

なくなります。)になりやすくなります。③たばこに時間を奪われます。(1日5本程度でも1箱吸ってる人は1時間半以上の時間を費やしています。)④たばこにお金を奪われます。(1日1箱吸うと月約18,000円、年間約22万円かかります。)

★たばこを吸うことで……4つのもったいない★  
①たばこに若さを奪われます。(しわやシミが増えます。)  
②歯周病(口臭が気になる・歯が)



自分の将来のために!!

中学生・高校生のみなさんへ

# たばこ ちょっと待って!

08:01



たばこを吸っている人は

**COPD** っていう  
病気になるかもしれないんだって。

イメージ



健康な肺

COPDの肺

(Check)

この病気は肺が穴だらけになり、苦しくなります。また、免疫力が低下し、さまざまな病気にかかりやすくなります。



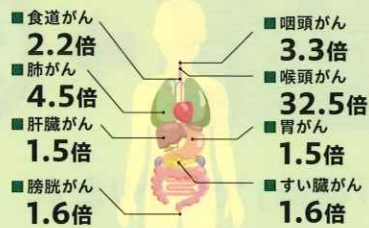
がんになる危険性も高まるよ。

(Check)

血管もつまりやすくなり、心臓や脳の血管が詰まると、命を落とすことがあります。

さらに!!

おなかの中の赤ちゃんにも大きな影響があります。流産、早産、乳幼児突然死症候群、低体重児、子どもの将来の肥満や生活習慣病などの原因となります。



吸わない人を1とした場合のたばこを吸う人のがんの危険度



依存症 って知ってる?

誘われて興味本位で吸うと後悔することには...

**ニコチン** は脳に強い指令を出すから、やめたくてもやめられなくなるんだね。

**麻薬と同じ** だね。



郡山市は、たばこをやめたい方の支援及びばこの害にさらされない環境づくりを推進しています。

郡山市保健所健康づくり課  
TEL 024-924-2900

郡山市  
受動喫煙防止  
キャラクター  
ノースモーくん



たばこの煙には、4,000種類の化学物質・約200種類の有害物質・約60種類の発がん性物質が含まれています。

年間約22万円かかります。)





# なくそう! 望まない受動喫煙



「健康増進法」で、

## 望まない受動喫煙の防止に関するルール

が定められています。

みんなの健康を守る!



- ① 「望まない受動喫煙による健康影響をなくす」ことが目的です。
- ② 受動喫煙による健康影響が大きい、子どもや患者等に配慮されています。
- ③ 施設の類型・場所ごとに対策が決められています。

✓ 学校・病院、みんなが行く行政施設は**敷地内禁煙!**

学校・病院  
敷地内禁煙!  
※屋外に喫煙場所設置可

飲食店  
原則屋内禁煙!  
※喫煙専用室のみ喫煙可

オフィス・事務所  
原則屋内禁煙!  
※喫煙専用室のみ喫煙可

✓ たくさんの利用者がある施設は**原則屋内禁煙。**

✓ 施設内で喫煙を認める場合は、喫煙室の設置が必要。



私たちが  
気をつける  
ことは?



喫煙設備のある飲食店などの施設は「標識」でわかります。  
**喫煙可能エリアへは20歳未満は立入禁止です。**  
アルバイトであっても、保護者が一緒でも入れません。

標識で  
わかるんだ!



## 吸う人もルール・マナーを守ってね!

喫煙される保護者の方へ

たばこを吸うときは、喫煙ができる場所か、周囲に人がいないか確認をお願いします。たばこを吸った後の息や衣服、部屋の壁紙、カーテンなどに有害物質が付着し、吸い込むことで起こる三次喫煙にも注意が必要です。



受動喫煙のない社会!

たばこについて  
もっと  
知りたい方へ



## 【加熱式たばこについて】

加熱式たばこは、煙草の葉を原料としたリキッド等を加熱して蒸気を吸引するたばこです。紙たばこと同様に**規制の対象です。**主流煙には健康影響を与える有害物質が含まれることがあきらかとなっており、受動喫煙に対しても配慮が必要です。



この印刷物は、適切に育まれた森から生まれたFSC®認証紙と、環境にやさしい植物油インキを使用しています。



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。