

スワンちゃんと考える！

僕らの の 選択

防煙教育教材



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

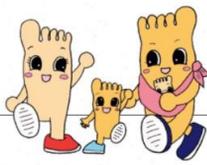
世代を通じたの共通行動目標

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

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

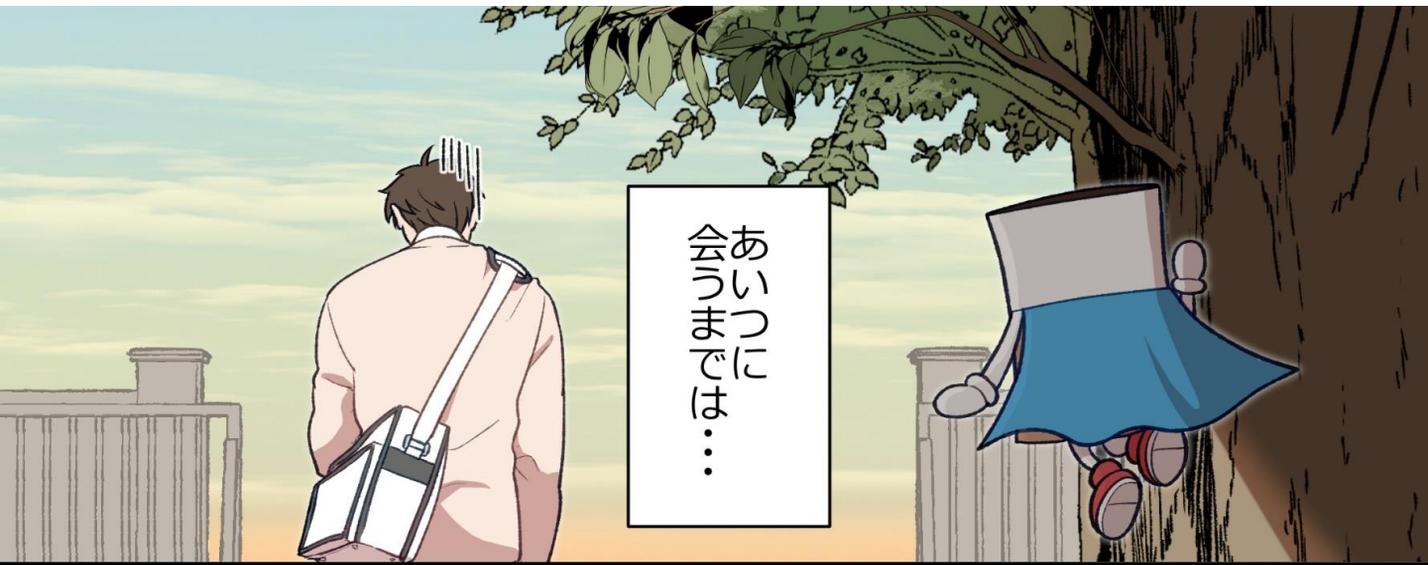


僕の名前は
ゆいと



モテたいから★





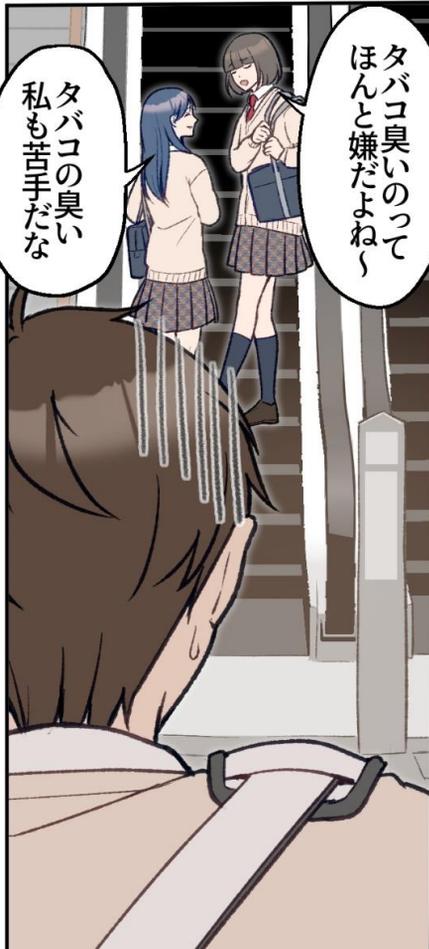
あいつに
会うまでは…



だか
おりちゃん



また話しかけ
られなかった…



タバコの臭い
私も苦手だな

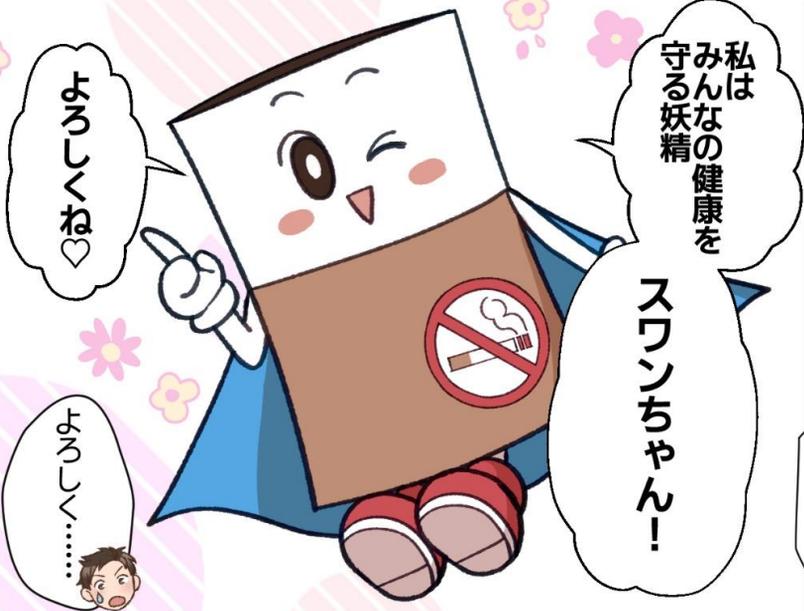
タバコ臭いのって
ほんと嫌だよね〜

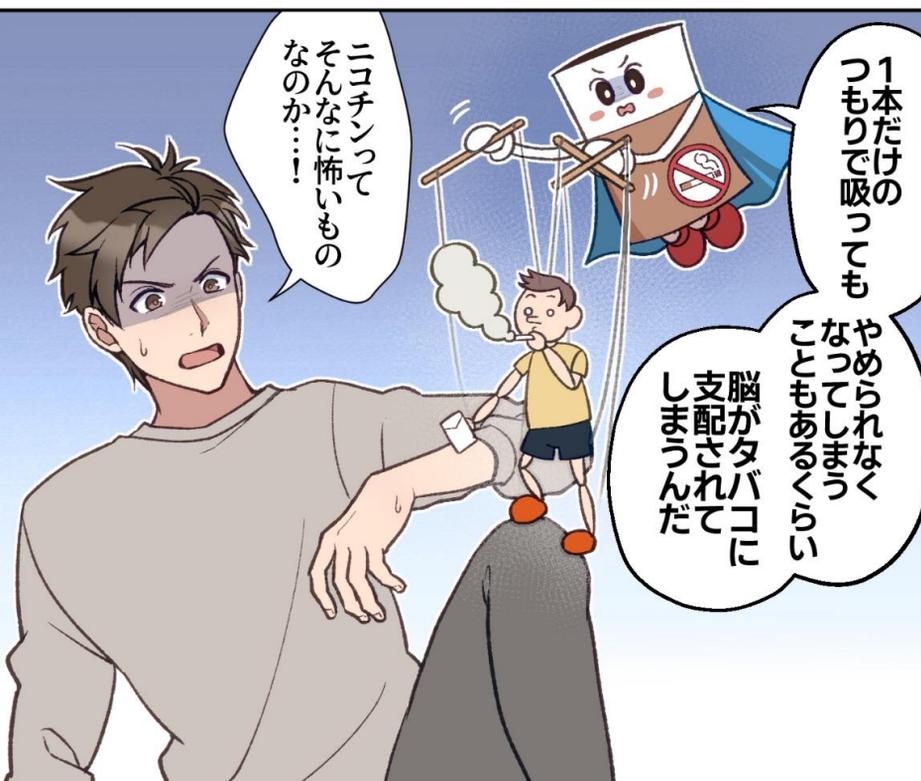


あ
あの……!



