

タバコの煙から



子どもを守る

受動喫煙についてクイズで知ろう



表紙



問

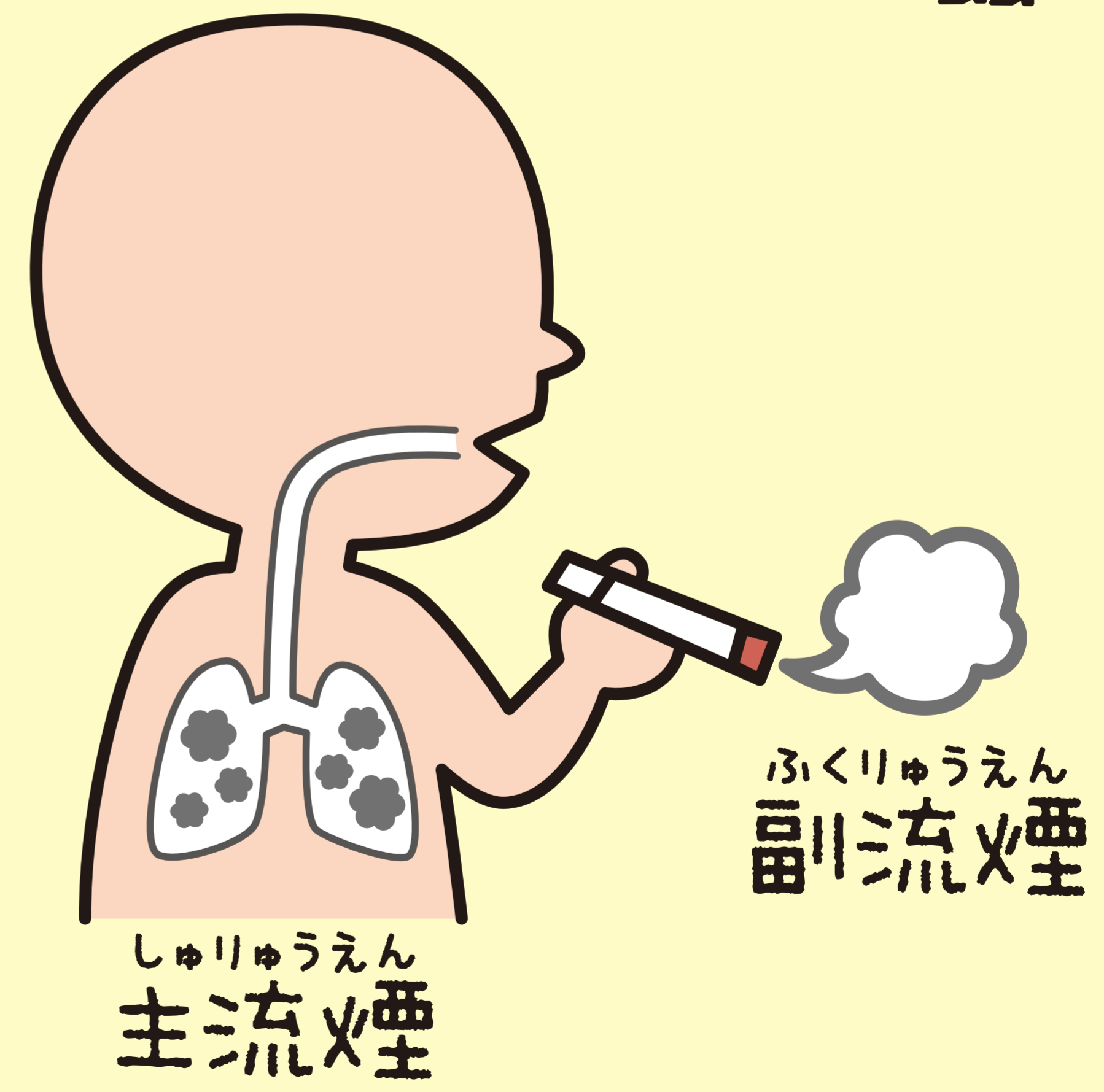
タバコを吸い込む煙(主流煙)とタバコの中から出る煙(副流煙)は、どちらの方が害があるのでしょうか?



