質が
はっています

※正解は裏のページにあるよ！

じゅ どう ぎつ 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



じゅ どう ぎつ えん おお ば しょ 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 全て 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)



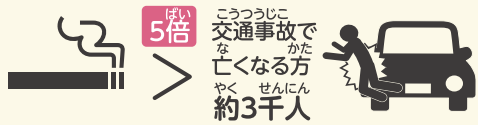
Q3 × 換気扇ではたばこの煙を吸いきれず部屋に広まります!

Q4 × たばこの煙は空気清浄機をとおりぬけてしまいます!

保護者のみなさまへ

なぜ受動喫煙に気をつけるのか

- 1 おや きつ えん 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。
※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**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。



まだ弟も小さいから吸わないで！



たばこ吸う事カッコイイって思わないでね。



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