

スワンちゃんと一緒に学ぼう!

# タバコ の 真実

YURI



HARU



MIZUKI

多治見市保健センター作成

# たじみ健康ハッピープラン

多治見市で暮らすみなさんが“健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち”を目指し、令和6年3月に策定した健康づくり計画です。

科学的根拠に基づき設定した、**食生活・運動・喫煙対策**の3つの優先課題に対し、具体的な行動目標が設定されていることが本プランの特徴です。



たじみ健康ハッピープランイメージキャラクター

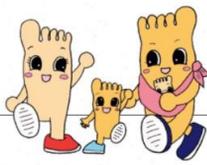
## 世代を通じたの共通行動目標

食生活	運動	喫煙対策
<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜を食べる</li> <li>減塩する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>からだを動かす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱式タバコ等※3を含め</li> <li>受動喫煙を受けない</li> <li>タバコの害を知る</li> </ul>

市民の  
行動目標

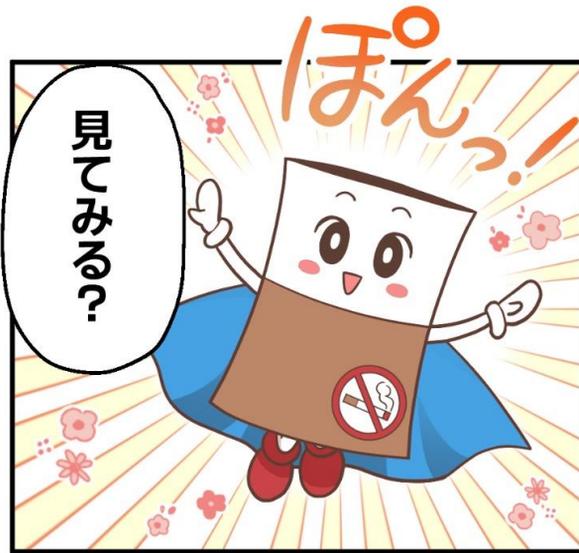
## ライフステージごとの行動目標

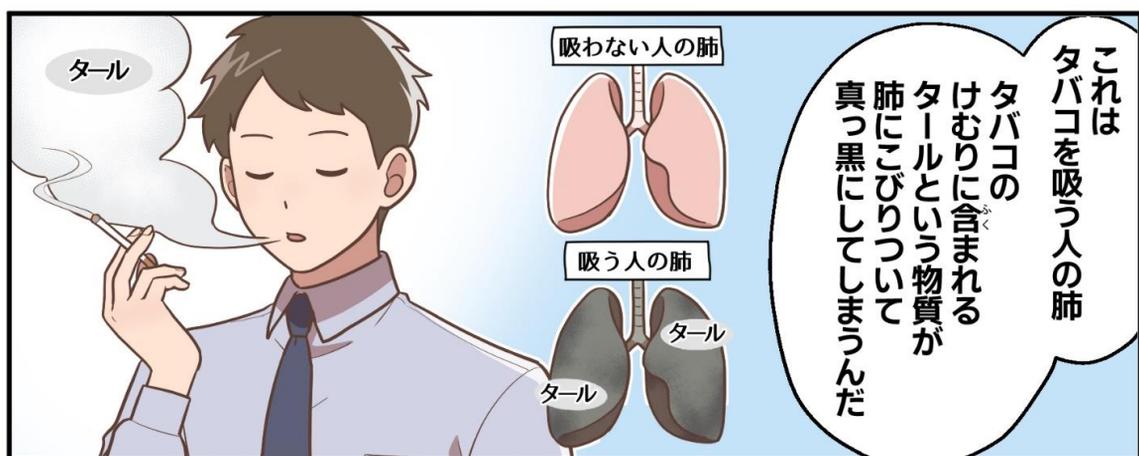
乳幼児から高齢者までを3つのライフステージに分けて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組む行動目標を設定しています。市民が自ら取り組むことで、**生活習慣病の発症や進行が予防できます！**

