

3

勇気を持って断ろう！

■ 年上の人や友だちから、「たばこを吸わないか」とさそわれたら、あなたはどんなふうに断りますか。断り方を考えてみましょう。

おまえもたばこ吸ってみろよ！
友達だろ。

1人でいいカッコするなよ。

一度吸うと
また吸いたくなるっていうから
やめておくよ。

試合が近いから
吸わない。
たばこを吸うと
疲れやすくなるよ。

一度くらい吸っても
大丈夫だよ。

たばこ吸ってみたい？
大人になった
気分になれるよ。

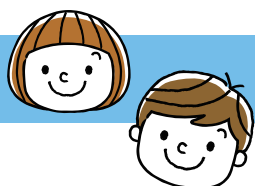
からだに良くない
たばこは吸わない。

たばこを吸うとしみやしわが
できやすくなって
肌が荒れるから吸わない。

たばこを吸うと口が臭くなるから
吸わないよ。

4

明るい未来に向けて！



■ みなさんは、スポーツ選手や歌手になりたいなど、いろいろな夢を持っていると思います。この夢を実現するためには、まず**自分を大切にすることが必要**です。**たばこを吸わない**こともその一つです。年上の人や友だちからさそわれても、「いやなことは、**いや**」と言えるようになりましょう。

くわしく知りたいと思ったら ▶ インターネットで調べてみよう

厚生労働省e-ヘルスネット>喫煙

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco>

神奈川県「かながわのたばこ対策」

<https://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6955/>



令和7年7月発行

発行：神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課
〒231-8588 横浜市中区日本大通1 TEL:045-210-5015
編集協力：神奈川県教育委員会

再生紙を使用しています。



令和6年度 喫煙防止・受動喫煙防止ポスター
原画コンクール 特賞作品



神奈川県

KANAGAWA

CHECK LIST

あなたは
知って
いますか？

- ☐ たばこを吸うとどうなるの？
- ☐ たばこの「害」ってなに？
- ☐ 誘われたらどう断るの？

答えは中に▶



知っている？ たばこのこと

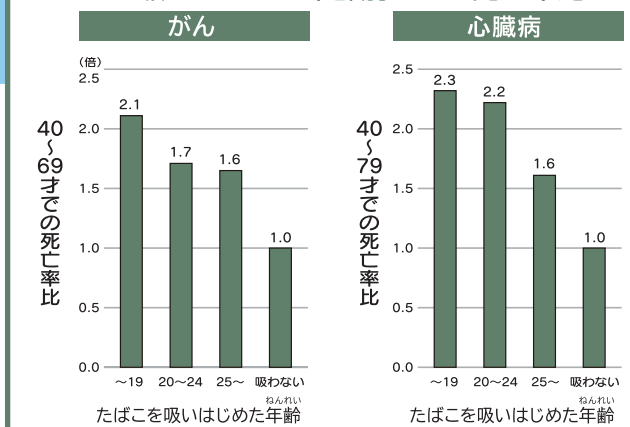


神奈川県健康医療局保健医療部がん・疾病対策課

子どものころからたばこを吸い始めるとどうなるの？

- 子どものころは体が作られる時期なので害が大きく、大人になってから吸い始めた人よりも将来いろいろな病気にかかりやすくなります。
- 大人に比べ、すぐにたばこがやめられなくなると言われています。
- 20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されています。

たばこを吸いはじめた年齢別でみた死亡率比(男)



※参考：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

他の国のたばこの箱を見てみると

世界保健機構(WHO)では、たばこからみんなの健康を守るための条約を定めています。外国では、画像による警告を用いて、たばこの健康被害を積極的に伝える活動が進められています。

ヨーロッパで売られているたばこの包みに書かれている言葉の例

- 喫煙は命取り
- 喫煙はあなたとあなたのまわりの人に深刻な害を及ぼす

参考(写真)：国立がん研究センター「喫煙と健康」(2020年4月)