でね〜
その人
すっごい
タバコ臭くて







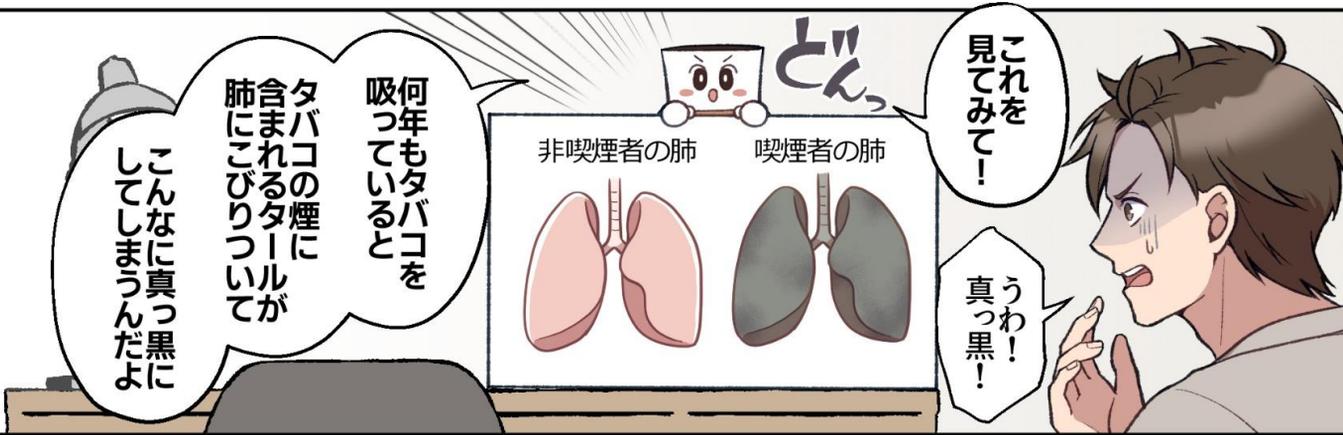
でも
有害物質の
影響とか
正直イメージ
しにくいかも



それに
年齢が低いほど
有害物質の影響も
受けやすいからね

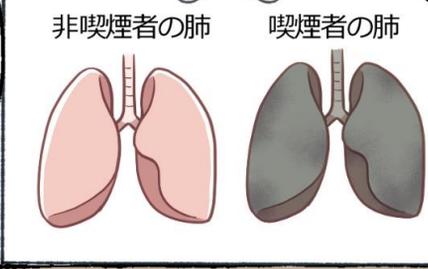
そうなんだ……

特にうちに
タバコを
吸い始めると
やめたくても
やめられない
「ニコチン依存症」に
陥りやすいんだよ



これを見て
みてみて!

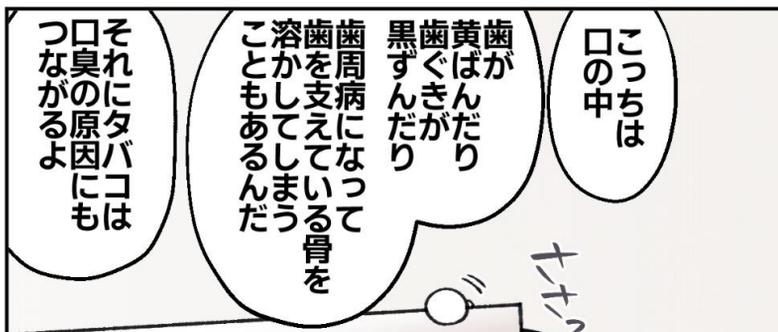
うわ!
真っ黒!