① 主流煙

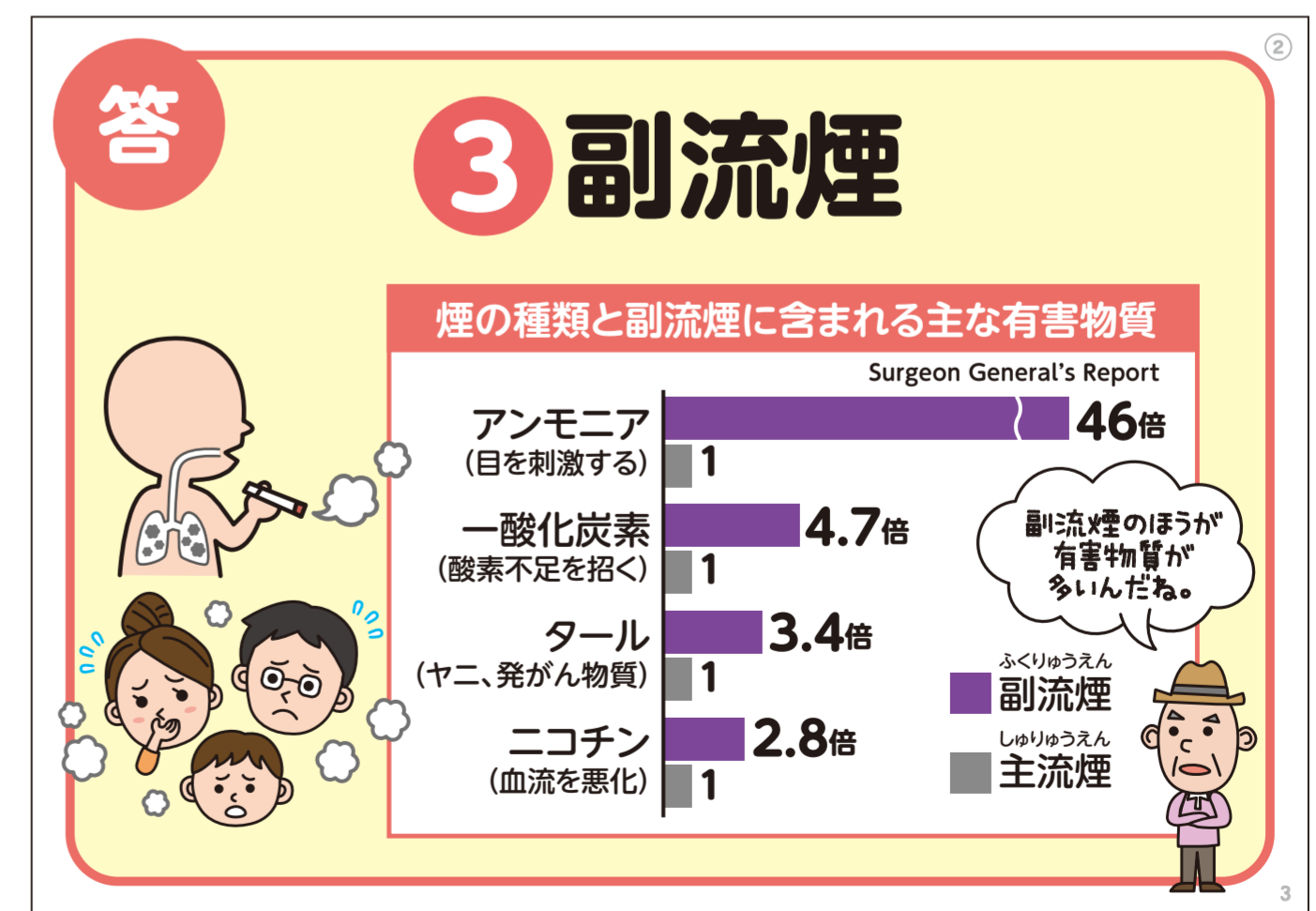
② 同じ

③ 副流煙



答

- アンモニアはアルカリ性が強く、副流煙は目にしみます。
- 周囲の人がタバコの煙を吸い込む受動喫煙を防ぐことが大切です。

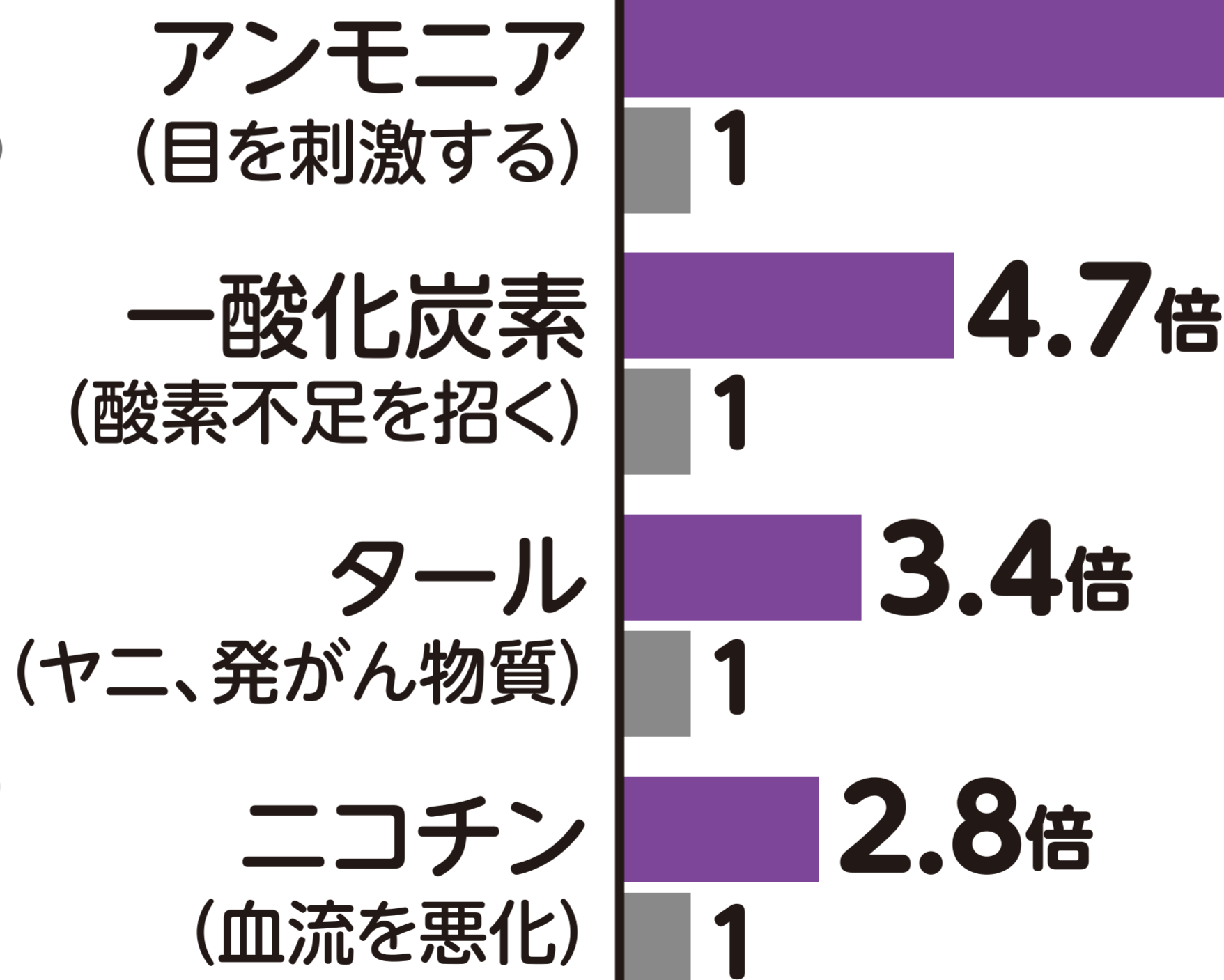


答

3 副流煙

煙の種類と副流煙に含まれる主な有害物質

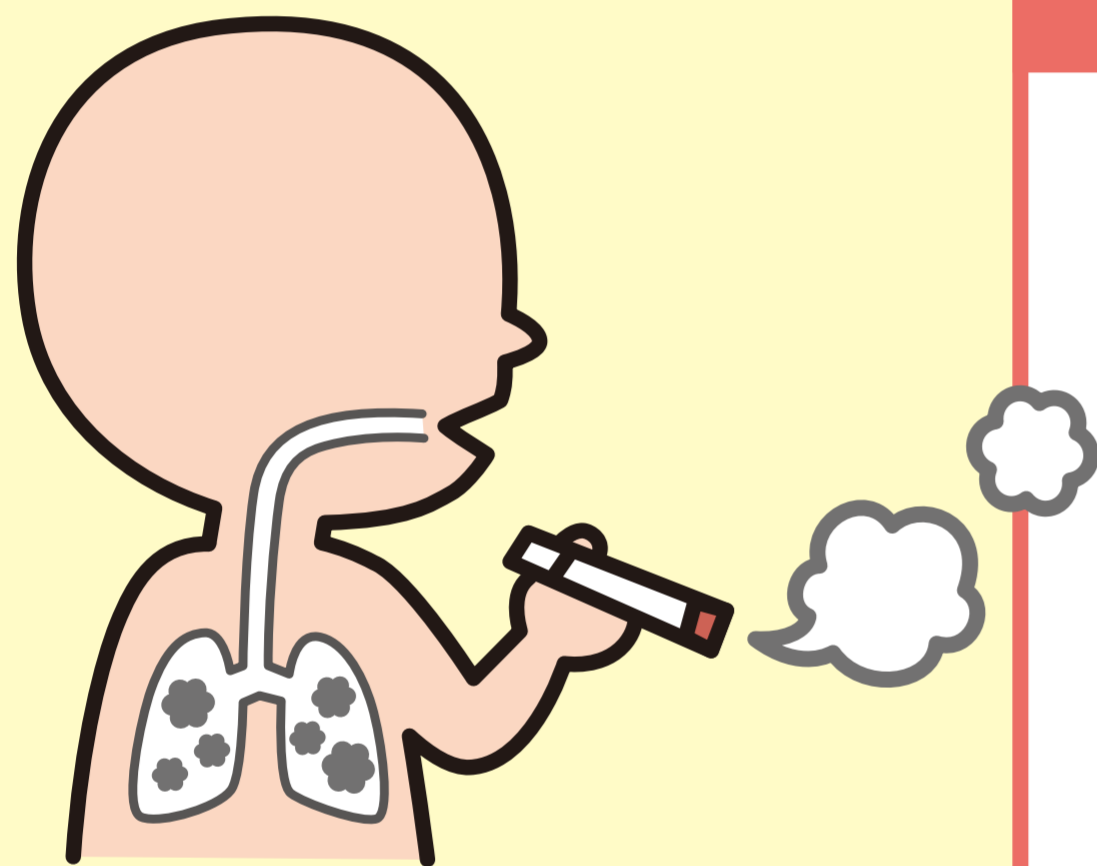
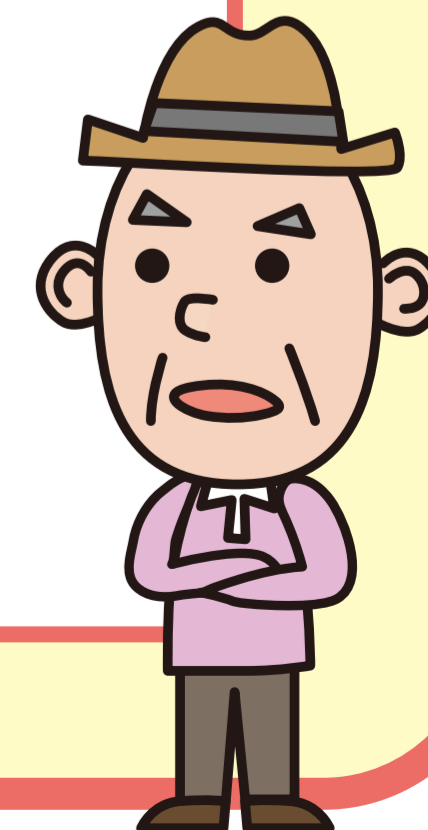
Surgeon General's Report



副流煙のほうが有害物質が多いんだね。

ふくりゅうえん
副流煙

しゅりゅうえん
主流煙





問

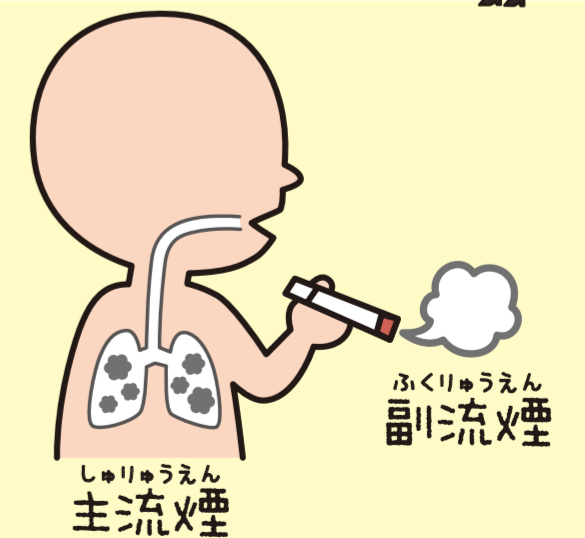
タバコを吸い込む煙(主流煙)と
タバコの先から出る煙(副流煙)は、
どちらの方が害があるでしょう?



