

# “たばこをすすめられたら”どうする？

誘われても勇気をもって断ろう!

自分のためにも、大切な人を守るためにも、  
「たばこは吸わない!!」と勇気をもって断ろう。



《断り方の例》

- ・たばこは体に悪いから。
- ・けむたいし、においが嫌だから。
- ・のどが弱いんだよ。
- ・がんになりたくないから嫌だ。
- ・息切れしてスポーツができなくなるよ。
- ・今の時代、吸わないほうがかっこいい!
- ・私は、ずっと吸わないよ。
- ・本当の友達だったらすすめないよ。
- ・一度吸ったら、やめられなくなるよ。
- ・法律で禁止されてるから、やめようよ。

みんな吸ってるよ!

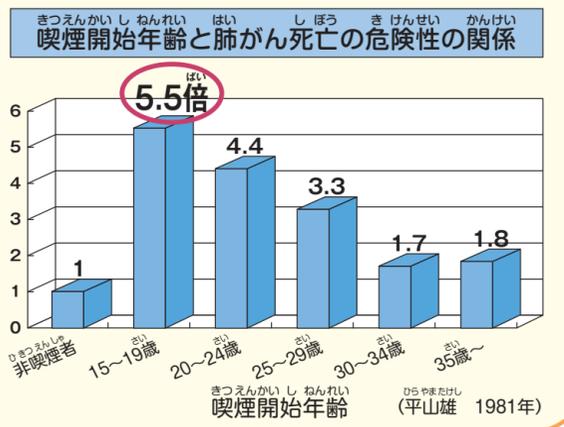
1本ぐらい大丈夫だって!

イライラがすっきりするよ!

このたばこ買ったなら景品がもらえるって!

## 〈未成年者の喫煙は禁止されています〉

未成年者がたばこを吸うことは、「未成年者喫煙禁止法」という法律で禁止されています。



20歳未満でたばこを吸い始めると、肺がん死亡の危険性が、吸わない人の5.5倍にもなります。

# 保護者・地域の皆様へ 子どもたちへの働きかけをお願いします

子どもたちが喫煙を始める動機は、好奇心をはじめとして興味本位が多いようです。子どもたちの喫煙防止のためには、たばこの健康への影響についての正しい知識とたばこの害のない環境が重要であり、保護者をはじめ周囲の協力が必要です。

家庭においても、地域においても、まず、たばこの健康への影響について話し合ってください。たばこの煙のない環境を広げて、受動喫煙を防止したり、たばこを吸わない意識や態度を向上させたりする等の働きかけを、家庭や学校、地域それぞれにおいて行うことが重要です。

なお、未成年者喫煙禁止法では、20歳未満の者の喫煙を禁止するとともに、未成年者の喫煙防止のために、たばこ販売者に購入者の年齢確認行為について規定しています。

また、望まない受動喫煙による健康への影響をなくすため、平成30年(2018年)7月に健康増進法の一部が改正され、受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや患者等に、特に配慮した受動喫煙対策がより一層進められることとなりました。

県では、健康増進法の改正と県条例(受動喫煙防止の取組の推進に関する条例)の制定を踏まえ、令和元年(2019年)10月に「山口県たばこ対策ガイドライン」を改定し、たばこによる害のない社会の実現に向けて、引き続き、たばこ対策に取り組むこととしています。

- 禁煙をしようと少しでも思われている方は、禁煙指導を行っている医療機関の活用をお勧めします。
- 保険を適用して禁煙治療ができる医療機関名は、健康やまぐちサポートステーション、山口県健康増進課のホームページに掲載しています。
- ◆健康やまぐちサポートステーション  
<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>
  - ◆山口県健康増進課  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/index/>

ひろがっています! 望まない受動喫煙対策

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則敷地内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙行為の立入禁止なども定める改正健康増進法が全面施行されます。

2020年4月、様々な施設でスタート!

この標識が目印です。  
喫煙室には健康表示が義務付けられます。  
設置区分によって標識を定めていますので、お店に入るときにチェックしてください。



たばこ対策(未成年者の喫煙防止、受動喫煙防止対策等)に関するご相談などは、最寄り下記 お問い合わせ先へ

お問い合わせ先	住所	電話
岩国健康福祉センター(岩国環境保健所)	〒740-0016 岩国市三笠町1-1-1	☎0827-29-1523
柳井健康福祉センター(柳井環境保健所)	〒742-0031 柳井市南町3-9-3	☎0820-22-3631
周南健康福祉センター(周南環境保健所)	〒745-0004 周南市毛利町2-38	☎0834-33-6425
山口健康福祉センター(山口環境保健所)	〒753-8588 山口市吉敷下東3-1-1	☎083-934-2531
山口健康福祉センター-防府支所	〒747-0801 防府市駅南町13-40	☎0835-22-3740
宇部健康福祉センター(宇部環境保健所)	〒755-0033 宇部市琴芝町1-1-50	☎0836-31-3202
長門健康福祉センター(長門環境保健所)	〒759-4101 長門市東深川1344-1	☎0837-22-2811
萩健康福祉センター(萩環境保健所)	〒758-0041 萩市江向河添沖田531-1	☎0838-25-2669
下関市保健部健康増進課	〒750-8521 下関市南部町1-1	☎083-231-1366
山口県健康福祉部健康増進課	〒753-8501 山口市滝町1-1	☎083-933-2950

