

ただ たばこについて正しく理解しよう！

どうしてたばこを吸ってはいけないの？

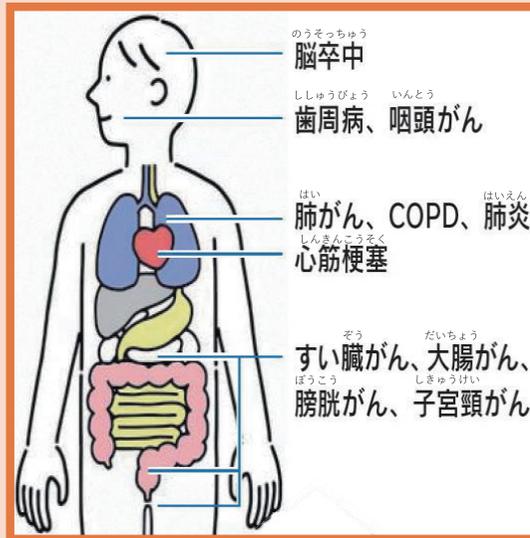
成長期にたばこを吸うと、大人よりも心と身体へ悪影響を受けやすいからです。

たばこの害

<たばこを吸ったらどうなるの？>

- 寿命が吸わない人より10年程度短くなる。
- 身体の成長が遅くなる。
- 集中力が続かない。
- 運動し続ける力が低下する。
- 歯がよごれる。口がくさくなる。
- 肌がボロボロになる。しわが増える。
- 妊婦が吸うと、おなかの赤ちゃんが影響を受けやすい。生まれた赤ちゃんも病気になりやすい。

たばこによる影響で起こりやすい病気



受動喫煙：自分で吸う煙(主流煙)だけでなく、他人が吐いた煙(呼出煙)やたばこから出る煙(副流煙)を吸っても同じように病気になりやすい。

ニコチン依存症とは？

たばこを吸わないとイライラしてガマンができなくなり、たばこをやめようと思ってもやめられない病気です。

子どもは依存症になりやすい？

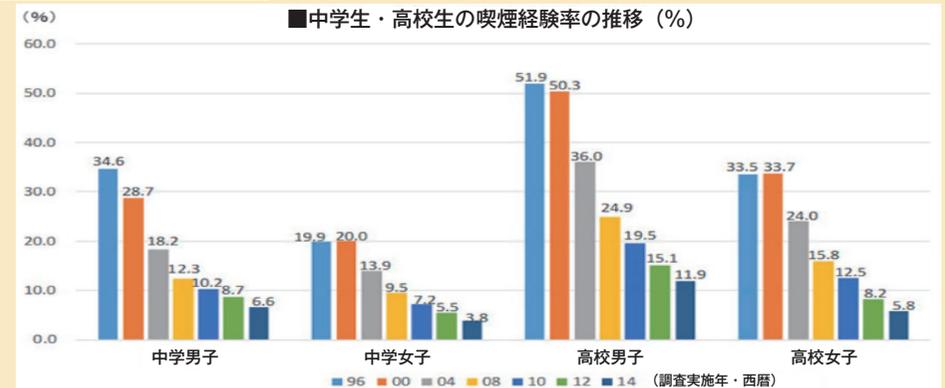
子どもは、大人よりも短期間で依存症になりやすいです。

20歳未満の喫煙は禁止されています。

- お家の人や周囲の大人が20歳未満の者の喫煙を止められなかった場合には、法律で罰せられます。
- 20歳未満と知りながら、たばこや器具を販売した人も法律で罰せられます。

若者の喫煙の傾向

もう、たばこを吸っている中高生は減っている！



男女とも学年が上がるにつれ喫煙経験率が上昇している。
※最新たばこ情報ホームページ 厚生労働科学研究「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」より

加熱式たばこ

- 火をつかわない加熱式たばこも、たばこです。
- 加熱式たばこも、身体に害があります。
- 20歳未満の者が吸うことは禁止されています。



クイズ

子どもへのたばこの影響について当てはまるものに○をつけてみよう。

- たばこの影響は子どもの方が大人よりも受けやすい。
- 成長が遅くなりやすい。
- 長く運動し続ける力がなくなるなど、体力も衰えやすくなる。
- 若いうちから長期間吸い続けると、病気になりやすい。