① 主流煙

② 同じ

③ 副流煙



2

2

問

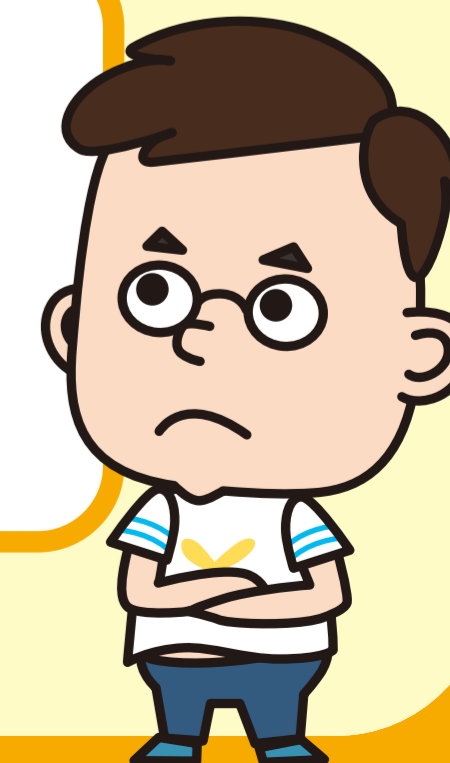
火を使わない加熱式タバコ
なら受動喫煙はない？



① 煙が出ないので受動喫煙はない

② 加熱式タバコでも受動喫煙となる

③ 「有害物90%オフ」とPRしている
物もあるので受動喫煙はない



答

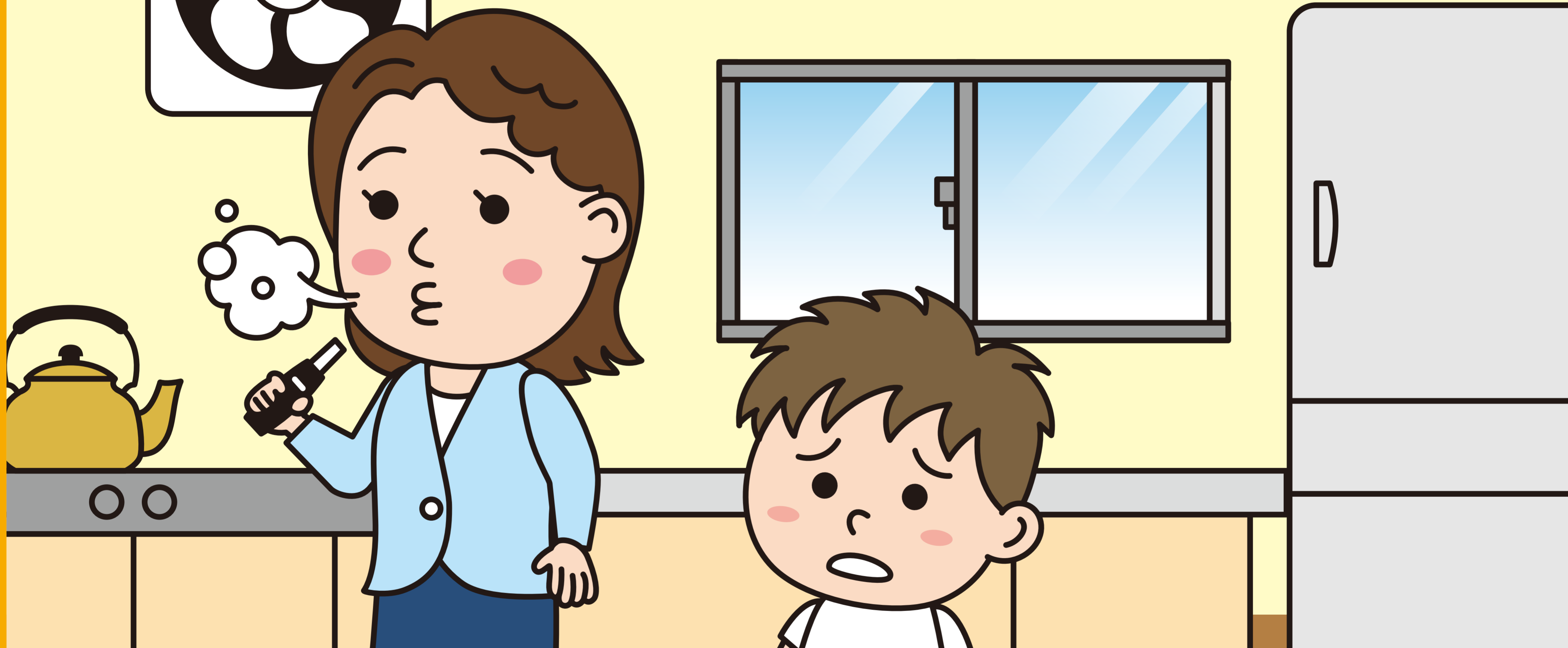
❁ 加熱式タバコは、吐き出された息に有害物質が含まれているため受動喫煙が起こり得ます。

❁ 有害物質が少ないとPRされていますが、健康への影響はあります。
まだデータが少ないため受動喫煙による将来の健康影響の度合いは測れません。



答

2 加熱式タバコでも受動喫煙となる



安全なタバコは存在しません。



問

火を使わない加熱式タバコ
なら受動喫煙はない？



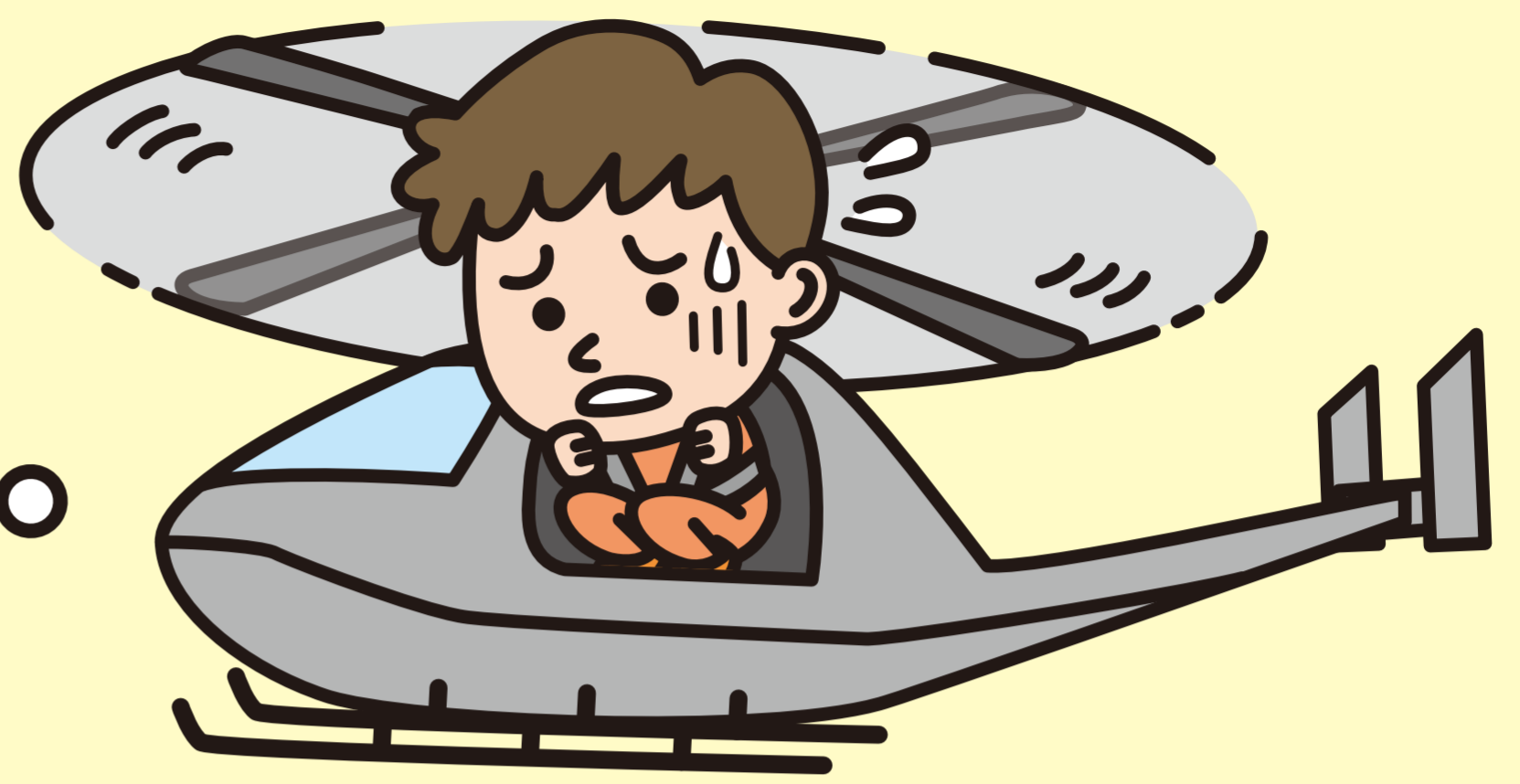
① 煙が出ないので受動喫煙はない

② 加熱式タバコでも受動喫煙となる

③ 「有害物90%オフ」とPRしている
物もあるので受動喫煙はない



答
くわしく



100
メートル

1,000
メートル

有害物質は、
少ない量でも
健康への影響が
あります。

答 くわしく

- 🌸 これだけなら吸い込んでも安心。といった、量が決められていないため、有害物質が90%オフでも、体への影響が90%オフということにはなりません。
- 🌸 高さは90%低くても、1,000メートルの高さからスカイダイビングをするのと、100メートルの高さからバンジージャンプをするのはどちらも怖いです。



問

タバコを吸った後に子どもを抱いたら、
受動喫煙させることになる？



答

- ❁ 三次喫煙(残留喫煙、サードハンドスモーク)とは、タバコを消した後に残る化学物質を吸い込むことです。
- ❁ 目に見えない三次喫煙への注意も必要です。
- ❁ ベランダや庭での喫煙は近くの家に害を及ぼす可能性があり、ご近所トラブルの元になります。
- ❁ マンションによってはベランダでの喫煙が禁止されている所もあります。

答

受動喫煙
させてしまう



服や髪にも有害物質が付いています。

答

受動喫煙 させてしまう



服や髪にも有害物質が付いています。



問

タバコを吸った後に子どもを抱いたら、
受動喫煙させることになる？



問

タバコを吸い終わって何分以上経過すれば、子どもを抱っこしてよい？

① 15分

② 30分

③ 45分




答

- ❁ 45分というのは、口の粘膜に付着した、タバコ臭が消えると言われる最低限の時間です。
- ❁ タバコを吸った後に子どもと触れ合うには、最低45分以上経過し、シャワーに入って服も着替える必要があります。

