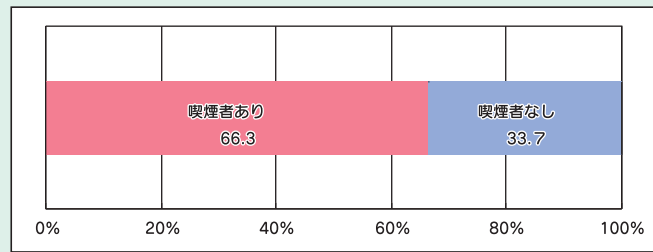
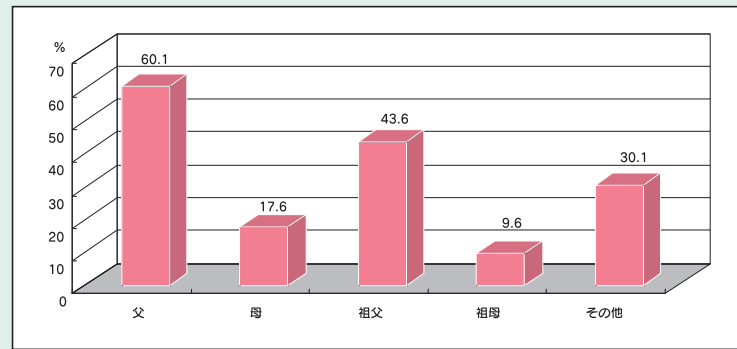


## 子どもがいる家庭での喫煙状況

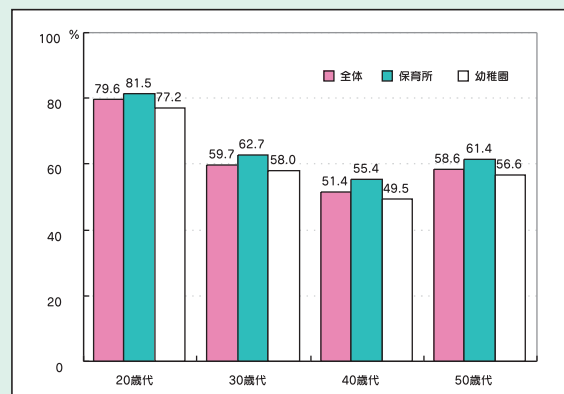


## 子どもがいる家庭での喫煙者の状況

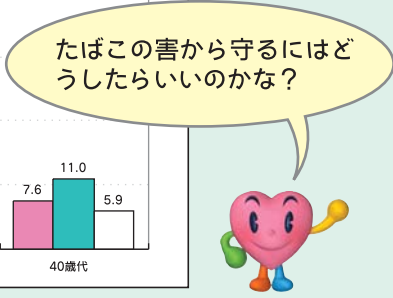
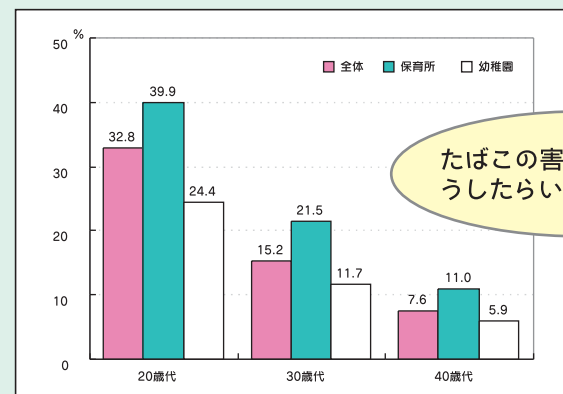


「平成17年度 子どもと家族の食生活等実態調査」より

## 父親の喫煙状況



## 母親の喫煙状況



## お子さんを受動喫煙の害から守るために気をつけたい3つのポイント♪

- 子どもの前では吸わない!
- あなたの住まいと愛車は禁煙に! (おそうじもラクになります。)
- 外食のときは、禁煙の店(禁煙エリア)を選びましょう!  
(「とちぎ健康21協力店」の禁煙・分煙に取り組む店など)
- 周囲の喫煙者に理解を求めましょう!