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
次世代期 0～19歳	 ・朝に野菜を食べる ・うす味になれる	・遊びやスポーツでからだを動かす 	加熱式タバコ※3等を含め ・受動喫煙※4を受けない ・タバコの害を知る ・タバコを吸わない 
青壮年期 20～64歳	 ・野菜を今より1皿プラス※1する (3食野菜摂取をめざして) ・減塩する 	・今よりプラス10分歩く ・積極的に運動する (週1日の運動) 	加熱式タバコ※3等を含め ・受動喫煙※4を受けない ・タバコの害を知る ・禁煙する 
高齢期 65歳以上	 ・野菜もタンパク質食品※2も食べる ・減塩する 	・今よりプラス10分歩く ・積極的に外出する (こまめにからだを動かす) 	加熱式タバコ※3等を含め ・受動喫煙※4を受けない ・タバコの害を知る ・禁煙する 

※1 1皿プラス……野菜350gの目安が小鉢5皿分相当のため、サラダ等の小鉢や小皿料理を「1皿(野菜70g相当)」と数える  
 ※2 タンパク質食品……肉、魚、卵、大豆製品のこと  
 ※3 加熱式タバコ……タバコ葉やその加工品を燃焼させず電氣的に加熱しエアロソル化したニコチンを吸入するタバコ製品  
 ※4 受動喫煙……タバコ等から出てくる煙・エアロソルや、吐き出された煙・エアロソルを吸わされてしまうこと









見た目にもこんなに影響があるよ



それにタバコを吸うとしみやしわが増えたり髪の毛がなくなったり



えいきょう  
子どもへの5つの影響

① 病気にかかりやすくなる

様々な病気に  
かかりやすく  
なつてしまうよ

かぜ  
ぜんそく  
歯周病  
中耳炎



② 脳の働きが低下する

タバコを吸うと  
脳に酸素や栄養が  
送られなくなつて  
集中力が下がったり  
勉強の成績が  
落ちることも  
つながるよ

やる気



③ 持久力が  
低下する

脳だけでなく  
全身に  
酸素や栄養を  
運ぶのも  
じやまから  
しまうから

体力低下



体力や持久力が  
落ちて  
しまうんだよ

④ 成長のじやまをする

成長期に  
タバコを吸うと  
成長ホルモンが  
出にくくなり  
身長の伸びも  
悪くなつてしまうよ

吸う人

吸わない人



⑤ やめられなくなる

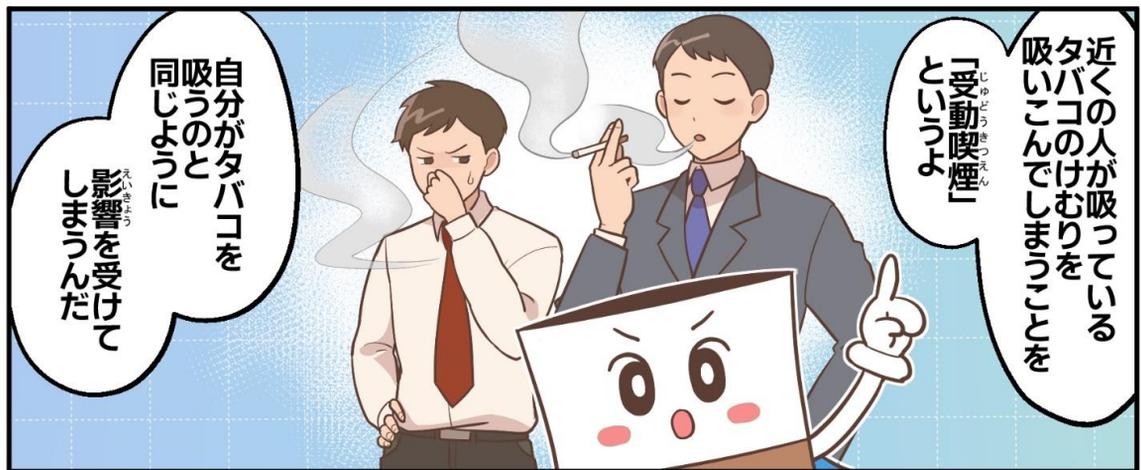
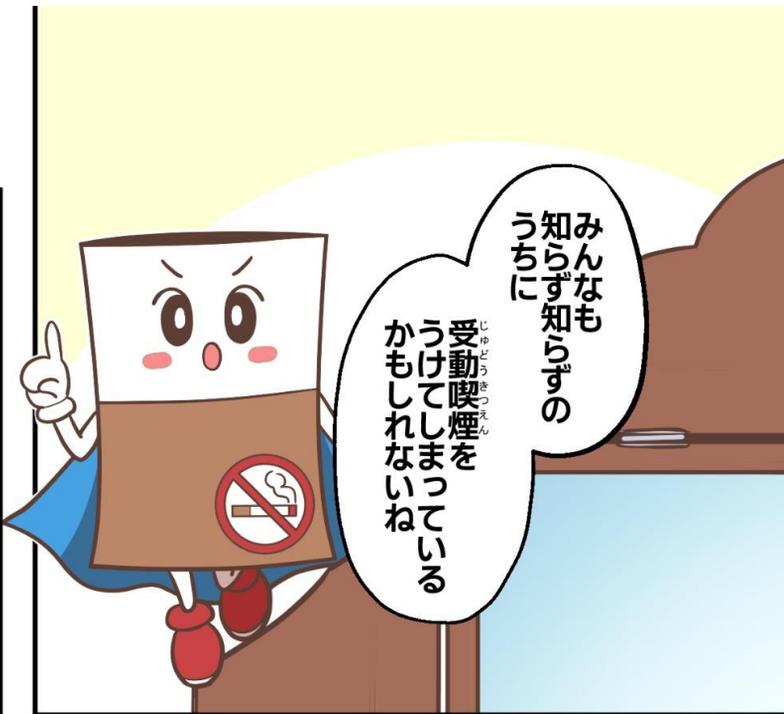
大人もタバコを  
やめるのは  
難しいけど  
年齢が低いほど  
ニコチン依存症  
というタバコを  
やめられない病気に  
なりやすいんだ