答

3 45分

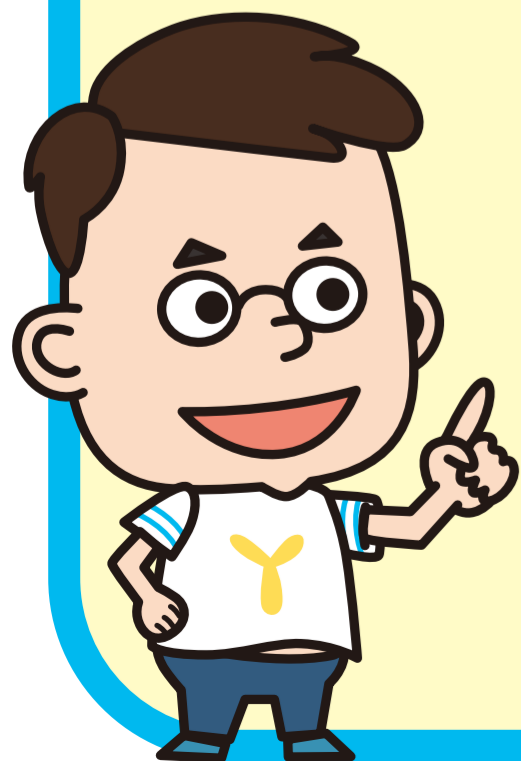


□や服からタバコのおいがなくなるまで、子どもを抱っこするのは避けましょう。

10

答

3 45分



□や服からタバコのおいがしなくなるまで、
子どもを抱っこするのは避けましょう。



問

タバコを吸い終わって何分以上経過すれば、子どもを抱っこしてよい？

① 15分

② 30分

③ 45分



5

9

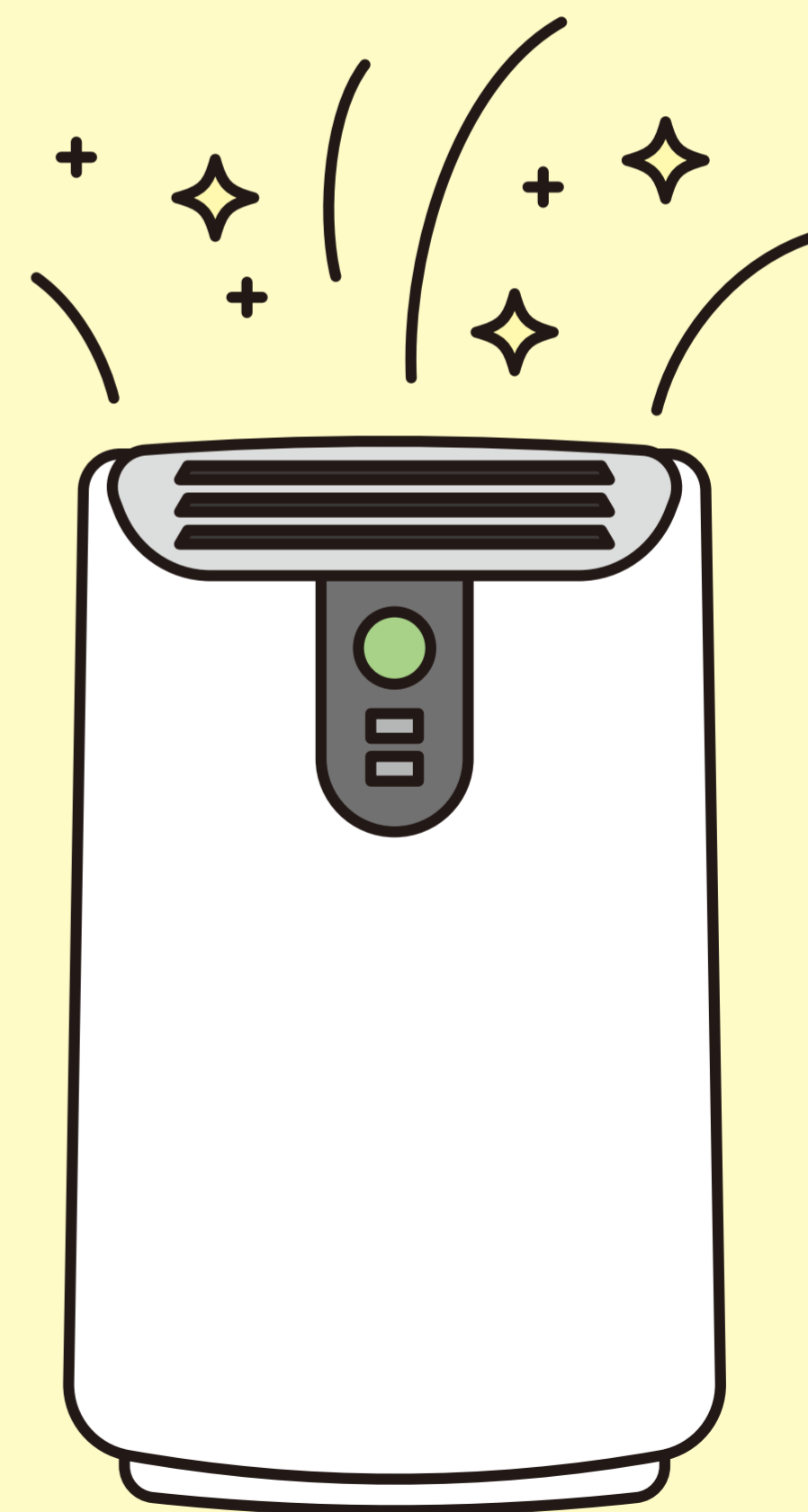
問

空気清浄機やマスクで
受動喫煙を防ぐことはできる？

① できる

② できない

③ マスクはできないが、
空気清浄機はできる



答

- ❁ 一般的なマスクでは、通過を阻止できない粒子が多いので、マスク着用でも受動喫煙を防ぐことはできません。
- ❁ 空気清浄機で除去できない物質：
発がん性物質であるホルムアルデヒドやベンゼンなどはガス成分のため除去できません。
- ❁ タバコの煙は典型的なPM2.5 (2.5 μ m以下のびしょうりゅうしじょうぶっしつ微小粒子状物質)です。基準値を超えると、肺や心臓の病気が増えます。

答

2 できない



空気清浄機はすべての有害物質を除去することはできません。

答

2 できない



空気清浄機はすべての有害物質を除去することはできません。



問

空気清浄機やマスクで
受動喫煙を防ぐことはできる？

① できる

② できない

③ マスクはできないが、
空気清浄機はできる



6

11

問

子どもが受動喫煙すると
どんなリスクが高まる？

① 中耳炎

② むし歯

③ ぜんそく



答

- ほかにたくさんあって、乳幼児には、突然死のリスクもあります。
- 子どもの頃だけでなく、子どもの受動喫煙は、その子が大人になってからの生活習慣病のリスクも高めます。
- 妊娠中は禁煙していた方も、子どもが大きくなるにつれてタバコを再開してしまうことが多いです。
子どものためにも、自分のためにも、禁煙を続けましょう。

答 **すべて**

① 中耳炎 ② むし歯 ③ ぜんそく

他にも… 急性気管支炎 歯肉の着色
アトピー性皮膚炎 肺炎

乳幼児突然死症候群
(赤ちゃんが突然死んでしまう病気)



14

答

すべて

① 中耳炎

② むし歯

③ ぜんそく

他にも…

急性気管支炎

歯肉の着色

アトピー性皮膚炎

肺炎

乳幼児突然死症候群

(赤ちゃんが突然死んでしまう病気)





