

危険!

たばこの害から身を守ろう

～吸っている人もまわりの人も～



知っていますか?たばこ〇×クイズ!

- 第1問 たばこを吸うとがんになりやすい
- 第2問 たばこはすぐにやめられる
- 第3問 妊婦さんがたばこを吸っても赤ちゃんに影響はない
- 第4問 たばこは、周りの人の健康にも害を及ぼす
- 第5問 板橋区には「きれいな空気宣言店」がある

*答えはP2～P6にあります (黒板の中に白字で書いてください)。

どうしてたばこを吸ってはいけないの？

理由1 ▶ さまざまな病気の原因になります

たばこの煙には5300種類の化学物質が含まれている

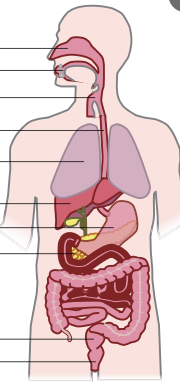
三大有害物質

- ニコチン** やめたくてもやめられない強い依存性がある
- タール** 発がん性物質が含まれている
- 一酸化炭素** 血液の流れを悪くして酸欠状態になる
息切れしやすくなり集中力が低下する

発がん性物質は
70種類！

たばこを吸っているとやすくなる病気

がん

- 
- 鼻腔・副鼻腔がん
 - 口腔・咽頭がん
 - 喉頭がん
 - 食道がん
 - 肺がん
 - 肝臓がん
 - 胃がん
 - 膵臓がん
 - 膀胱がん
 - 子宮頸がん

がん以外

- 大人
 - 脳卒中
 - ニコチン依存症
 - 歯周病
 - 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
 - 呼吸機能低下
 - 結核（死亡）
 - 虚心性心疾患
 - 腹部大動脈瘤
 - 末梢性の動脈硬化
 - 2型糖尿病の発症
- 妊婦
 - 早産
 - 低出生体重・胎児発育遅延

妊婦さんがたばこを吸うと、
お腹のなかの赤ちゃんにも
影響してしまいます



厚生労働省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 2016 をもとに作成

ポイント

成長期にある未成年が喫煙することは、「未成年喫煙禁止法」という法律で禁止されています。未成年でたばこを吸い始めることは、大人になって吸い始めるよりも病気のリスクが高まります。

理由2 ▶ すぐにやめられない

ニコチンは、依存性が強く、たばこを吸った時の感覚を味わおうとするために喫煙本数が増えていきます。吸い始める年齢が若いほど、ニコチンへの依存度が高くなり、禁煙しづらいことがわかっています。

理由3 ▶ 周りの人にも悪い影響を及ぼす

たばこを吸っている人だけでなく、周りにいる人がその煙を吸うことで健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。

たばこ病とも呼ばれるCOPDとはどんな病気？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初は咳や痰、息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し酸素吸入が必要となります。喫煙しないことと、喫煙者は少しでも早く禁煙して治療することが大事です。



～「板橋サンソ友の会」の 内田さんにお話を聞きました～

**お金をかけて病気になりますか？
それとも、お金をかけずにきれいな肺で
過ごしますか？**

就職した時、周囲に喫煙をしている大人がたくさんいたので、自分も自然と吸い始めました。

60歳でCOPDになって禁煙しましたが、現在は24時間酸素を吸入しないとイケません。

呼吸筋ストレッチリハビリと酸素吸入でなんとか日常生活は送っていますが、階段を1階昇るごとに5分休まないといけません。また、外出する時は重い酸素ボンベをリュックに入れて出かけるといけませんので、移動がとても大変です。