何年もタバコを
吸っていると
タバコの煙に
含まれるタールが
肺にごびりついて
こんなに真っ黒に
してしまっんだよ



白い歯で
臭くない息の方が
モテるよね♡

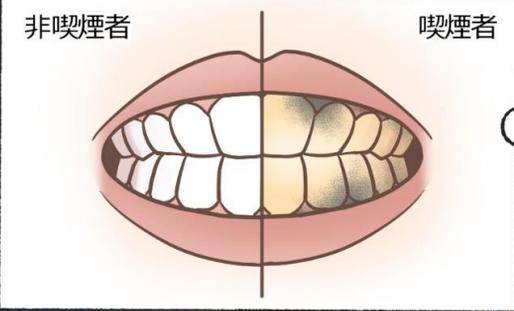
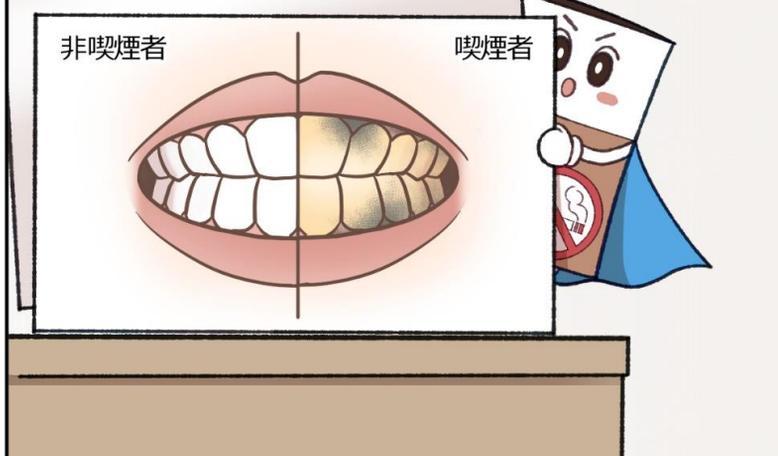


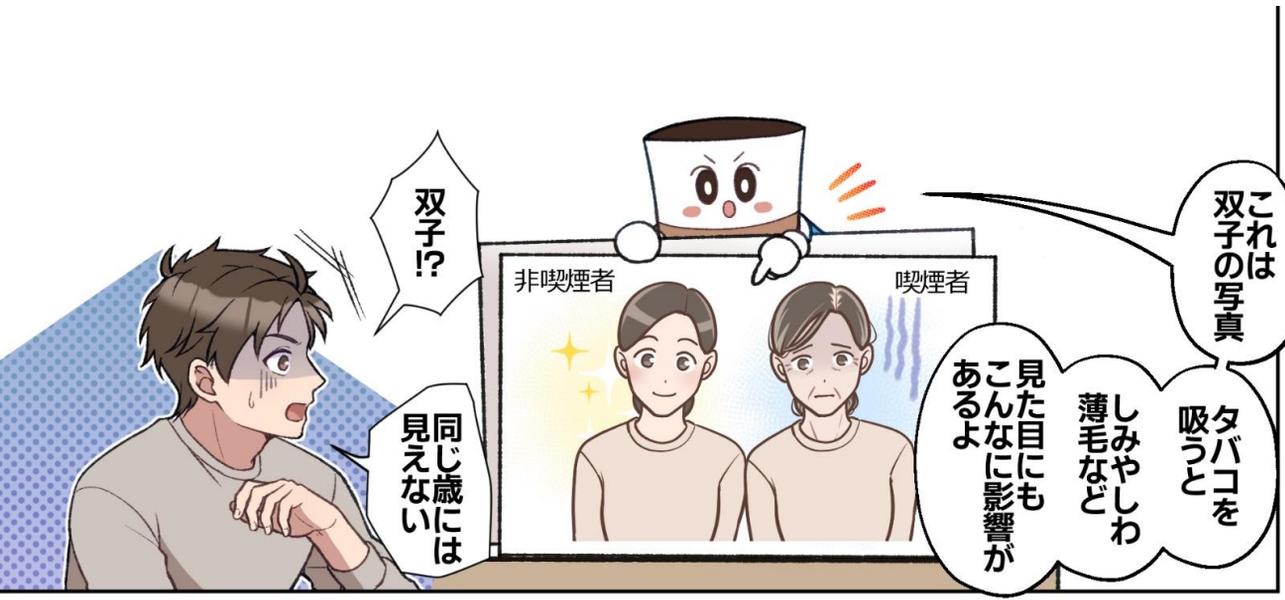
この中は
歯がんだり
歯ぐきんだり
歯周病になつて
歯を支えている骨を
溶かしてしまっ
こともあるんだ



タバコの臭い
私も苦手だない

はっ
そっいえば





双子!?
同じ歳には
見えない

非喫煙者 喫煙者

これは
双子の写真
タバコを
吸うと
しみやしわ
薄毛など
見た目にも
こんなに影響が
あるよ



何で
知ってるの!?