問

子どもが受動喫煙すると
どんなリスクが高まる？

① 中耳炎

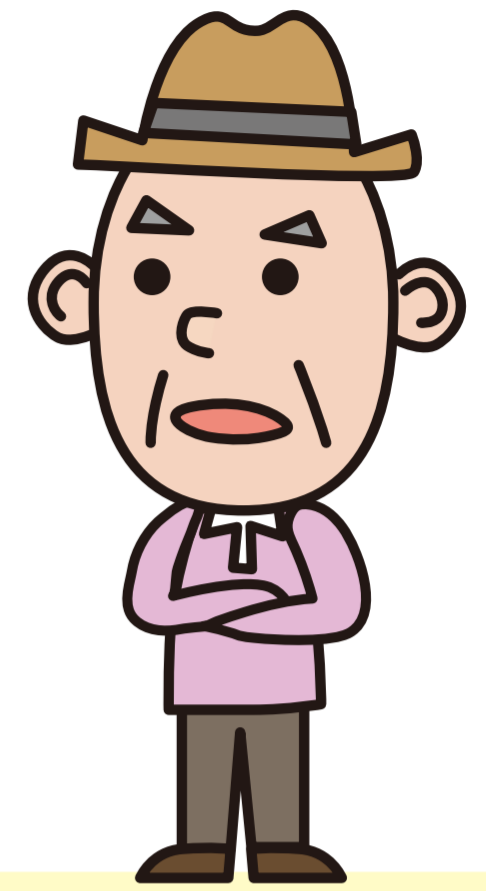
② むし歯

③ ぜんそく



問

次のうち、タバコの副流煙に含まれる成分と同じものが使われているのはどれ？



① ゴキブリの殺虫剤

② ガソリン

③ 消毒殺菌剤



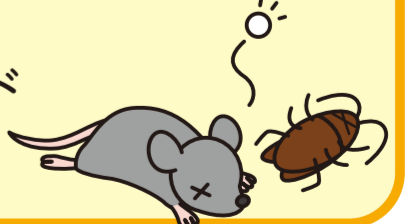


答 **すべて**

- 1 ゴキブリの殺虫剤：ニコチン
- 2 ガソリン：ベンゼン
- 3 消毒殺菌剤：フェノール

他にも

- ねずみ^{くじょ}駆除剤：シアン化水素
- 接着剤、防腐剤：ホルムアルデヒド
- シンナー：トルエン



16

答

すべて

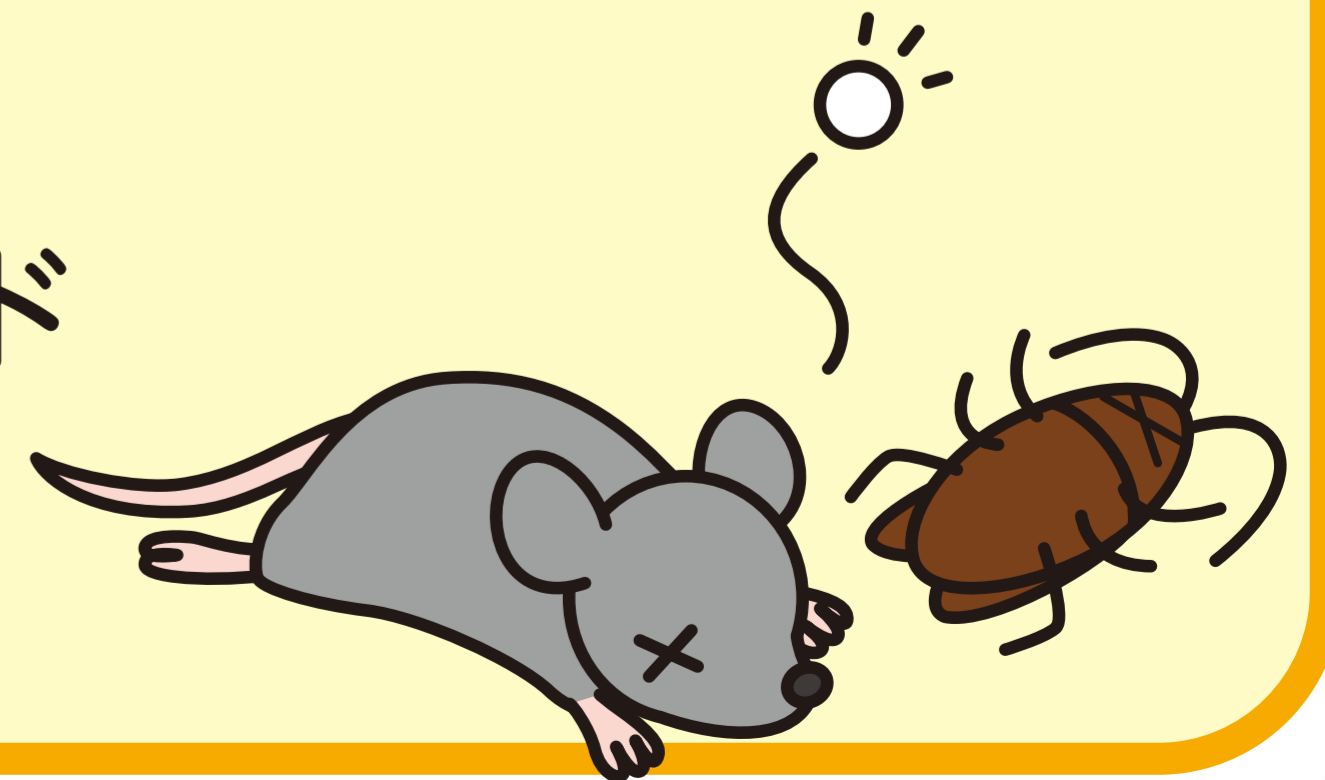
① ゴキブリの殺虫剤：ニコチン

② ガソリン：ベンゼン

③ 消毒殺菌剤：フェノール

他にも

- ねずみ^{くじょ}駆除剤：シアン化水素
- 接着剤、防腐剤：ホルムアルデヒド
- シンナー：トルエン





問

次のうち、タバコの副流煙に含まれる成分と同じものが使われているのはどれ？



① ゴキブリの殺虫剤

② ガソリン

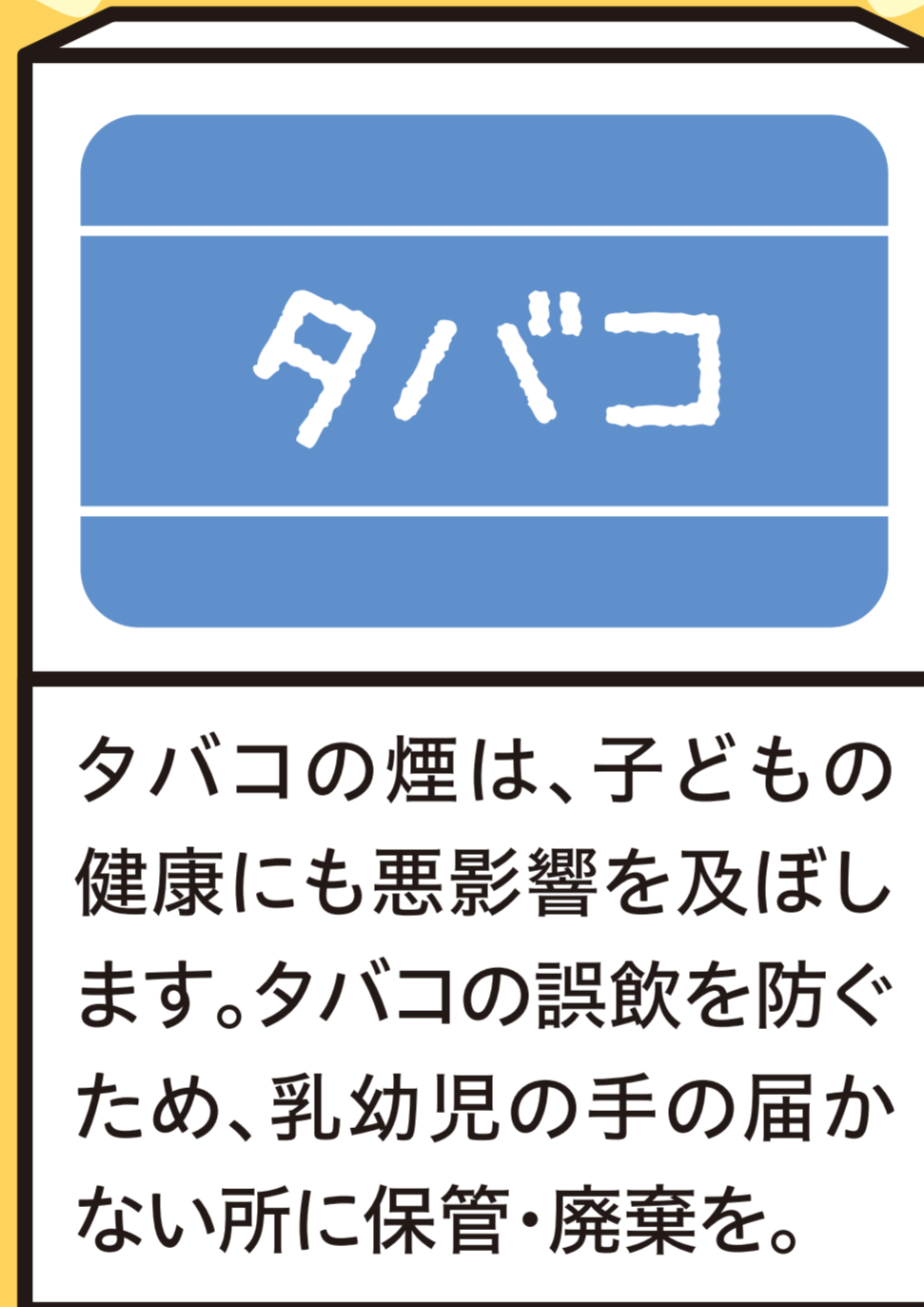
③ 消毒殺菌剤



③

15

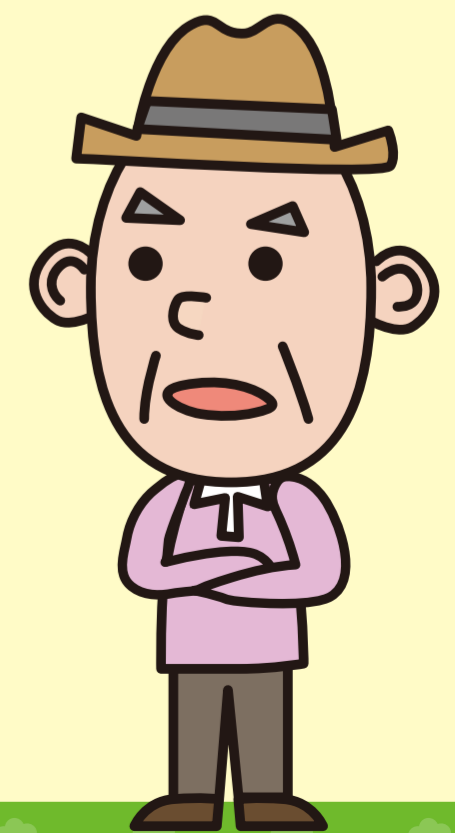
タバコって不思議な商品



タバコの煙は、子どもの健康にも悪影響を及ぼします。タバコの誤飲を防ぐため、乳幼児の手の届かない所に保管・廃棄を。




こんなこと書いてある商品、ほかに売られているのでしょうか



タバコって不思議な商品(タバコ)

タバコって不思議な商品

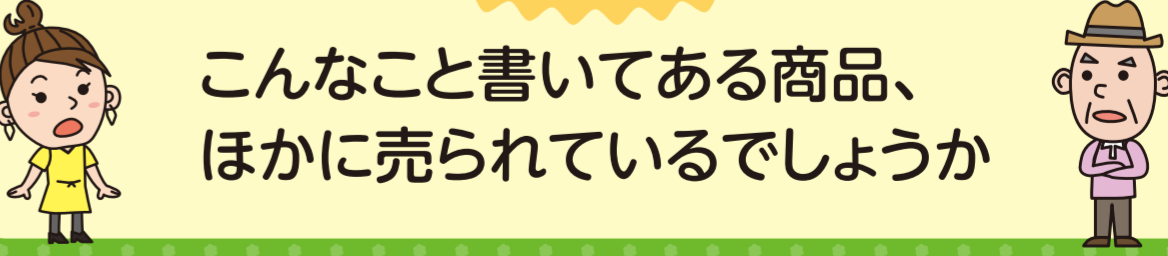


タバコ

タバコの煙は、子どもの健康にも悪影響を及ぼします。タバコの誤飲を防ぐため、乳幼児の手の届かない所に保管・廃棄を。

! ?