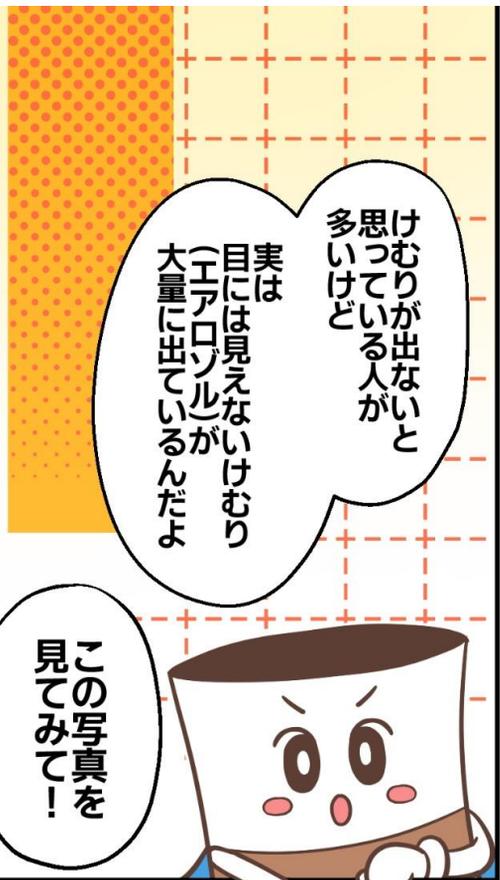
ニコチン

最初の1本を  
吸わないことが  
大事だよ









けむりが出ないと  
思っている人が  
多いけど

実は  
目には見えないけむり  
(エアロゾル)が  
大量に出ているんだよ

この写真を  
見てみて!



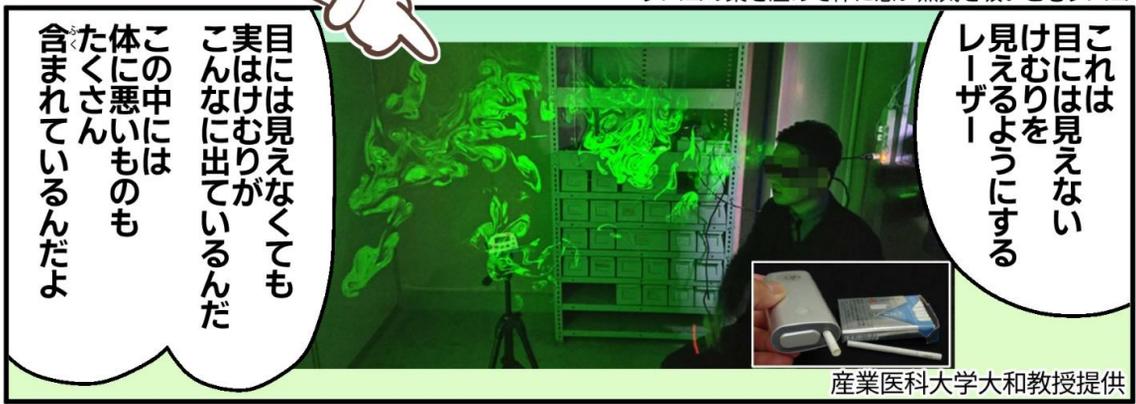
でもパパは  
けむりの出ない  
タバコを  
吸ってるから  
大丈夫って  
言ってた!