## とちぎ健康21協力店って知ってる?

「とちぎ健康21協力店」とは、県民の方が健康に生活できるよう、自分に合った食事を選択できたり、禁煙・分煙をしていたり、健康に関する情報を提供することに協力しているお店です。飲食店やスーパーマーケット、コンビニエンスストア、公衆浴場組合、理容組合、美容組合などが参加しています。

県内の「とちぎ健康21協力店」についての情報は、県のホームページからご覧いただけます。



## たばこの煙をいやと思っているけど言えない方へ

たばこの煙を不快に感じてでもなかなか言葉にできないことも多いようです。同席する喫煙者に配慮を求めることも大切ですが、よく行くお店に働きかけをしてみませんか?

あなたにできること  
そしてやってほしいこと  
例えば・・・  
思いをかたちにして。  
禁煙してほしいと思うお店に  
置いてきてみてはいかがでしょうか。

### Message card

ごちそうさまでした。  
とてもおいしかったです。

小さな子どものことを思うと、  
禁煙ならいいのに・・・子どもたちをたばこの害から守ることに協力いただければと思います。

私たちは、「とちぎ健康21協力店」を応援しています。

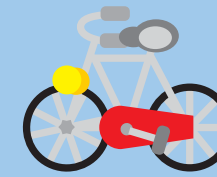


### Message card

ごちそうさまでした。  
とてもおいしかったです。

でも、たばこのけむりはざんねんでした。  
また、ごはんをたべに来たいのでくちを  
けむりからまもってください。

ぼくたちは、「とちぎ健康21協力店」を応援しています。



### Message card

ごちそうさまでした。  
とてもおいしかったです。

でも、たばこのけむりはざんねんでした。  
また、ごはんをたべに来たいのでわたしたちを  
けむりからまもってください。

わたしたちは、「とちぎ健康21協力店」を応援しています。



## たばこをやめたいと思っている方へ

せっかくの美容クリームが効かないってことありませんか?

### ■ たばこはお肌の敵!

たばこを一服するたびに、血液の流れが一瞬とまってしまう状態に・・・血管が収縮して血行が悪くなり、肌荒れやしわ、吹き出物など肌トラブルの原因になります。

それから、喫煙は体内のビタミンCを破壊してしまうので、シミやそばかすもできやすく、コラーゲンもつくられなくなってしまいます!

若ければ、お化粧品でカバーできるかもしれませんが、限界があります。たばこは老化を促進させてしまうのです。この機会に美肌禁煙をめざしませんか?

女の子のための禁煙クリニックURL: <http://www.mixpot.net/kin-en/>

### ▶ 禁煙に失敗するのは、気合いと根性が足りないから?

→NO・・・禁煙が難しい原因のひとつが「ニコチン依存」です。

ニコチンが切れるとイライラしたり集中できなくなります。たばこを吸って「ホッとする」のはたばこの効用と思われがちですが、これが「ニコチン依存」の正体です。ニコチン依存の強い人はニコチン製剤などを使うと、楽に禁煙が始められます。

### ▶ たばこをやめると太っちゃう?

→NO・・・これは、たばこをやめることで味覚が戻り、おいしいものをおいしいと感じることができるからです。

禁煙では、日々の体調チェックで体重コントロールも行き、本来の美しい自分を取り戻しましょう。

### 禁煙治療が保険適用になりました!

<保険が適用になる方>

- ✓ニコチン依存症と診断された
- ✓プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上である
- ✓直ちに禁煙することを希望している