こんなこと書いてある商品、ほかに売られているでしょうか



17

タバコって不思議な商品



こんなこと書いてあったら、
買いませんよね

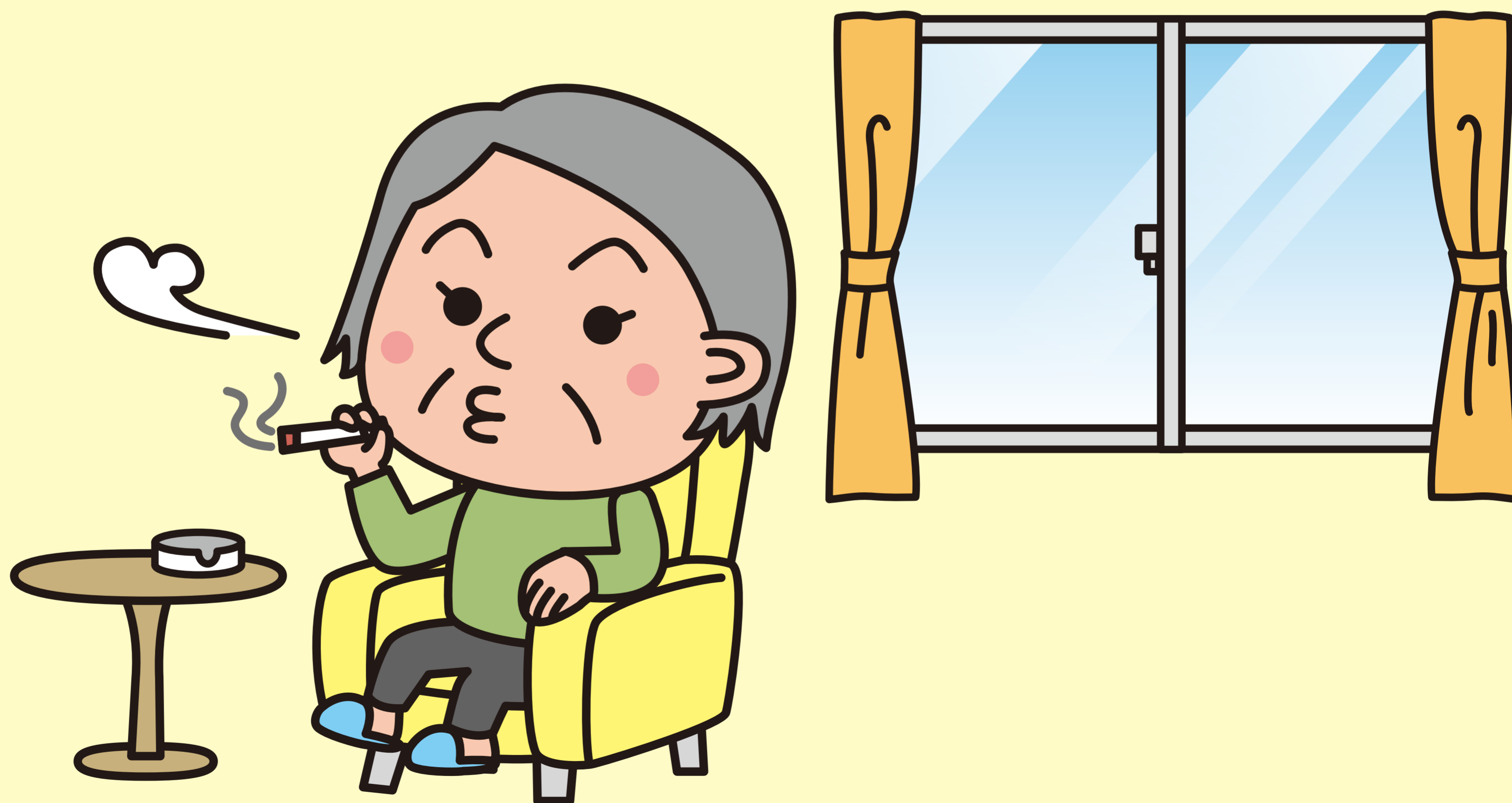


タバコって不思議な商品(お菓子)



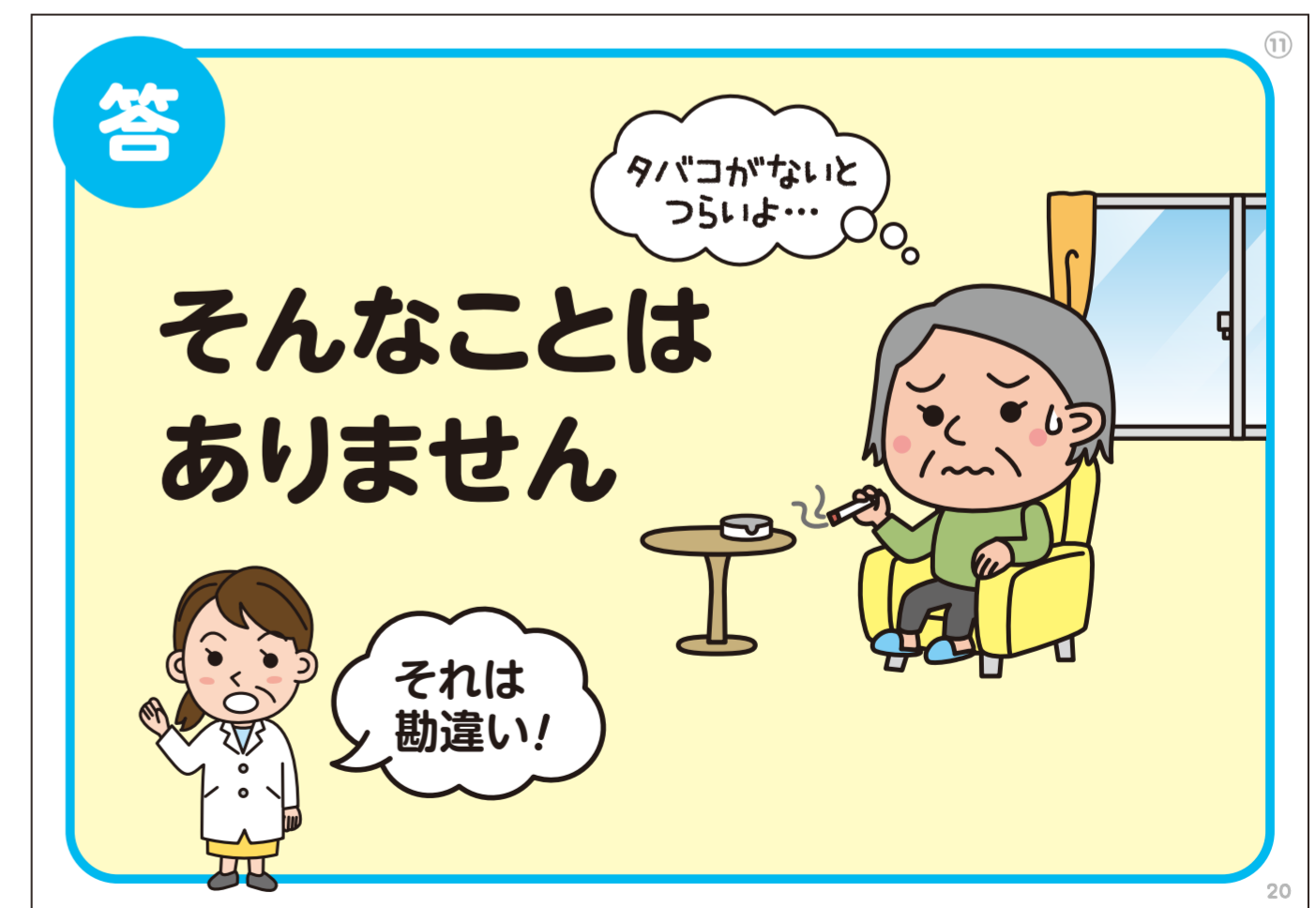
問

タバコにはリラックス効果があるから、無理にやめるのは健康にとって逆効果？



答

- ❁ タバコを吸う人はタバコの有害物質のせいで、幸せを感じるメカニズムが変化しています。
- ❁ タバコでリラックスできるというのは勘違いです。
- ❁ タバコをやめれば元に戻ります。



答

タバコがないと
つらいよ...

そんなことは
ありません

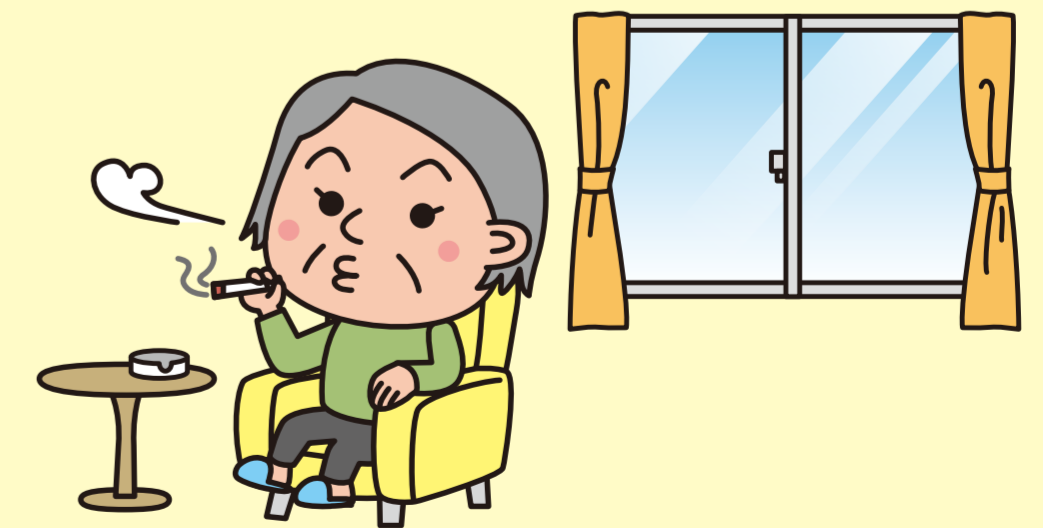


それは
勘違い!



問

タバコにはリラックス効果があるから、無理にやめるのは健康にとって逆効果？

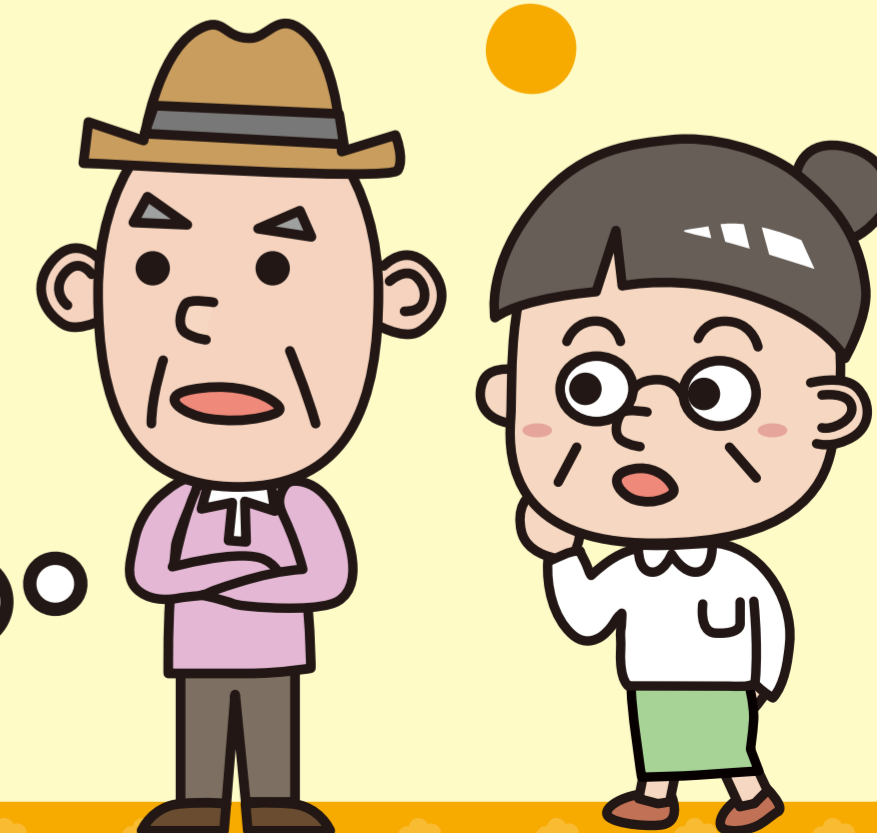


①

19

番外編

タバコをやめたら
どんな
いいことがある？



番外編


番外編

タバコをやめたら
どんな
いいことがある?

