

# うちひとみ お家の人にも見せてね



ひょうごけん じゅうどうきつえんぼうしじょうれい かいせい  
**兵庫県の受動喫煙防止条例が改正されました！**

## 1 20歳未満の方や妊婦を受動喫煙から守るための新たな措置

は たちみまん かた にんぶ ちか  
 20歳未満の方や妊婦の近くでの  
 喫煙は禁止です。

また妊婦は喫煙禁止です。



は たちみまん かた にんぶ いっしょ  
 20歳未満の方や妊婦と一緒に  
 ときは家庭の居室や車内  
 でも喫煙禁止です。



しせつ かんりしゃ たい は たちみまん かた  
 施設管理者に対して20歳未満の方や  
 妊婦を喫煙区域や

喫煙可能飲食店に  
 立ち入らせることを  
 禁止しました。



## 2 禁煙区域が定められました

がっこう びょういんどう しぢないおよ  
 学校・病院等は敷地内及び  
 その周辺でも禁煙です。

ひと そうご きんせつりよう  
 人が相互に近接利用する  
 施設では、屋外でも入口  
 付近などに吸い殻入れ等  
 は置かないでください。

かんらんじょう こうえん げんそく  
 観覧場、公園は原則  
 敷地内禁煙です。※



いんしょくてん おお かた りよう  
 飲食店など多くの方が利用  
 する施設の建物内は原則  
 禁煙です。※



※要件を満たせば屋内外喫煙所の設置は可

## 3 飲食店は以下の表示が必要です



しせつないきんえん ばあい  
 施設内禁煙の場合



いちぶ きつえんばしょ ばあい りようほうひつよう  
 一部を喫煙場所とする場合（両方必要）



しせつないきつえんかのう ばあい  
 施設内喫煙可能の場合

※一定の要件を満たした店舗のみ

## 4 その他

● 加熱式たばこも紙巻きたばこと同様に規制されます。



## 5 ご相談やご質問は下記までご連絡ください。



ひょうごけんけんこう ふくし ぶけんこうきょくけんこうぞうしんか  
 兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

TEL:078-362-9111  
 FAX:078-362-3913  
 E-mail:kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

ひょうごけんじゅうどうきつえん  
 兵庫県受動喫煙





# たばこのこと 知ってる？



兵庫県マスコット はばタン

たいせつ  
大切にしよう、自分のからだ

「たばこを吸っちゃダメ！！」っていうけど、どうしてかな？  
みんなでたばこのこと考えてみよう！

## Q. 1

たばこの煙には、  
何が入っている？

## Q. 2

主流煙と副流煙って何？



## Q. 3

子どもと大人のどちらが、たばこの害に影響されやすい？

考えてみよう！

1. たばこを吸ってみないかとすすめられたら、どうする？
2. 大切な人がたばこを吸っていたらどうする？

ひょう こ けん  
兵庫県

このリーフレットをお家の人と一緒に読んでね！

**Q.1**  
**こたえ**

たばこの煙には、わかっているだけで200種類以上の有害物質が入っています。

たばこの煙を吸うことは、毒を吸うことと同じです。タール、ニコチン、一酸化炭素のほか、猛毒とされる青酸ガスやダイオキシンも含まれています。



**タール**

数十種類の発がん物質が含まれています。

たばこを吸っている人の肺を真っ黒にしたり、様々ながんの原因になります。

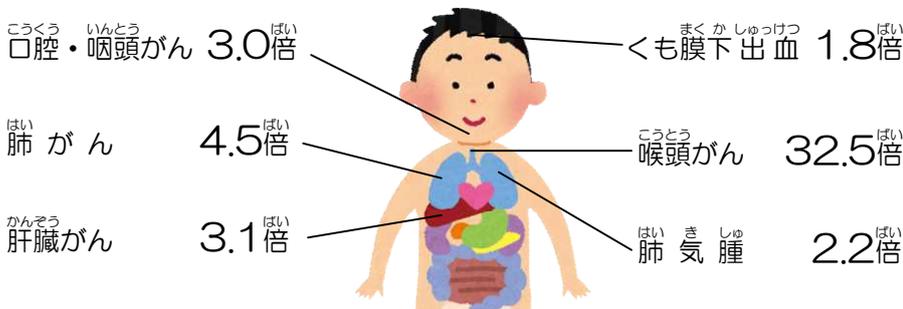
**ニコチン**

血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。麻薬と同じく依存性があり、たばこがやめられなくなります。

**一酸化炭素**

酸素を運びにくくするため、体が酸素不足になります。血管をきずつけ、心臓や脳の血管がつまる病気の原因になります。

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率 ※吸わない人を1とした場合(男性)