(令和3年度)

# JUST SAY NO! たばこ...

何よりも必要なのは  
『たばこ』を断る強い意志

山口県健康福祉部健康増進課

# “たばこ”ってなんだろう？

## Q. たばこの煙には何が入ってる？

A. たばこの煙の中には、がんの原因となる約70種類の物質など、**約5,300種類**の**化学物質**が入っています。

### ニコチン

たばこがやめにくくなる原因！  
体内の血管を細くして、血液の流れを悪くします。

### おもな有害物質

### 一酸化炭素

血液中の酸素を運びにくくします。  
体が酸素不足になり、息切れをおこします。

### タール

がんの原因になる**発がん性物質**を含んでいます。  
肺を黒くしたり、肺の動きを低下させたりします。

# “たばこ”を吸うとどうなる？

## Q. たばこを吸うと“肺”はどうなる？

A. たばこを吸うと、**肺**は**黒く**汚れてしまいます。

たばこを吸わない人の肺



たばこを吸う人の肺



たばこを1日10本（半箱）吸う人の肺に、1年の間に取り込まれる**発がん性物質**の量

たばこの箱が入っています。

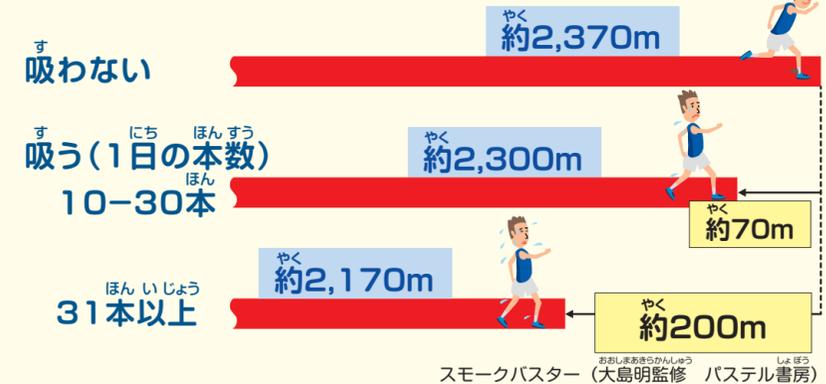


# “たばこ”を吸うとどうなる？

## Q. たばこを吸うと運動能力はどうなる？

A. たばこを吸うと、**運動能力**が**落ちます**！  
特に、**持久力**が**低下**します！

《12分間走った場合》 「たばこを吸わない人」と「1日31本以上吸う人」の差は“200m”も！



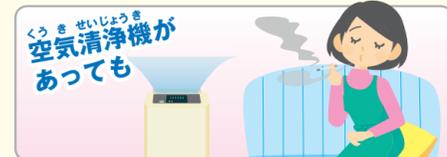
スモークバスター (大島明監修 パステル書房)

## Q. 主流煙と副流煙。有害物質が多いのは？

A. **副流煙**の方が、**有害物質**を**多く**含んでいます。

自分がたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙を吸うと、**心臓病**や**脳卒中**、**肺がん**、**子どものぜんそく**など、健康に影響をうけます。

あなたは、**知らないうちにたばこの煙を吸っていませんか？**

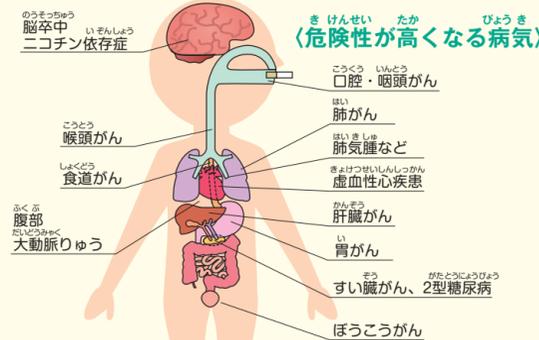


これでは、**タバコの煙を防げません!!**



## Q. たばこを吸うと病気になりやすい？

A. たばこを吸うと、吸わない人より、**がん**や**心臓病**になる**危険性**が**高く**なります。



歯にも影響があります



歯が黄ばんだり、歯ぐきが黒ずんだりします。歯周病にもかかりやすくなります。

## Q. たばこを一度吸うとどうなる？

A. たばこを一度吸うと、なかなか**やめられなくなります**！

### ニコチンによる依存症

たばこを吸った人が、たばこを吸わずにいると、体の中のニコチンがなくなり、イライラしたり、たばこを吸いたくなります。  
このため、なかなかたばこをやめられなくなります。

一度吸うとやめるのは難しいので、“吸わない、吸い始めない”ことが大切です。