体にいいのは
知ってるけど...

21



他のことに  お金を使える

食事がより
おいしくなる

肌つやがよくなる

歯がキレイになる



寿命が延びる

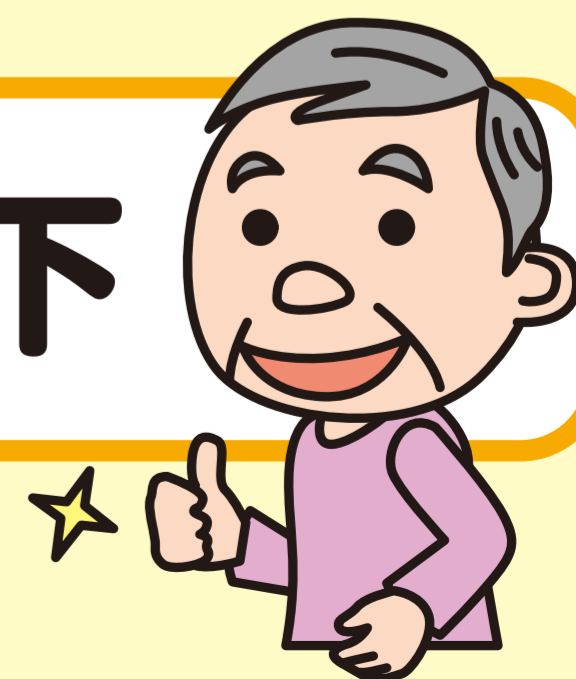


新型コロナウイルスの
重症化リスクが下がる

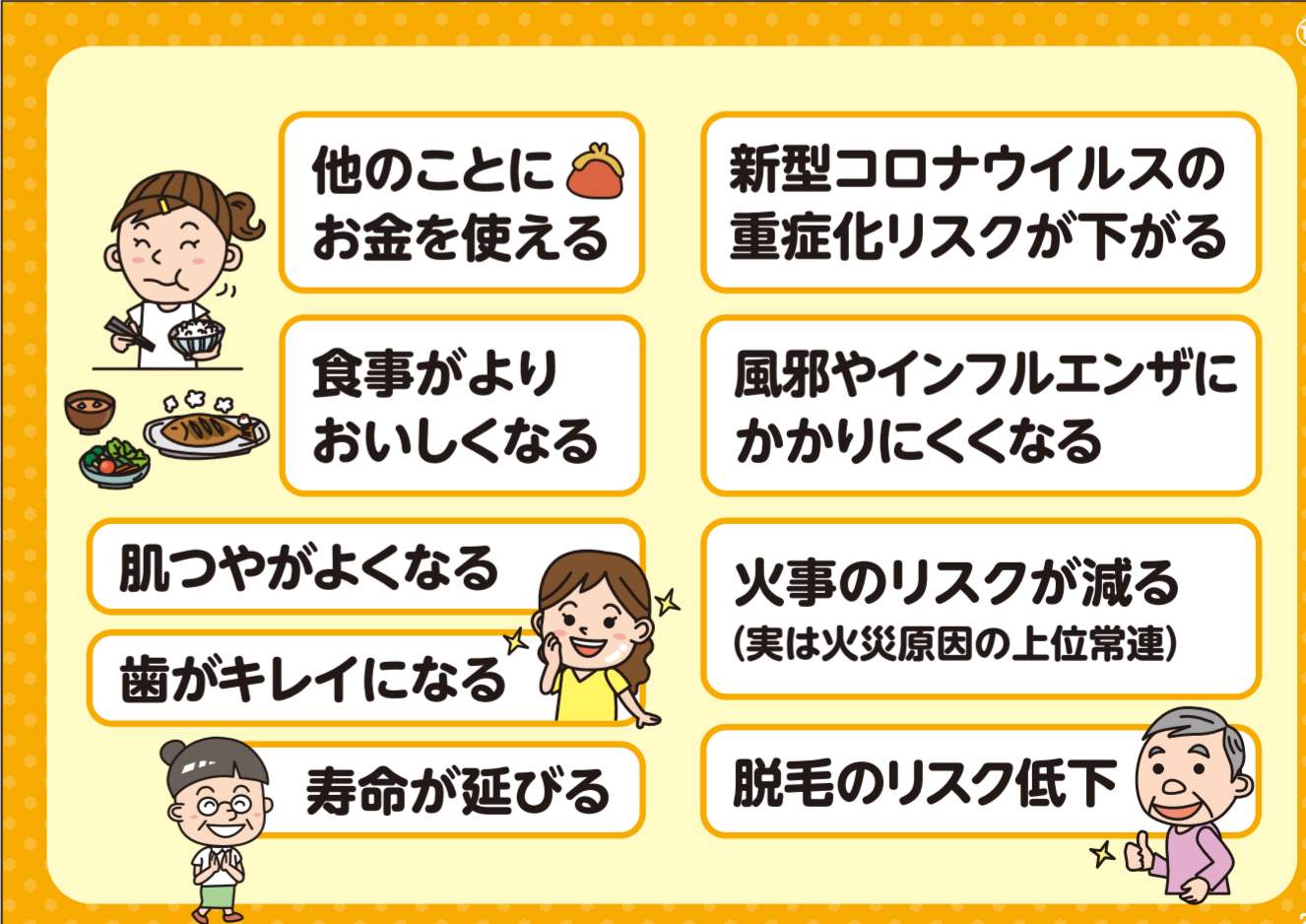
風邪やインフルエンザに
かかりにくくなる

火事のリスクが減る
(実は火災原因の上位常連)

脱毛のリスク低下



答 番外編



13

他のことにお金を使える

新型コロナウイルスの重症化リスクが下がる

食事がよりおいしくなる

風邪やインフルエンザにかかりにくくなる

肌つやがよくなる

火事のリスクが減る
(実は火災原因の上位常連)

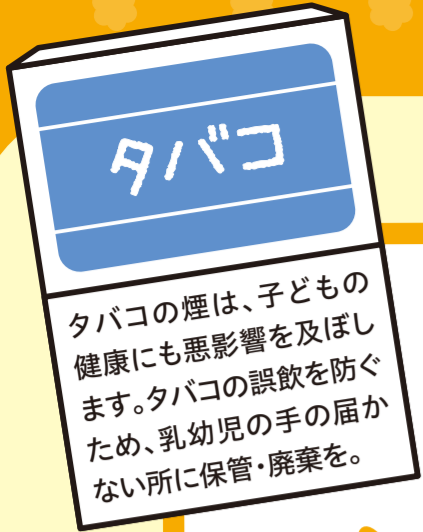
歯がキレイになる

寿命が延びる

脱毛のリスク低下

22

Detailed description: This infographic is set against a yellow background with a white dotted pattern. It features eight benefit boxes arranged in two columns. The left column contains four boxes: '他のことにお金を使える' (Can spend money on other things) with a red bag icon; '食事がよりおいしくなる' (Food becomes more delicious) with a bowl of food icon; '肌つやがよくなる' (Skin becomes smoother) with a woman's face icon; and '歯がキレイになる' (Teeth become cleaner) with a woman's face icon. The right column contains four boxes: '新型コロナウイルスの重症化リスクが下がる' (Risk of severe COVID-19 decreases); '風邪やインフルエンザにかかりにくくなる' (Less likely to catch cold/flu) with a person icon; '火事のリスクが減る (実は火災原因の上位常連)' (Fire risk decreases (actually a top cause of fire)); and '脱毛のリスク低下' (Hair removal risk decreases) with a person icon. Small cartoon characters are placed near the bottom of the infographic.