※<sup>かねつしき</sup>  
加熱式タバコ  
だね!

それは

※加熱式タバコとは、<sup>じょうき</sup>タバコの葉を温めて体に悪い蒸気を吸いこむタバコ



これは  
目には見えない  
けむりを  
見えるようにする  
レーザー!

目には見えなくても  
実はけむりが  
こんなに  
出ているんだ  
この中には  
体に悪いものも  
たくさん  
含まれているんだよ

産業医科大学大和教授提供

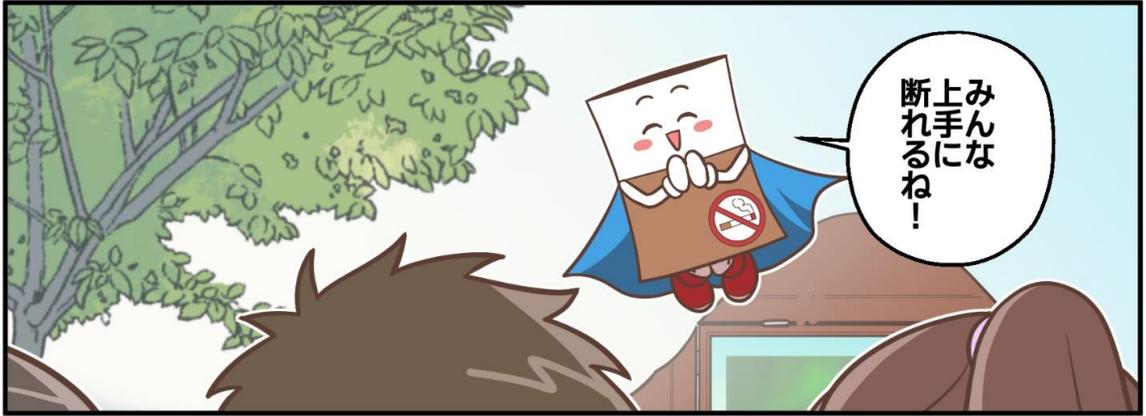


自分が  
吸わない  
だけじゃ  
なくて  
周りの人の  
けむりにも  
気をつけないと  
いけないね

どんな  
タバコも  
体にいいもの  
なんてないよ

※<sup>かねつしき</sup>  
加熱式タバコも  
危険なんだね!