国立循環器病研究センター「[65]まだたばこを吸っているあなたへ」

**Q.2**  
**こたえ**

主流煙とは：自分で吸うたばこの煙

副流煙とは：火の着いたたばこの先から立ちのぼる煙

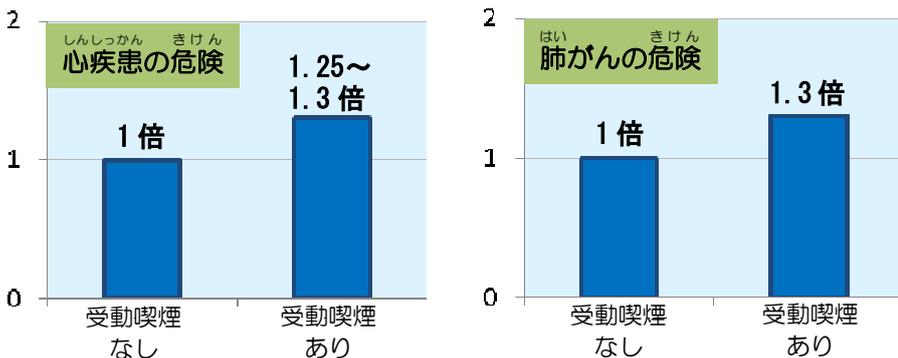
他の人のたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙によって、たばこを吸わない人も肺がん、脳卒中などの病気になる

ことがわかっていて、日本では受動喫煙により年間約15,000人が死亡していると推計されています。

たばこの煙を吸い込まないようにしましょう。

受動喫煙による健康影響



(厚生労働省ホームページ「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」)



加熱式たばこが今はやっていますが、主流煙には紙巻きたばこと同程度のニコチンが含まれているものもあります。兵庫県では、紙巻きたばこと同様に加熱式たばこも規制の対象としています。

**Q.3**  
**こたえ**

子どもが、たばこの煙を吸うと、大人よりもっと

体に悪い影響がでます。

成長期にある子どもの体は、大人に比べて、外からの有害物質の影響を受けやすいため、たいへんな病気にかかりやすいのです。

**からだ への 影響**

- がんや心臓の病気になる危険が高くなる。
- 運動するとすぐに疲れたり、息切れしやすくなる。
- 記憶力や学習能力が落ちる。
- 歯周病にかかり、歯が抜ける危険が高くなる。
- せきやたんが出やすくなる。
- しわやしみができやすくなる。

だから・・・吸わないほうがいい！

**くら 比べてみよう！**

たばこを吸うと歯と歯ぐきに影響が出てきます。同じ年齢・性別(45歳男性)でもこんなに違います。

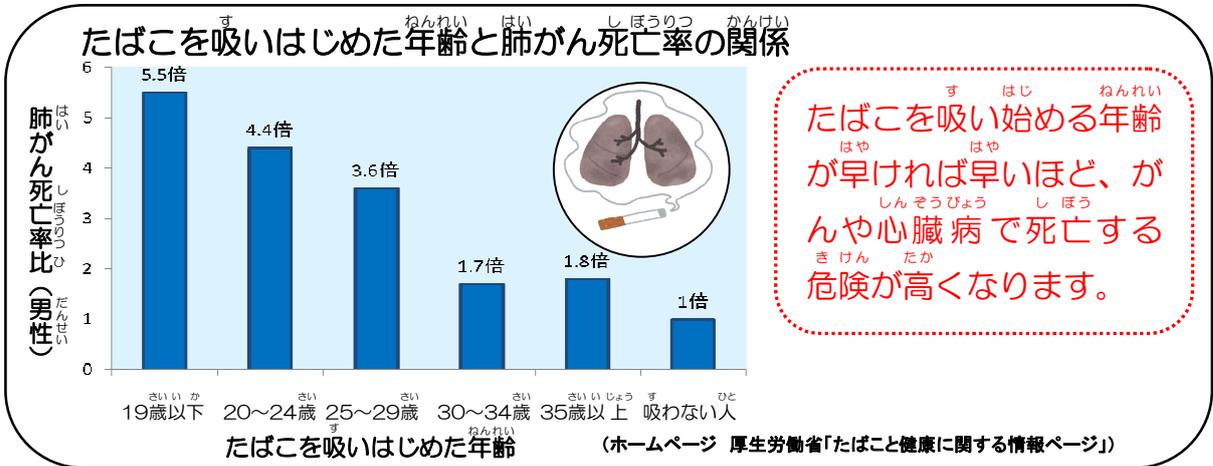
たばこを吸っている人



たばこを吸わない人



写真提供「兵庫県歯科医師会」



**一度でも吸わないことが大切です。**

- 好奇心で吸った1本から、たばこを吸い始めた人が少なくありません。
- 子どもは、大人よりずっとニコチン依存症になりやすいため、一度たばこを吸い始めると、やめたくてもやめられなくなってしまいます。



**だから、たばこは絶対ダメ！！**

**まとめ**

- 好奇心や周りの人からの誘いがきっかけでたばこを吸い始め、やめたくてもやめられなくなってしまうことがあります。
- もしたばこをすすめられても、自分を大切に、上手に断ることが重要です。
- 大切な家族がたばこを吸っている場合は、「大切な人をたばこから守りたい」という気持ちを伝えてみましょう。