たばこをとりまく環境

子どもたちが喫煙を始める動機は、好奇心による興味本位であることが多く、身近な大人が喫煙していると子どもの喫煙率も高くなります。また、子どもは短期間でニコチン依存症になりやすいため、一旦、喫煙を始めてしまうとやめることが難しくなってしまいます。喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質が含まれています。子どもたちの喫煙・受動喫煙を防止するためには、たばこの害についての正しい知識とたばこの煙がない環境が大切であり、家族や周囲の大人の協力が不可欠です。

長崎県民の状況

生活習慣病は、望ましくない生活習慣の積み重ねで起こる病気です（図1）。もちろん、たばこを吸うことは病気を引き起こす原因になります。長崎県民の皆様は、全国と比較して男性の喫煙率が高く（図2）、高血圧などの病気で病院に通院する人が多い状況です（図3）。

図1：望ましくない生活習慣が引き起こす生活習慣病の例

望ましくない生活習慣
糖分、塩分、脂肪分の多い食事
食べ過ぎと運動不足
ストレス
お酒の飲み過ぎ
たばこの吸いすぎ

生活習慣病
がん
脳卒中（脳の病気）
心臓の病気
糖尿病
高血圧症など

図2：長崎県民の喫煙率

男性喫煙率

禁煙
35.3% 全国ワースト第4位
(3人中1人が喫煙)

※国民健康・栄養調査（平成28年）

たばこには、有害物質が多く含まれており、がんや心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの原因になります。禁煙で健康を取り戻しましょう！

図3：長崎県民の血圧

高血圧の方が長い長崎県



収縮期血圧の 平均値 (mmHg)	男性	女性
長崎県	128.8	124.0
全国	126.6	121.3
全国ワースト順位	6位	5位

※NDBオープンデータ（令和元年）

長崎県民の血圧は全国と比べて高くなっています。運動不足や不適切な食習慣、喫煙習慣は高血圧につながります。高血圧が続くと、脳卒中や心筋梗塞などを発症するリスクが高まります。生活習慣を見直して高血圧を予防しましょう！

20歳未満の者が喫煙してはいけない理由

- ◆ 20歳までの体は成長期にあたり、この時期に喫煙すると、大人よりも悪影響をうけるため、成長が遅くなり、病気になりやすい。
- ◆ せきやたんが出たり、息切れしやすくなり、血液の流れが変化するため心臓の負担が大きくなる。さらに、脳の働きも低下し、思考力・学習能率の低下につながる。
- ◆ 若いうちに吸い始めるほど、喫煙が長期となり、より高度なニコチン依存症に陥りやすい。
- ◆ 禁煙が成功しづらく、喫煙年数や生涯喫煙量が多くなり、病気になりやすく、死亡率も高くなる。
- ◆ 20歳未満の者の喫煙が、他の薬物のゲートウェイになることが多いことが知られている。

周囲の大人ができること、気を付けたいこと

- ◆ 20歳未満の者に、喫煙を勧めない。
もしも勧められているのを見たら止める。
- ◆ 20歳未満の者の喫煙は認めない。
- ◆ 20歳未満の者に受動喫煙をさせない。
(例：喫煙が可能な飲食店に連れていかない等)

喫煙者は周囲に
配慮しましょう！

相談機関

施設名	管轄区域	電話番号
県国保・健康増進課	長崎県（長崎市・佐世保市を除く）	095-895-2499
西彼保健所	西海市、長与町、時津町	095-856-5059
県央保健所	諫早市、大村市、東彼杵町、川棚町、波佐見町	0957-26-3306
県南保健所	島原市、雲仙市、南島原市	0957-62-3289
県北保健所	平戸市、松浦市、佐々町	0950-57-3933
五島保健所	五島市	0959-72-3125
上五島保健所	小値賀町、新上五島町	0959-42-1121
壱岐保健所	壱岐市	0920-47-0260
対馬保健所	対馬市	0920-52-0166
長崎市健康づくり課	長崎市	095-829-1154
佐世保市健康づくり課	佐世保市	0956-24-1111