

さい み まん みな
20歳未満の皆さんへ

たばこの煙から自分の身を守りましょう

たばこの煙から自分の身を守るための『3ない』

もちろん自分は **吸わない!**

吸っている人に **近づかない!**

臭いのする場所に **立ち入らない!**

たばこの煙には危険がたくさん!

たばこの先から立ち上る煙(副流煙)には、直接吸い込む煙(主流煙)より多くの有害物質が含まれています。

この煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙といいます。また、この有害物質は目に見えなくなっても空気に残っています。

健康長寿まねマスコットキャラクター「まめなくん」



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

(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)より)



受動喫煙にはこんな影響が!!

頭の動きがにぶくなり
勉強に集中しづらくなる

シワ・シミの原因でもあり
美容の大敵!!

運動機能の低下
身長が伸びにくくなる

がんや心臓病などの
病気になるリスクが高くなる



大人の皆さんへ

子どもをたばこの煙から守るための『^{さん}3ない』

手の届くところに 喫煙姿を 副流煙を
置かない！ 見せない！ 吸わせない！



その煙、入ってきていますよ!!



- ベランダでの喫煙は、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込みます。また近隣住民の受動喫煙となることも。
- 出入り口付近で喫煙すると、建物内に煙が流れます。
- 喫煙後 30 分程度は呼気から有害物質が出続けています。

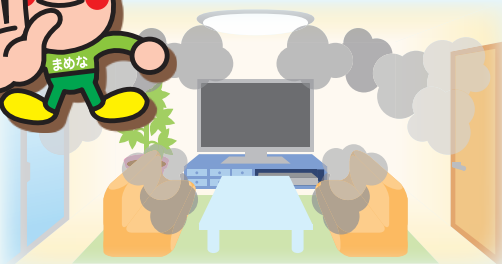
車内での喫煙は煙が
充満し、受動喫煙のリ
スクが特に高くなるの
で、避けましょう!!



特に影響を受けやすい、
妊婦や子ども、ぜんそく
などの慢性疾患を持つ人
には配慮が必要です。



3次喫煙について知っていますか？



たばこの煙が付着した物質から第三者が被害を受けることを“**3次喫煙**”といいます。

- たばこを吸った人の服や髪に有害物質が付着し、そこから健康被害にさらされています。
- 部屋のソファなどに付着した有害物質は、換気などを行っても全てを取り除くことはできません。

令和5年度に20歳未満の喫煙についての調査を行いました。

- 小中学生のたばこの入手方法は「**家にあるたばこ**」が最も高率となっています。
家の中に無造作にタバコを放置しないように注意してください。
- 喫煙経験のある小中高生はいずれも3%未満であり、調査開始時に比べると確実に減少しており、家庭、学校、地域が一緒になり取り組んできた成果が出ています。
子どもたちの喫煙0%を目指して地域全体でさらに取組を進めていけるようご協力をお願いします。