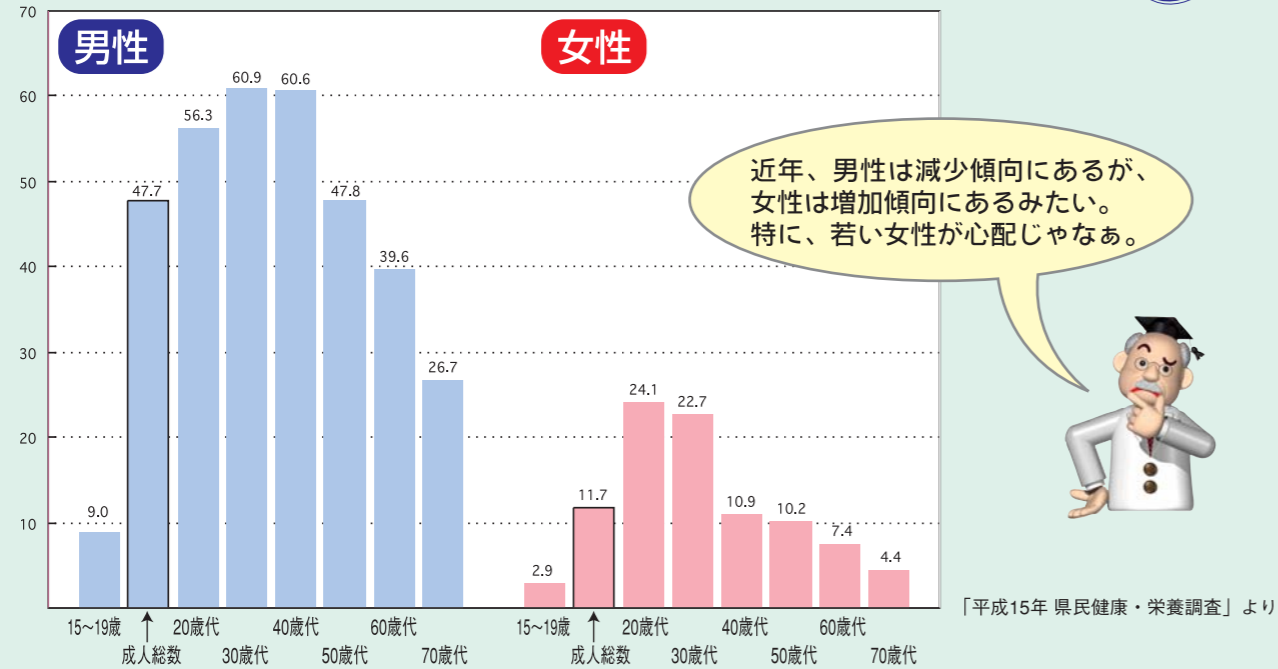
<栃木県内で保険が使える医療機関情報>URL: <http://www.eonet.ne.jp/~tobaccofree/hoken/tochigi.htm>

※詳細等については、お近くの広域健康福祉センターや市町村までお問い合わせください。

# とちぎの喫煙状況は？

現在喫煙している者の割合

「これまでに100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている」かつ、  
「現在（この1ヶ月間）毎日吸うまたは、ときどき吸っている」



近年、男性は減少傾向にあるが、女性は増加傾向にあるみたい。特に、若い女性が心配じゃなあ。



成人の現在喫煙者は男性で47.7%、女性で11.7%であった。男性は30歳代で60.9%と高値で、それ以降は年齢とともに減少する。女性は20歳代で24.1%と最も高かった。

# たばこ対策で栃木県のめざすもの！

未成年者の喫煙をなくすとともに、非喫煙者をたばこの害から守り、喫煙者は禁煙に努めます。

- 未成年者の喫煙率を0%に
- 公共の場及び職場における分煙の徹底 100%
- 禁煙支援プログラムの普及 全市町

みんなで目標達成！

# とちぎ健康21プラン（～みんなで作ろう生涯健康とちぎ～）とは？

とちぎ健康21プランとは、平成13年に策定された県の健康づくりの総合的な指針（10ヶ年計画）。9つの重点領域から構成されており、それぞれに上記のような目標値を設定している。

- 【9つの重点領域】  
 栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、**喫煙**、飲酒、歯の健康、がん、脳卒中・心臓病、糖尿病

県西健康福祉センター ☎ 0289-64-3125   
 県東健康福祉センター ☎ 0285-82-3321   
 県南健康福祉センター ☎ 0285-22-1509   
 県北健康福祉センター ☎ 0287-22-2679   
 安足健康福祉センター ☎ 0284-41-5895

