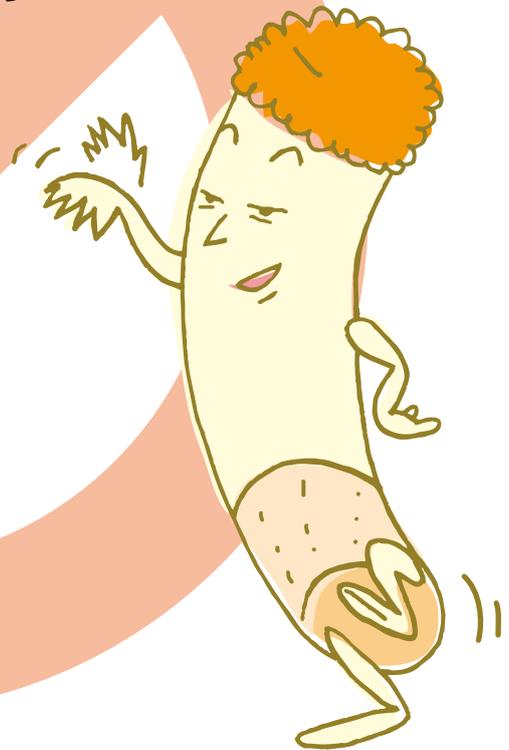


JUST SAY NO! たばこ...

何なによりも必要ひつようなのは
『たばこ』を断ことわる強い意志いし



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、二十歳未満ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律では、20歳未満の者の喫煙を禁止するとともに、20歳未満の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。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか？

＜COPDになると？＞

肺の機能が低下して十分な酸素を取り込めなくなり、**息切れやせき・たん、**

呼吸をする時に**ゼーゼーと音がしたり**します。

治療しないまま放っておくと肺機能は徐々に低下して、入浴や着替えが困難となったり救急入院が必要となったりする病気です。

＜発症の原因は？＞

たばこの煙などの有害物質を長期に吸い込むことで、**原因の90%はたばこによる**ものです。喫煙者の20%が発症するとされています。

周囲の人が吸っているたばこの煙を吸うこと（受動喫煙）でも、COPDになる可能性があります。

早期発見・早期治療が大切です！予防と治療の基本は「禁煙」です。適切な予防や治療を行うことで入院や死亡を防ぐことができます。

【自己チェックしてみましょう！】

COPD質問票（COPD-PS）の合計点が**4点以上**の方は呼吸器内科などを受診しましょう。

【詳細はこちら】

◆健康やまぐちサポートステーション

（COPDに関する情報やCOPD質問票などを掲載）



◆禁煙外来医療機関一覧



©山口県



自己チェックしてみましょう

COPD 質問スクリーニング質問票 (COPD-PS)

この質問票は、ご自身、ご自身の状態、またご自身ができることについてお答えするものです。記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックスに○をつけてください。

① 過去4週間に、どのくらい頻りに息切れを感じましたか？

② 寝をしたとき、起床や寝などが起きたことが、これまでにありますか？

③ 呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。（過去72時間以内にご自身に最もあてはまる回答を選んでください。）

④ これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

⑤ 年齢はいくつですか？

得点の計算

各質問に対するご自身の回答の下にある数字を、以下の数に記入してください。数字を足して合計点を算出してください。合計点は0から10までの間で。

①の得点 + ②の得点 + ③の得点 + ④の得点 + ⑤の得点 = 合計点

合計点が4点以上有場合は、あなた自身の状態は慢性閉塞性肺疾患(COPD)が原因から疑われます。COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、肺の組織にもダメージを及ぼす慢性炎症の病気です。COPDは完全に治癒することができず、進行し続けると入院を繰り返すことになります。記入した喫煙歴を基盤に算出された合計点が低い場合はCOPDにかかっている可能性が低くなります。医師は3ヶ月に1回程度行われる簡単な検査を行い、あなたが呼吸の問題を調べてくれます。合計点が5点以上ある場合は、あなたが喫煙に問題がある状態にいます場合も、この質問票を医師に見せてください。医師は、あなた自身の状態がどの程度かについてお話を聞いてくれます。

一般社団法人GOLD日本委員会

たばこ対策（20歳未満の者の喫煙防止、受動喫煙防止対策等）に関するご相談などは、最寄りの下記 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保健部（防府保健所）	〒747-0809 防府市寿町7番1号 防府市役所福祉棟1階	☎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
下関市保健部健康推進課	〒750-8521 下関市南部町1-1	☎083-231-1408
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7年度）