みんな  
上手に  
断れるね！



言葉が出て  
こなかつたら  
だまつて首を  
横にふるだけでも  
大丈夫！

吸いたく  
ないことを  
相手にしつかり  
伝えよう！

それだけ  
だったら  
私にもできそう！



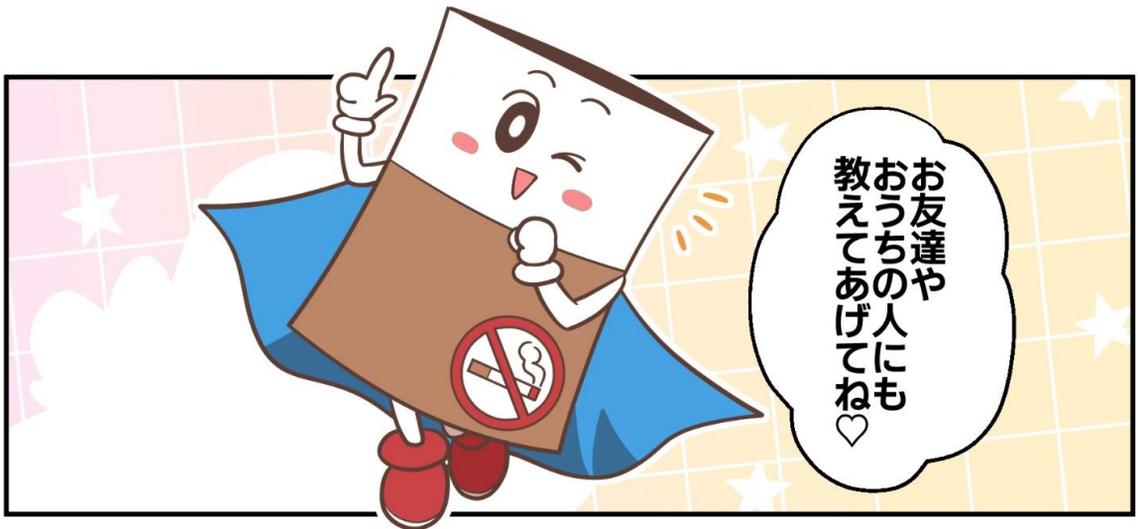
復習になって  
よかったよ

スワンちゃん  
ありがとう

きやう  
うれしー♡  
♡ちがひね  
♡ありがとう♡



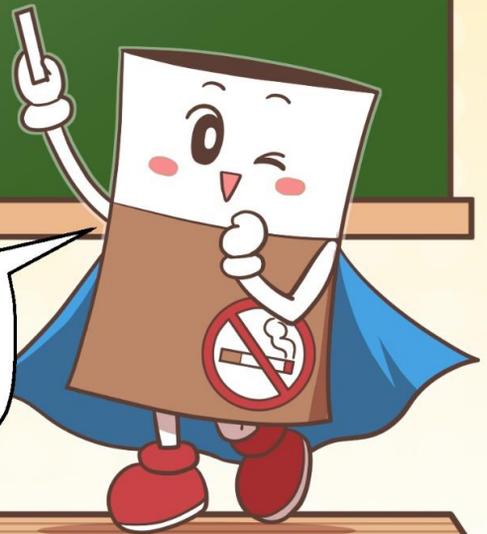
今日はみんなに  
タバコもついでに  
知っただけで  
うれしい♡



## 本日のまとめ

- ①タバコは全身に悪い影響えいきょうを与える
- ②子どもは大人より影響えいきょうを受けやすい
- ③自分が吸わなくても受動喫煙じゅどうきつえんに気をつけよう
- ④加熱式タバコもタバコ!  
かねつしき
- ⑤さそわれたらきっぱり断る

で忘  
ねれ  
っ  
ない  
♡



# 多治見市

## 望まないタバコの被害から市民を守る条例

多治見市にはタバコのけむりからみんなの健康と安全を守るためのルールがあるよ！



- <sup>さいみまん</sup>20歳未満<sup>きんえん</sup>のまわりでは禁煙
- 歩きタバコ禁止
- <sup>こうきょうしせつ</sup>市の公共施設はすべて<sup>しきちないきんえん</sup>敷地内禁煙
- <sup>ようちえん</sup>幼稚園・<sup>ほいくえん</sup>保育園、<sup>がっこう</sup>学校、<sup>びやういん</sup>病院などは<sup>しきちないきんえん</sup>敷地内禁煙
- <sup>ろじょう</sup>JR多治見駅<sup>きんえん</sup>周辺の路上は禁煙
- <sup>きつえんしつ</sup>飲食店などは飲食できる喫煙室を設置しない
- <sup>きぞん</sup>既存の<sup>しょうきぼ</sup>小規模飲食店も<sup>げんそくおくないきんえん</sup>原則屋内禁煙
- <sup>おくないきんえん</sup>屋内禁煙の<sup>しせつ</sup>施設は<sup>きんえんひょうしき</sup>禁煙標識<sup>けいじ</sup>を掲示

※この条例では、加熱式タバコも紙巻タバコと同じように扱います

動画でも  
見られるよ



## 保護者の皆さまへ

タバコは、自身の喫煙による健康影響だけでなく  
受動喫煙による健康影響も問題となっています。  
子どもたちがタバコの煙に近づかないよう  
ご家庭の中だけでなく、外出先等でも  
ご配慮をお願いします。

また、学校や幼稚園・保育園は  
建物の中も外もタバコを吸ってはいけない  
「敷地内禁煙」に定められています。  
大切な子どもたちを受動喫煙から守るため  
ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



2024年12月作成

発行：多治見市保健センター

作画：猫田 青

監修：瀬瀬朋弥(岐阜大学医学部看護学科教授)

※本冊子のコピー、スキャン、デジタル化などの無断複製、転載はご遠慮ください。