

大事なことは 最初の一本を 吸わないこと!

たばこについて
正しい知識を
学びましょう

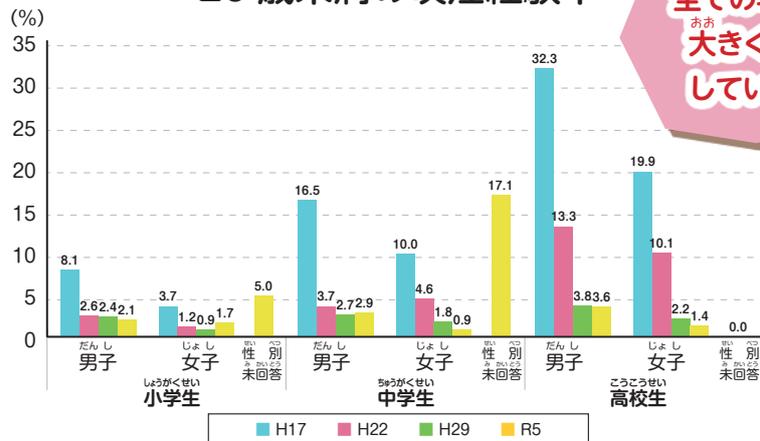


健康長寿しまねマスコットキャラクター
「まめなくん」

島根県が小学生(5、6年生)、中学生(2年生)、高校生(2年生)を対象に行った調査によると、たばこを吸ったことがある者の割合は年々減少しています。

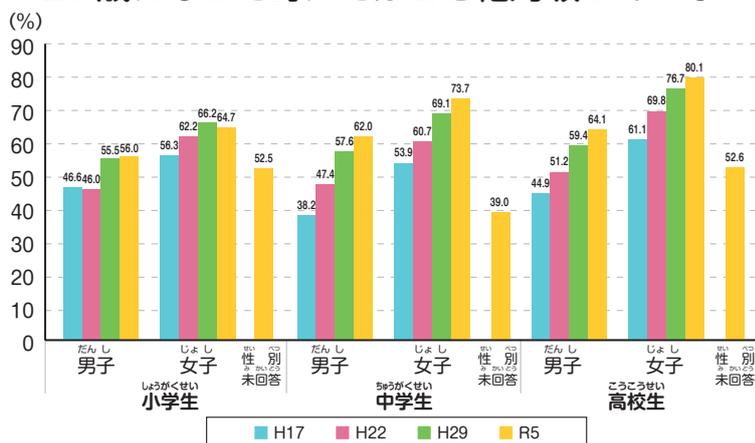
しかし、目標である「全ての年代で0」にはなっていません。

20歳未満の喫煙経験率



全ての年代で
大きく減少
しています

20歳になった時にたばこを絶対吸っていない



同じ調査で、「20歳になった時にたばこを吸っていると思うか」の問いに、「絶対に吸っていない」と答えた者の割合が増えてきています。

みなさんいい調子です!
現在の強い気持ちを
持ち続けていきましょう

令和5年度の調査によると、小中高生の「初めてたばこを吸ったきっかけ」で最も多かったのが「好奇心から」でした。

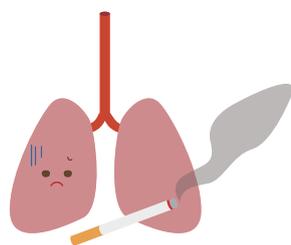
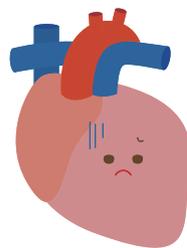
そんな軽い気持ちできっかけで大きな健康リスクを負うことになります！

たばこを吸うと、色々な病気にかかりやすくなります！

【たばこに含まれる有害物質】

初めてたばこを吸った時、ほとんどの人が咳き込んだり、頭がクラクラしたり、気分が悪くなるのは、たばこに含まれている**200種類以上もの有害物質**のためです。

- **ニコチン** 喫煙を習慣づける原因物質で、心臓に負担をかけ、血管の老化を早めます。
- **タール** 4,000種類以上の化学物質からできており、肺がんを始めさまざまながんの発生に関与があります。
- **一酸化炭素** **動脈硬化**や心臓病の発生につながります。
→動脈が固くなることで血液をうまく送り出せなくなり、心臓に負担をかけます。



病気以外にもこんな影響が…

- 頭の働きを鈍くして、勉強に集中しづらくなります。
- 肺の力が弱くなったり筋肉がつきづらくなり運動機能を低下させます。
- 身長が伸びないなど体の成長にも悪影響をもたらします。
- シワ、シミの原因にもなり、大人になってから後悔することになります。



20歳未満の方がリスクが大きく

ニコチン依存症にもなりやすくなります！

20歳未満の時からたばこを吸っている人が、肺がんや死亡する割合は、吸わない人のなんと**5.5倍**！



- 喫煙開始年齢が低いほど、がんや心臓病などの病気になる危険性が高まります。
- 成長期にある20歳未満は、たばこの有害物質の影響を受けやすいため、**ニコチン依存症**になりやすくなります。
→イライラしたり、気分が落ち込んだりたばこを吸うことばかり考えてしまう症状

人の吸っているタバコの煙にも 有害物質がたくさん！とても危険です！

タバコから立ち上る煙（副流煙）と、吸う人の口から吐かれる煙（呼出煙）を吸い込んでしまうことを“受動喫煙”といいます。

副流煙には主流煙よりも**多くの有害物質が含まれる**ため、受動喫煙を避けることが重要です。

主流煙中の物質を1とした場合

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

出典：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）



タバコの煙から自分自身を守りましょう！！

- 煙が見えなくなっても、空気中に有害物質は残っています。
- 喫煙場所には近づかない、吸っている人がいなくても臭いが残っている場所には立ち入らないようにしましょう！！

女性特有のリスクももたらします

- 喫煙は子宮頸がんのリスクも高めます。
- 妊娠中に習慣的にタバコを吸うと、「体重の軽い赤ちゃんが生まれやすい」、「早産・流産の確率が高まる」ことが分かっています。



自分の体を大切にすることで
生まれてくる赤ちゃんの
未来も守れます！！



ご家族の方とお話してみてください

このリーフレットで学習した「たばこの危険性」について、家族の方にも伝えて、生活の中で気をつけることについて話し合ってみてください。



たばこを吸うことで健康リスクがこんなに高まるんだよ！
家族のみんなにずっと元気でいてほしいから、
これからもたばこは吸わないでね!!!

こんな場面でも受動喫煙のリスクが!!

- ベランダでの喫煙は、サッシや窓の間から室内に煙が流れ込んできます。
- 喫煙後、30分程度は呼気から有害物質が出続けているため、呼気を吸い込む危険性に気をつけましょう。
- たばこの煙が、服や髪、部屋のソファなどについている場合も有害物質が出続けています。これを吸い込んでしまうことを“3次喫煙”といいます。



ひとり
一人ひとりが気をつけることで
家族の健康は守られます！



20歳未満のみなさま、最初の二本を吸わないことを約束してください!!

ご家族のみなさま、大切な子どもたちの命を守るのは大人の役割です。

家庭・地域でできることからまず始めましょう!!

しまねけん けんこうちょうじゅ すいしんかいぎ (じむきょく) しまねけんけんこうふくしぶけんこうすいしんか
島根県・健康長寿しまね推進会議 (事務局：島根県健康福祉部健康推進課)

〒690-8501 松江市殿町1番地 TEL 0852-22-6131 FAX 0852-22-6328