みなさんには、自分と同じような思いをしてほしくありません。「たばこは吸い始めないことが大事」と伝える活動をしています。



酸素ボンベを見せて
いただきました



内田さんのお話を聞いて思ったこと

たばこがここまで体に悪いとは知らなかった
ので、とても驚きました。

体を動かすのが好きなので、タバコを吸わず
にいつまでも元気でいたいです。

初めてCOPDという病気を知りました。

酸素ボンベを持たせてもらった。感想は、思っ
た以上に重くてビックリしました。

吸わない人も危険！受動喫煙の害

受動喫煙とは… 副流煙や呼出煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうこと



副流煙には主流煙よりもたくさんの有害物質が含まれている！

主流煙に含まれる量を“1”とすると

- 一酸化炭素 **3.4 ~ 21.4倍※**
- ニコチン **2.8 ~ 19.6倍※**
- タール **1.2 ~ 10.1倍※**



※市販たばこ7種類での最小値 - 最大値 厚生労働省

受動喫煙による健康への影響

受動喫煙との
関連が確実である
病気



- 大人 ●肺がん ●脳卒中
- 虚血性心疾患
- 臭気・鼻への刺激感

- 子ども ●乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- 喘息の既往

受動喫煙の影響が推測されるその他の病気

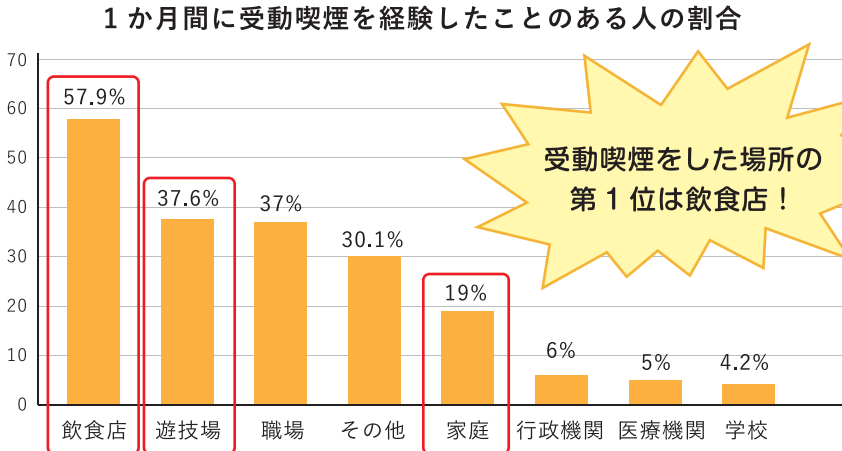
大人	鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、COPD、急性呼吸器症状（喘息患者・健常者）、急性の呼吸機能低下（喘息患者）、慢性呼吸器症状、呼吸機能低下、喘息の発症・コントロール悪化
妊婦	低出生体重・胎児発育遅延
子ども	喘息の重症化、中耳疾患、う蝕、呼吸機能低下、喘息の発症※、学童期の咳・痰・喘鳴・息切れ※（※親の喫煙との関連）

受動喫煙をするのはどんなとき？

プロジェクトメンバーの場合

- ◆ 道路・歩いている時
- ◆ 喫煙所の近く
- ◆ レストラン・飲食店
- ◆ 友人の家
- ◆ カラオケ店

板橋区の大人に聞いてみると…



いたばし健康プラン後期行動計画 2022 をもとに作成

第1位は飲食店でした。第2位は遊技場（パチンコ店やゲームセンターなど）です。また、家庭も受動喫煙をする場所になることがあります。

みなさんは受動喫煙をしたことがありますか？それはどんな場面だったでしょうか。受動喫煙を防ぐためにはどうしたらよいか考えてみましょう。

受動喫煙を防ぐ方法

プロジェクト
メンバーが
考えました！

1. 吸っている人に近寄らない
2. 喫煙所に近寄らない
3. 禁煙のお店や場所に行くようにする
4. 吸っている人に「吸わないでほしい」と言う

きれいな空気宣言店で**受動喫煙**を防止しよう！

板橋区では、完全禁煙や完全分煙を実施している飲食店や事業所を「**きれいな空気宣言店**」として登録し、PRしています。

区内にある354店舗が登録しています。*1

右のステッカーが目印になっているので探してみましょう。*2

きれいな空気宣言店など、禁煙のお店を利用することで受動喫煙を防止しましょう。

*1 2018年3月1日時点での登録数

*2 2020年4月から東京都受動喫煙防止条例によるステッカーに変更する予定です。



自分のまわりの大人にも伝えよう！

東京都子どもを受動喫煙から守る条例 が施行されました

ポイント 子どもとは18歳未満の児童です。

都民の責務

- 子どもがいる家庭内や車内、公園、学校などでは、喫煙をしないように努めなければならない。
- 保護者は喫煙ができる場所や受動喫煙が防止されていない場所に子どもを立ち入らせないように努めなければならない。