栃木県保健福祉部健康増進課健康づくり推進室  
 〒320-8501 栃木県宇都宮市埜田1-1-20 TEL：028-623-3096 ホームページ：http://www.pref.tochigi.jp/



# たばこの話

～あなたとあなたの大切な人を守るために～

## たばこが与える影響って？

●たばこに含まれる3大有害物質って？

**WANTED**

ニコチン

特徴 末梢血管を収縮させ心拍数を増やし、血圧を上昇させる強い依存症あり

**WANTED**

タール

特徴 発がん作用がん促進作用

**WANTED**

一酸化炭素

特徴 血液が運ぶ酸素の量を減少動脈硬化が進みやすくなる

●たばこにより発症しやすくなる病気は？

- がん・心臓病・脳卒中・歯周疾患・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・気管支ぜんそく

### 受動喫煙ってなあに？

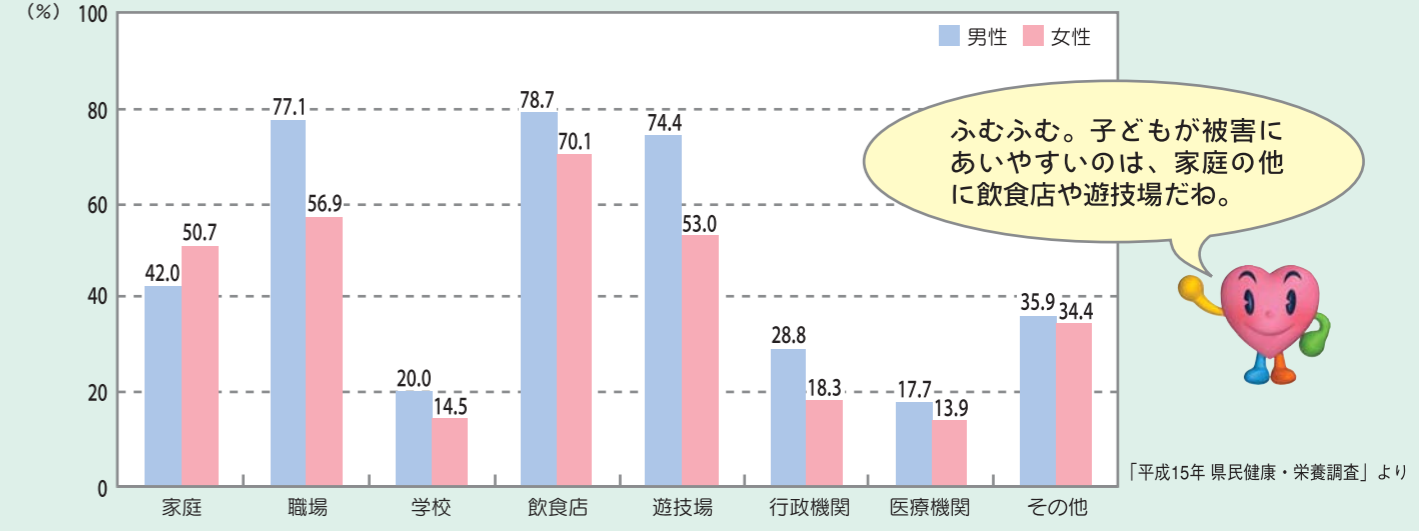
たばこを吸わない人が室内などの場所で知らないうちに他人のたばこの煙を吸わされていることを「受動喫煙」といいます。

たばこは、喫煙者が直接吸う煙よりたばこ煙の方が有害物質を多量に含みます。

## 受動喫煙はどこで受けているの？

受動喫煙の機会

〔問 この1ヶ月に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会が、それぞれの場所でありましたか。〕  
 「1ヶ月に1回以上」と回答した者の割合（それぞれの場所に行かなかった者を除いた）



ふむふむ。子どもが被害にあいやすいのは、家庭の他に飲食店や遊技場だね。



受動喫煙の機会は、男性では飲食店、職場、遊技場で70%以上であった。女性では飲食店で最も高く70.1%、職場、遊技場、家庭において50%以上であった。