タバコ1箱600円とすると…

- ▶ 1か月で……18,600円

- ▶ 1年で……219,000円

- ▶ 10年で…2,190,000円

※1か月を31日、1年を365日とした場合。



禁煙貯金が3年続けば、**65万円!**
 家族で海外旅行にも行けちゃいます。

このお金でできることは
 他にもきつとたくさんあります。

タバコをやめることによる経済効果

タバコ
タバコ1箱600円とすると…

- ▶ 1か月で……18,600円
- ▶ 1年で……219,000円
- ▶ 10年で…2,190,000円

※1か月を31日、1年を365日とした場合。

禁煙貯金が3年続けば、**65万円!**
家族で海外旅行にも行けちゃいます。

このお金でできることは
他にもきっとたくさんあります。

23

タバコの害から 子どもを守るために



禁煙のお店や席を選ぶ

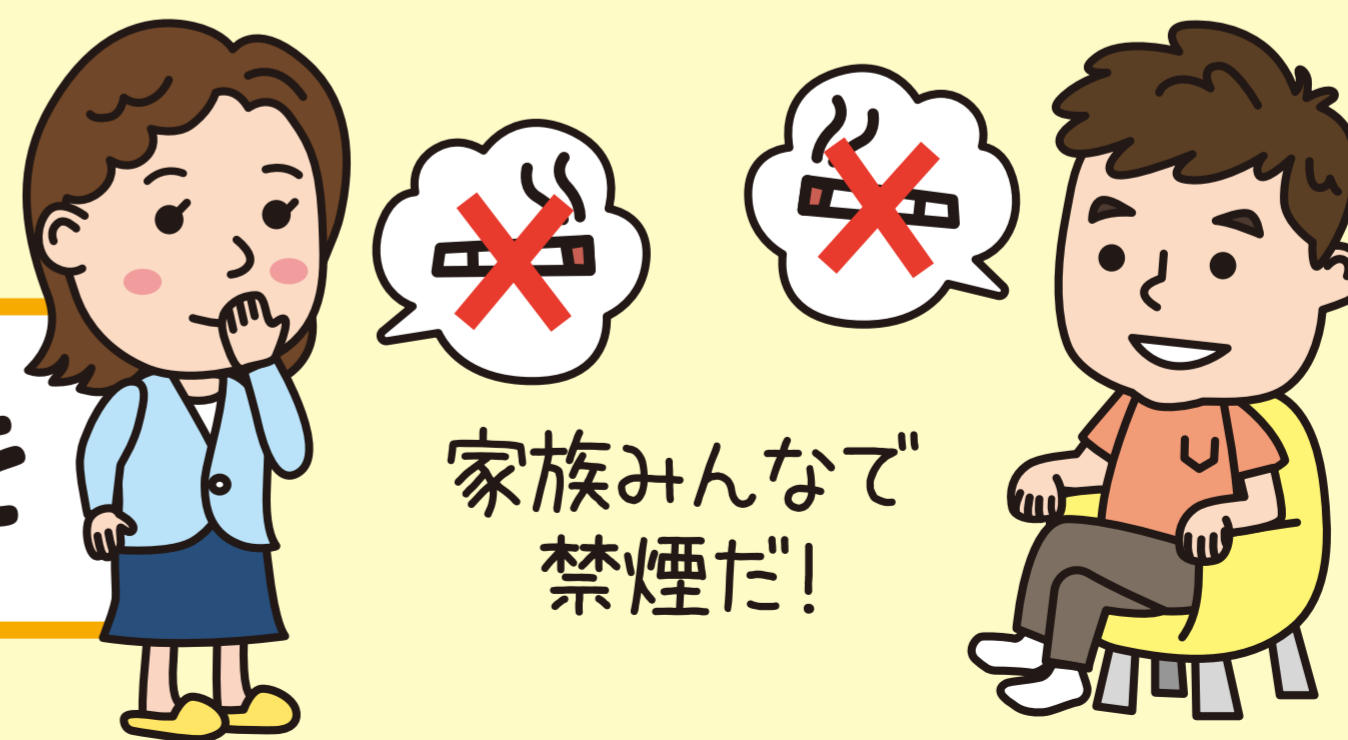
喫煙所など、タバコの煙が
見える場所・におう場所
には近づかない



子どものそばでは吸わない

子どもの手が届くところに、
タバコや吸殻を置かない

子どもと同居する方はぜひ禁煙を



家族みんなが
禁煙だ!

タバコの害から子どもを守るために

**タバコの害から
子どもを守るために**

- 子どものそばでは吸わない
- 子どもの手が届くところに、タバコや吸い殻を置かない
- 禁煙のお店や席を選ぶ
- 喫煙所などタバコの煙が見える場所・におう場所には近づかない

子どもと同居する方はぜひ禁煙を
家族みんなまで禁煙だ!

15

24

禁煙のお店を 選ぶようにしましょう



禁 煙
NO SMOKING

神奈川県公共的施設における受動喫煙防止条例
に基づく禁煙の表示



喫煙専用室あり
Designated
smoking room
available

「喫煙」には、加熱式たばこを吸うことが含まれます。



喫煙可能店
Smoking area

20歳未満の方は立ち入れません。
「喫煙」には、加熱式たばこを吸うことが含まれます。

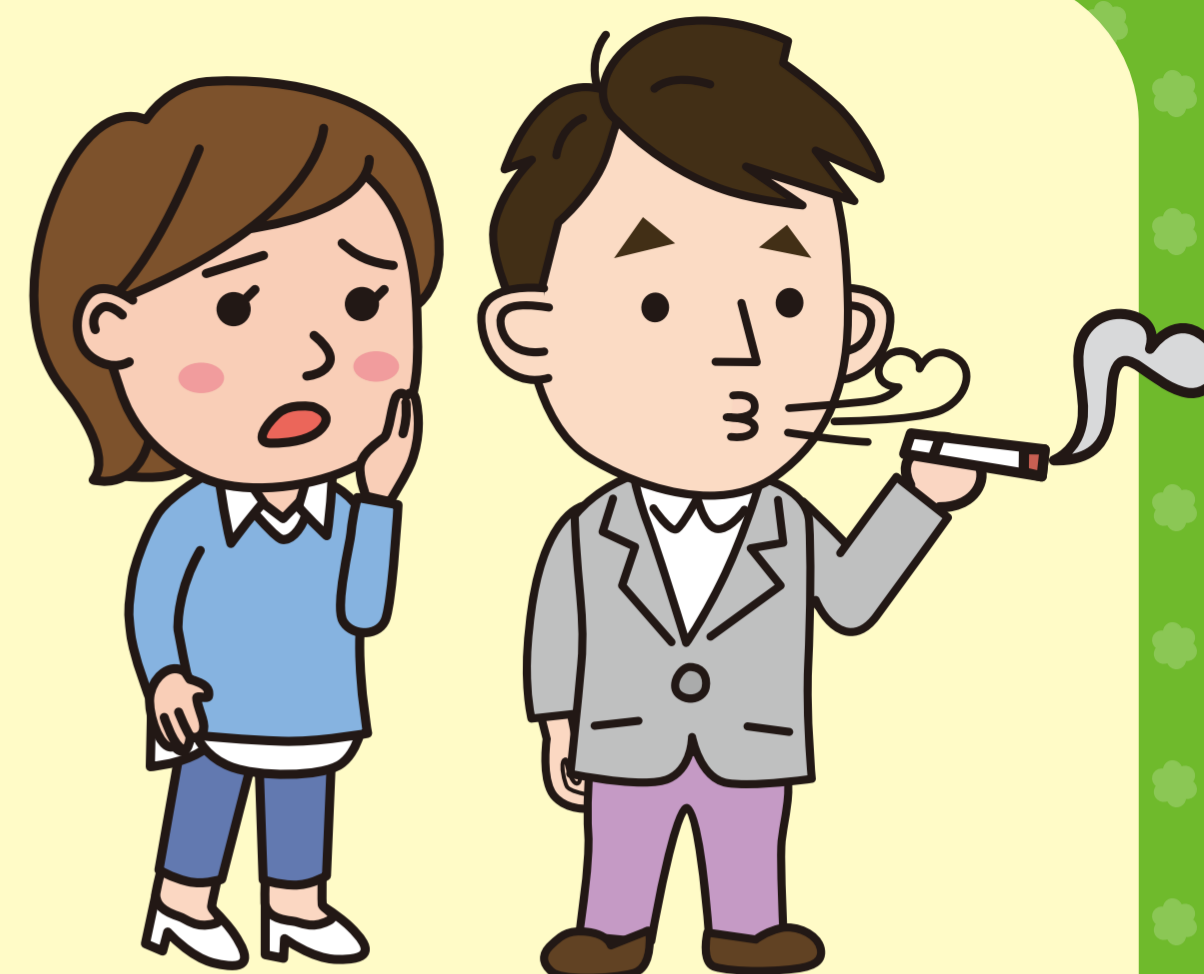


禁煙のお店を選ぶようにしましょう

- 市内のお店では、タバコに関する表示があります。
- 特に、タバコを吸える店、吸える場所があるお店はこの標識の掲示が法律で義務付けられています。
- 左：店内禁煙です。安心して入店できます。
- 真ん中：店内にタバコが吸える場所があります。入店する場合は、タバコが吸える場所からなるべく遠い席を選ぶと良いです。
- 右：店内全てでタバコが吸えます。子連れでの入店はできません。



大切な人に “タバコをやめて欲しい” と思うあなたへ



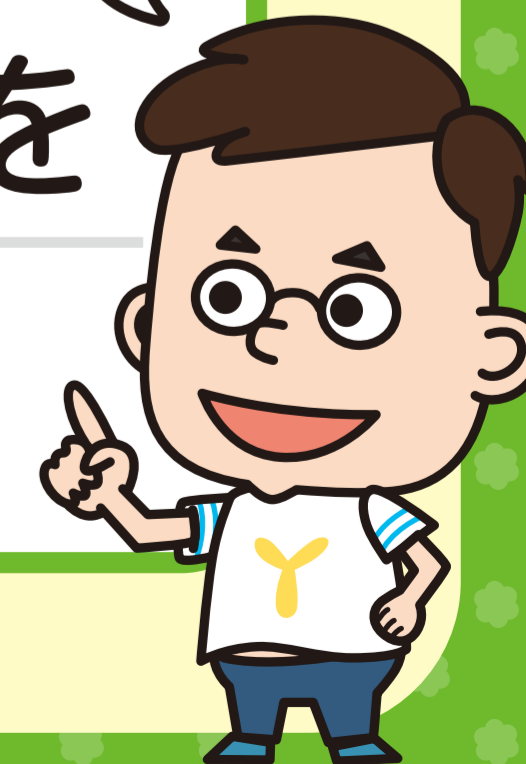
タバコをやめられないのは、意思が弱いわけでも、
周囲の人を大切に思っていないわけでもありません。

ニコチンという依存物質のせい。

ニコチンを憎んで人を憎まず。

タバコを吸うことが習慣になっている人は専門家を
頼るよう、**禁煙外来**をそっとすすめてください。

キラシも
あります



禁煙外来の勧め

- 禁煙外来では飲み薬やニコチンパッチを使い、医師のサポートのもと、タバコをやめることができます。
- 禁煙支援薬局ではニコチンパッチやニコチンガムを使って、薬剤師のサポートのもと、タバコをやめることができます。

大切な人に
“タバコをやめて欲しい”
と思うあなたへ



タバコをやめられないのは、意思が弱いわけでも、
周囲の人を大切に思っていないわけでもありません。

ニコチンという依存物質のせい。

ニコチンを憎んで人を憎まず。

タバコを吸うことが習慣になっている人は専門家を
頼るよう、**禁煙外来**をそっとすすめてください。

チラシも
あります



26