そういえば!
ゆいといくんは
勉強も部活も
頑張ってるよね



実際に見てみると
結構怖いんだね



マンガやアニメでは
カッコイイイメージが
あるかもしれないけど
タバコを吸うと
身体の中も外も
影響を受けてしまつから
吸わないのが一番だよ!

現実 理想



これ以上
サッカーが下手に
なったらいやだ!

タバコを吸うと
血管が
収縮したり
タバコに含まれる
一酸化炭素が
全身に酸素を運ぶのを
邪魔したりするから
せっかく部活を
頑張っているも
体力や持久力が
落ちちゃうの!



そんな
影響もあるの!?

脳の酸素や
栄養も
足りなく
なるから
集中力が
低下して
勉強の成績も
落ちたりするよ



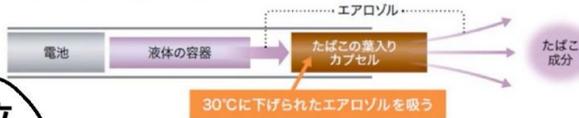
加熱式タバコの構造

たばこの葉などを燃えない程度の温度に加熱し、そこから抽出されたたばこ成分を吸う

A ヒーターで加熱するタイプ



B エアロゾルで抽出するタイプ



禁煙推進学術ネットワーク「禁煙の日」オフィシャルブックレット 第7版
http://tobacco-control-research-net.jp/action/documents/kinennohi_official-booklet_7.pdf

立派なタバコ
なんだよ

加熱式タバコは
タバコの葉を
燃焼させず
電気で加熱して

発生した
「エアロゾル」という
細かい蒸気を
吸い込むたばこ製品

騙されないで！
それは
加熱式タバコ！



そうなの？

でも安全に
楽しめますって
有害物質
90%カットって
書いてあるよ？

加熱式タバコは
紙巻タバコに含まれる
ほとんどの有害物質を
含んでいるんだよ

有害物質が
90%カットされて
いたとしても有害！
少ないから
安全という
保証はないんだよ

それに
カットされた
物質もある反面
紙巻タバコよりも多く
含まれている物質も
たくさんあるんだよ

おしやれな広告に
騙される
ところだった...!!

あぶね...





タバコ煙は副流煙の方が有害

成分	主流煙	副流煙
シメチルニトロソアン	1倍	19~129倍 ¹⁾
アンモニア		46倍 ¹⁾
一酸化炭素		4.7倍 ¹⁾
カドミウム		3.6倍 ²⁾
タール		3.4倍 ¹⁾
ニコチン		2.8倍 ¹⁾

CCO media campaign resource center

1) 厚生労働省、健康ネット <http://www.health-net.or.jp/tobacco/risk/rs120000.html>
2) 厚生省編、喫煙の生理・病理：喫煙と健康、48、1992。

喫煙者が吸う主流煙より 周りの人が吸い込む副流煙の方が有害物質が多く含まれているんだ

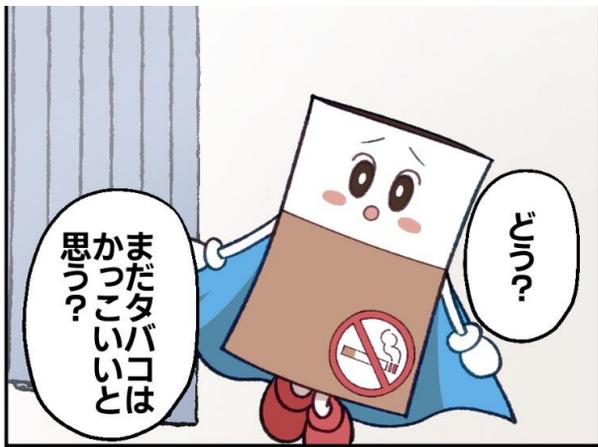
そうなの!?

このエアロゾルには有害物質も含まれているから 加熱式タバコでも受動喫煙の危険はあるんだよ



加熱式タバコは煙が出ないって勘違いしてる人が多いけど 目には見えない「エアロゾル」が大量に出てくるんだよ

産業医科大学大和教授提供



まだタバコは
かつこいいと
思う？

じゅっ...