たばこを吸うとすぐ現れる害にはどんなことがあるの？

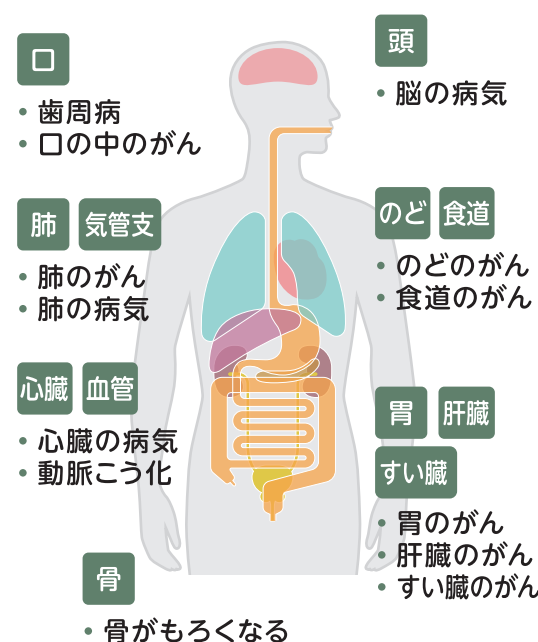
- せきが出たり、心拍数が増えたりするなど呼吸や心臓の働きに負担がかかります。
- 涙が出たり、頭が痛くなったりします。
- 何度も吸うと、呼吸や心臓の働きが悪くなるので、運動をするときに息切れしやすくなったり、ものを覚えたり、考えたりする力が下がると言われています。



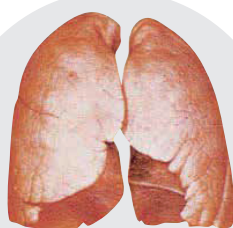
たばこを長く吸っているとどうなるの？

- がんや心臓病などいろいろな重い病気にかかりやすくなります。

たばこはいろいろな病気の原因になります



参考(上下図)：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」



たばこを吸わない人の肺



たばこを吸っている人の肺

写真提供：(公財) 結核予防会

たばこの煙には、**タール**や**一酸化炭素**、**ニコチン**など、体に悪いものがたくさん含まれています。

タール

肺をよごし働きを悪くしたり、いろいろな病気にかかりやすくなったりします。

一酸化炭素

血液が酸素を運ぶのをじゃまして、体内の酸素が不足し、息切れしやすくなります。

ニコチン

血液の流れが悪くなり、心臓や血管の病気の原因になります。また、やめたくてもやめられない状態になります。

煙には、

タール、一酸化炭素、ニコチン以外にも、5,300種類の化学物質が含まれているの。発がん性物質は70種類以上も！



出典：厚生労働省「最新たばこ情報・主流煙と副流煙」より

- たばこの煙は、**吸う煙**【主流煙】よりも火のついた方から**出る煙**【副流煙】に害のあるものが多く含まれています。たばこを吸っている人のそばで、この煙にさらされる【受動喫煙】だけでも健康に害があります。だから、たばこの煙はさけるようにしようね。家などでたばこを吸っている人がいたら、そばで吸わないようお願いしてみよう。

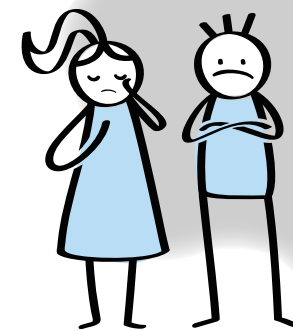
においが少ないことから最近利用者が増えている「加熱式たばこ」にも有害物質が含まれていて、吸っている人だけでなく、まわりの人の健康にも悪影響を及ぼす可能性があるよ。

主流煙に比べて

副流煙には …

副流煙

タール	▶ 1.2 倍
一酸化炭素	▶ 3.4 倍
ニコチン	▶ 2.8 倍
その他	



出典：厚生労働省「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」より

主流煙

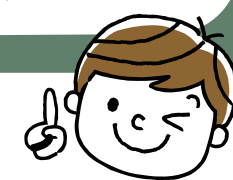


受動喫煙からみんなの健康を守るためのルールがあるよ！

20歳になるまでは、喫煙できる場所に入ってはけません。
親など20歳以上の人が一緒に入れません。



家族が一緒でも入れないよ！



受動喫煙のおそれがあるため「20歳未満の人は立ち入れない」というマークです。