受動喫煙防止のために…

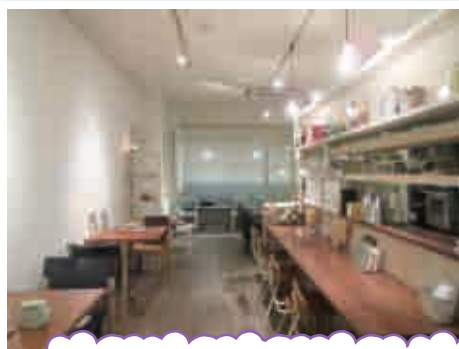
プロジェクトメンバーから
たばこを吸っている人に伝えたいこと



- ◆ たばこの害をしっかりと知ってほしいです。
- ◆ 家で吸うときは外へ出る・喫煙所へ行くなど周りの人に配慮してください。道路や禁煙の場所では吸わないでほしいです。
- ◆ 体に悪いので、今すぐにでも吸うのをやめたほうがいいと思います。

大山東町にある **きれいな空気宣言店**

「カフェ 8月のライオン」でインタビュー



店主
今野さん

お店に入ったときの第一印象

- ◆壁が白い
- ◆店内がとてもきれい
- ◆空気がよい
- ◆けむたくない
- ◆雰囲気がいい
- ◆おいしそうな香りがする！

質問 なぜ、きれいな空気宣言店に登録したのですか？

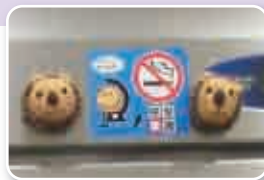
答え もともと禁煙でした。区の担当者から「きれいな空気宣言店」の登録を勧められ、禁煙をPRしたいと思い登録しました。

質問 禁煙にしてよかったことは何ですか？

答え 女性のお客が多く、禁煙が喜ばれています。お客様から「煙たくない店内は居心地が良い」と言われます。

質問 喫煙するお客さんから何か言われたことはありますか？

答え 入店時、「喫煙できますか？」と聞かれて禁煙と伝えると帰る人もいますが、苦情を言われることはありません。



ステッカーを
発見！



【インタビュー後の感想】

店内がきれいで、料理やコーヒーのいい香りがしました。

お客さんへ配慮がされていました。

自分もこんなお店で美味しいものを食べたいな！

インタビューの帰りに、他にもきれいな空気宣言店を見つけました。

プロジェクトメンバーから大切な人へのメッセージ

自分へ

*たばこのおそろしさがわかったので吸わない人間になります。

友だちへ

*たばこが体にどんなに悪いのがよくわかったから自分は吸わないようにする。これからもずっと友だちとしてつき合っていきたいから、たばこを吸わないようにしよう!

*あなたが病気になってしまうのは嫌だから、絶対にたばこを吸わないでほしいです。

未来のパートナーへ

*たばこは吸わないで。一緒に健康な状態で長生きしてほしい。
*たばこを吸うとたくさんの人に迷惑をかけてしまうので、吸わないでください。

未来の自分へ

*もしたばこを吸おうとしているなら、しっかりと害があることを考えて行動してください。

家族へ

*お父さんはたばこを吸っているけど、たばこのおそろしさをわかってる?いくら言ってもやめようとしてくれないけど、本当に体に悪いので吸うのをやめてね

*たばこをやめてくれてありがとうございます。これからも吸わずに長生きしてほしいです。

未来の子どもへ

*親からももらったその体を大切にしてください。

*たばこは体にとっても悪いから、大人になる前からたばこのこわさを知っておこう。

*あなたが大人になっても、たばこは絶対に吸わないでね!!

参考・引用：厚生労働省 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）

*パンフレット内のデータや画像等の無断転載はご遠慮ください。



このパンフレットは、板橋区立板橋第一中学校プロジェクトチームの皆さんと学習会や打合せを重ねて協働で作成しました。

プロジェクトチームメンバー
名前（五十音順）

大澤、大路、兼田、
作田、西村、村本、山崎