

## 知ってほしい！大切なこと

### 大切なこと

1

## 未成年者は絶対にたばこを吸わない！



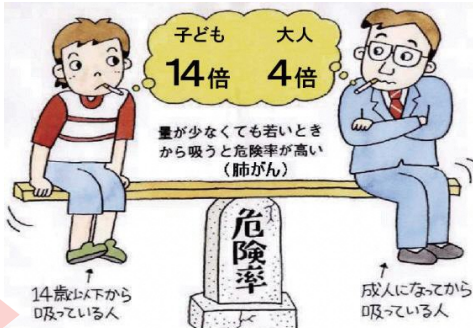
未成年者(20歳未満)が  
たばこを吸うことは  
**法律で禁止**されているよ



未成年者はたばこの害を  
受けやすいから  
**とても危険**なんだ！

たばこを吸いはじめる年齢が早いほど  
肺がんで死亡する人が多いことが  
わかっているんだよ

大人になって吸い始めるよりも  
病気で死亡する危険が高くなる



出典：平間敬文著「子どもたちにタバコの真実を」

### 大切なこと

2

## たばこの害から 自分や大切な人を守ろう！

### 多摩市の取り組み

#### 子どもたちのまわりは禁煙に

多摩市の公園は禁煙になりました  
学校や児童館、図書館などの施設と  
そのまわりの道路も禁煙です

#### 喫煙スポットを新しくしました

煙がもれにくい喫煙スポットをつくり、  
市民をたばこの煙から守るまち  
づくりをしています

みんなもいっしょに  
受動喫煙のない  
多摩市をつくろう！



たばこを吸う時は  
喫煙スポットで！  
市内の4つの駅の  
近くにあります

発行日：令和7年3月

発行者：多摩市健康福祉部健康推進課(多摩市立健康センター)

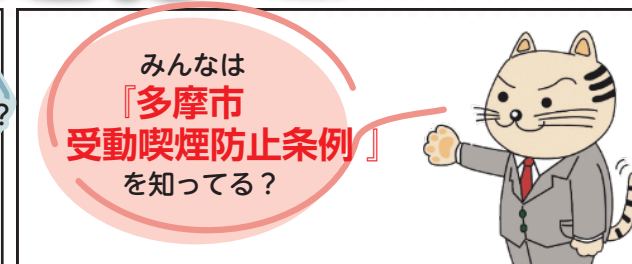
住所：多摩市関戸 4-19-5

電話：042-376-9139

多摩市の  
中学生のみんなへ

# たばこ

クイズです！



多摩市職員  
にゃんとも  
TAMA 三郎

問 題		○ かな？ × かな？
第1問	たばこを吸わない人も ほかの人のたばこの煙で 病気になることがある？	
第2問	たばこがやめられないのは 気合いが足りないから？	
第3問	コンビニなどで見る 「煙が出ないたばこ」は 煙が出るたばこより安全？	
第4問	多摩市ではたばこを吸わない人が 増えている？	

答えは中をチェック！

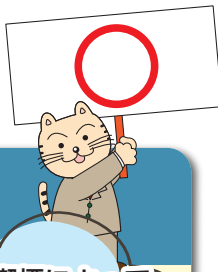
第

1

問

たばこを吸わない人も  
ほかの人のたばこの煙で  
病気になることがある？

答えは ...



たばこの煙によって  
たばこを吸わない人も病気になる



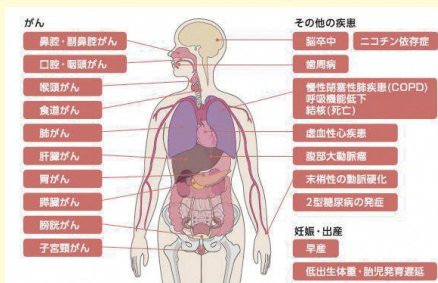
自分でたばこを吸うことを  
『喫煙』他の人のたばこの  
煙を吸ってしまうことを  
『受動喫煙』というよ



受動喫煙によって、  
たばこを吸っていない人  
も **1年間に1万5000人が  
死亡**※1 しているんだ

※1 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」  
平成27年度 総括・分担研究報告書

受動喫煙によって  
リスクが高まる病気



※2 「喫煙と健康」国立がん研究センター 2020.4

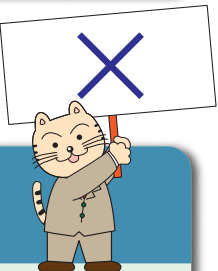
第

2

問

たばこがやめられないのは  
気合いが足りないから？

答えは ...



たばこがやめられないのは  
『ニコチン依存症』という病気だから



たばこに入っている『ニコチン』  
は**麻薬と同じくらい**の『**依存性**』  
があるから、吸い始めてしまうと  
やめられなくなるんだ



ニコチン依存症は病気として  
病院で治療が  
受けられるんだ  
『**禁煙治療**』というんだよ



多摩市  
禁煙治療費助成制度

多摩市はたばこをやめたい人を  
応援する制度をつくりました  
病院で禁煙治療を受けた時に  
治療費の半額を市が負担します  
(申し込みは健康センターへ)

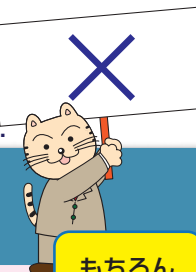
第

3

問

コンビニなどで見る  
「煙の出ないたばこ」は  
煙の出るたばこより安全？

答えは ...



安全だという証拠はない

加熱式たばこで  
わかっていることは？



煙は出ないけど  
蒸気が広がり  
受動喫煙はおこる※3

※3 日本呼吸器学会  
「加熱式タバコや電子タバコに関する  
日本呼吸器学会の見解と提言 2019 12 11」



「加熱式たばこ」は新しいたばこだから、長く吸い続けた時に  
どんな影響が出るのか、まだ誰にもわからないんだ



でも、**がんなどの病気を引き起こす物質が入っているから**  
WHO(世界保健機関)は『**まちがいなく有害**』だと発表したよ

安全かどうか  
わからない  
化学物質が入っている

もちろん  
20歳未満は  
吸えません

ニコチンが  
入っているから  
やめられなくなる

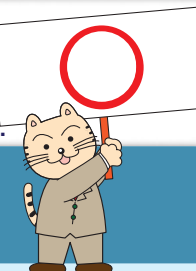
第

4

問

多摩市ではたばこを吸わない人  
が増えている

答えは ...



多摩市では(全国でも)  
たばこを吸わない人が増えている



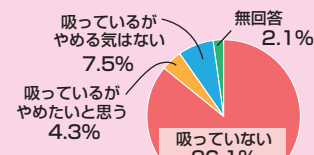
多摩市民の 86.1 %はたばこを吸わ  
ないと答えているよ(令和5年度)  
たばこを吸わない人は10年前より  
約6%増えたんだ 出典: 第40回多摩市政世論調査



全国的にもたばこを吸わない人は  
増えているよ。たばこは病気になるし、お金もなくなるし  
百害あって一利なし！って、みんな気づいているんだね  
たばこ代1日600円があったら、キミなら何を買う？

習慣的な喫煙の有無

あなたは現在、習慣的に喫煙していますか？



たばこの害から健康を守るには、どうしたらいいのだろう？

裏のページも見てね