“たばこをすすめられたら”どうする？

さそ ゆう き ことわ
誘われても勇気をもって断ろう！

じ ぶん たい せつ ひと まも
自分のためにも、大切な人を守るためにも、

す ゆう き ことわ
「たばこは吸わない！！」と勇気をもって断ろう。



©山口県

《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！

ほん だいじょうぶ
1本ぐらい大丈夫だって！

イライラがすっきりするよ！

か けいひん
このたばこ買ったら景品がもらえるって！



〈20歳未満の者の喫煙は禁止されています〉

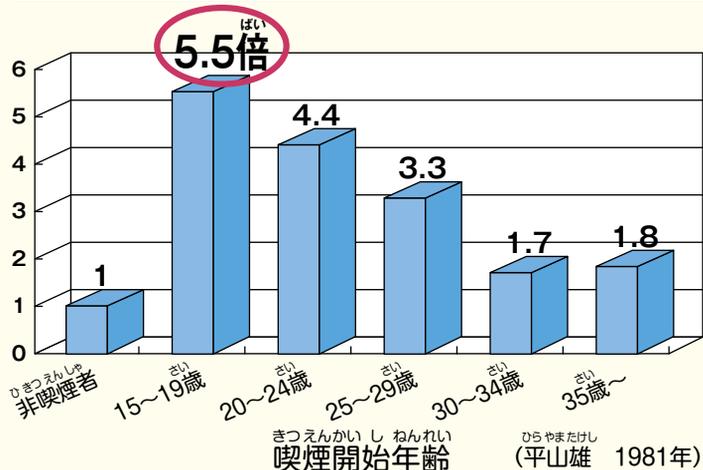
さい み まん もの す に じっさい み まん きつえん きん し かん
20歳未満の者がたばこを吸うことは、「二十歳未満ノ喫煙ノ禁止ニ関

ほうりつ きん し
スル法律」で禁止されて

います。

さい み まん す はじ
20歳未満でたばこを吸い始
めると、肺がんで死亡する危
けんせい す ひと ばい
険性が、吸わない人の5.5倍
にもなります。

きつえんかいし ねんれい はい し ぼう きけんせい かんけい
喫煙開始年齢と肺がん死亡の危険性の関係



“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 ゆうがいぶっしつ 主な有害物質

いっさん かたん そ 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
 起こします。

タール

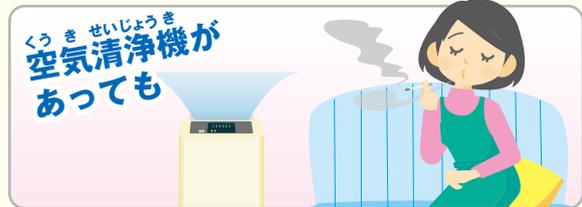
がんの原因になる発がん性物質
 を含んでいます。
 肺を黒くしたり、肺の働きを
 低下させたりします。

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!!



“たばこ”を吸うとどうなる？

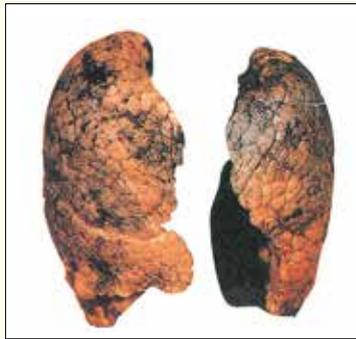
Q. たばこを吸うと“肺”はどうなる？

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



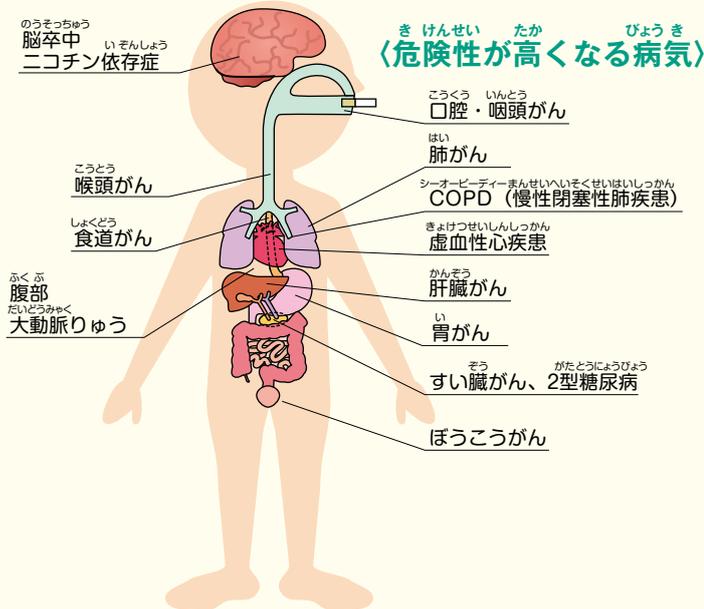
たばこを1日10本（半箱）吸う人の肺に、1年の間に取り込まれる発がん性物質の量は

たばこの箱が入っています。



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。

“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」
との差は“200m”も！

吸わない

やく
約2,370m

吸う(1日の本数)
10-30本

やく
約2,300m

やく
約70m

31本以上

やく
約2,170m

やく
約200m

おおしまあきらかんしゅう パステル書房

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。