目には
見えない
からこそ
気をつけないと
いけない



いや

吸わない方が
かつこいいかも

タバコの害を
きちんと
知っていたり

周りの人のことを
考えられる方が
大人っぽいなって



スワンちゃん...!

部活も勉強も
頑張ってる
ゆいとくんは

そのまま
じゆうぶん
カツコイイよ!



さすが
ゆいとくん!

もう私が
いなくても
大丈夫だね!



部活と勉強

それから恋も
頑張ってるね♡

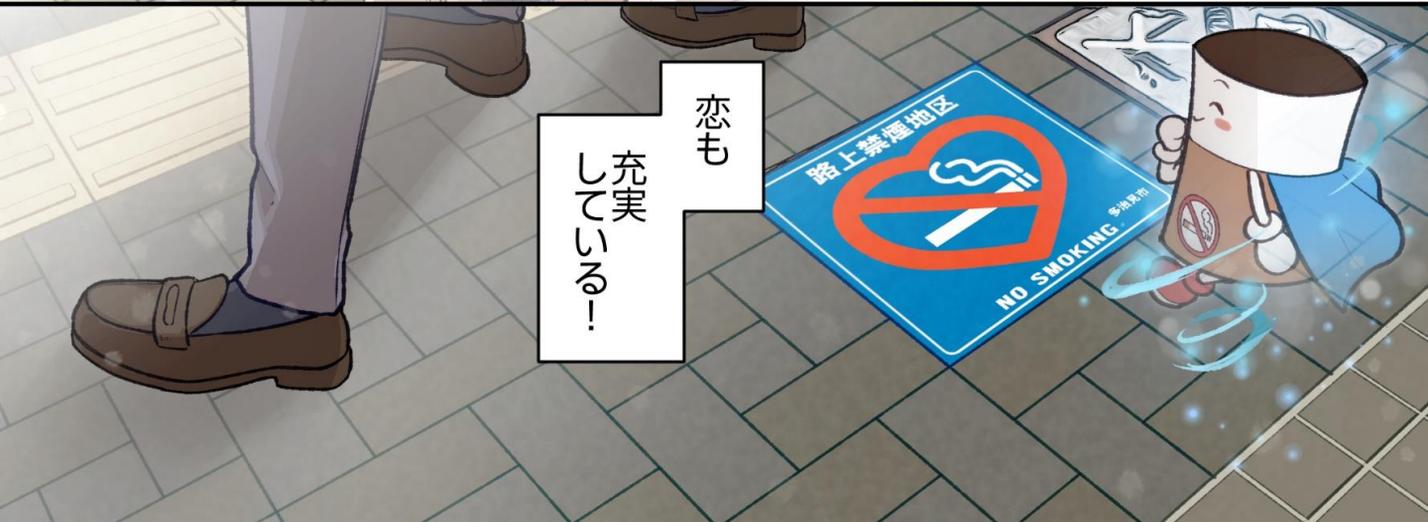
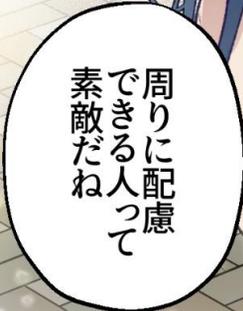
私はいつでも
見守ってるよ



あれから半年

消え
ちゃった...





まとめ

- ①1本だけのつもりで吸ってもやめられなくなる危険性がある！
- ②年齢が低いほど有害物質の影響を受けやすい！
- ③加熱式タバコもタバコ！
- ④受動喫煙にも気をつけよう！

あなたならどう断る？ シチュエーション：卒業した先輩に誘われたとき



先輩

大学の友達に勧められて
タバコ始めたんだよね

気分もすっきりするし
試しに吸ってみなよ

あなたならどう断るか考えてみよう！

断り方の例

彼(彼女)に
嫌われたくない

タバコの
臭いが苦手

志望校に
進学したいから

部活の成績が
落ちたら嫌だ

タバコは
身体に悪いから

一度吸ったら
やめられなく
なるかもしれない



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！



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

※この条例では、加熱式タバコも紙巻タバコと同様に扱います。

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。ご家庭の中だけでなく、外出先等でも受動喫煙防止に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。