たばこについて正しく理解しよう！

長崎県国保・健康増進課
令和8年7月作成

20歳未満がたばこを吸うことは禁止されています

- お家の人や周囲の大人が20歳未満の人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歳未満としりながら、たばこや器具を販売した人も法律で罰せられます。

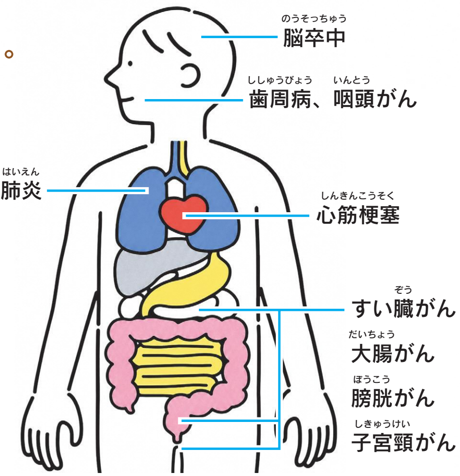
どうしてたばこを吸ってはいけないの？

- 成長期にたばこを吸うと、大人よりも心や身体への悪影響を受けやすいためです。

たばこを吸うとどうなるの？

たばこにより起こりやすい病気

- ◆ 寿命が吸わない人より10年程度短くなる。
- ◆ 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る。生まれた赤ちゃんも病気になりやすい。

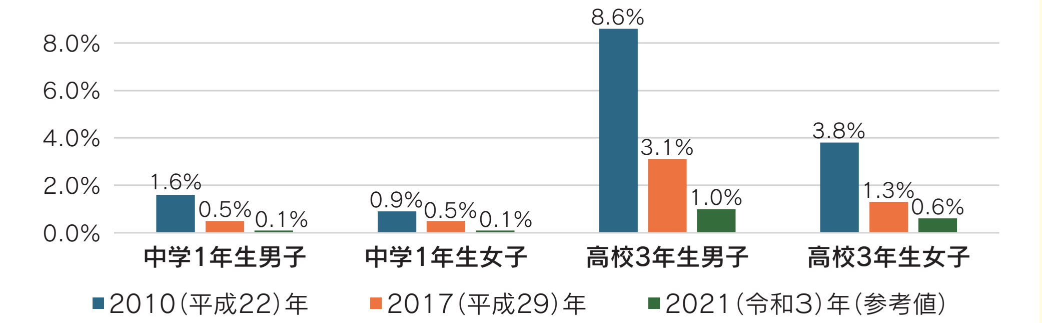


※COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」の略称

子どもはニコチン依存症になりやすい

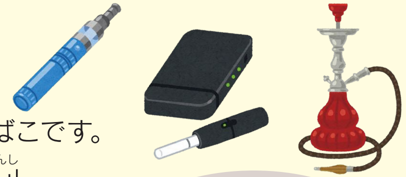
- たばこを吸わないとイライラしてガマンができなくなり、たばこをやめようと思ってもやめられない病気が「ニコチン依存症」です。
- 子どもは、大人よりも短期間で依存症になりやすいです。

中高生の喫煙は減っています

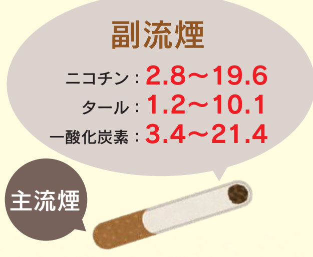


※出典：厚生労働省健康日本 21（第二次）　令和３年は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けていること、またそれまでの対面式アンケートから、対面式と WEB アンケートを組み合わせた調査となったことから、参考値となっている。

紙巻きたばこ以外にも注意して！



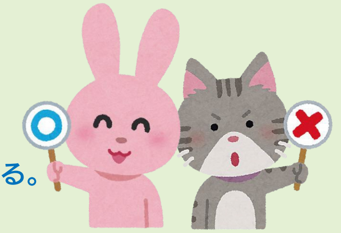
- ● **加熱式たばこ、シーシャ（水たばこ）：**どちらもたばこです。身体に害があります。20歳未満の人が吸うことは禁止されています。
- ● **受動喫煙：**自分で吸う煙（主流煙）だけでなく、他人が吐いた煙（呼出煙）やたばこから出る煙（副流煙）を吸うことで喫煙した時と同じように病気になりやすくなります。



※出典：厚生労働省　たばこの煙と受動喫煙　たばこ１本に含まれる化学物質の重量主流煙及び副流煙の比率

クイズです！ 子どもへのたばこの影響について当てはまるものどれかな？

❶ たばこの影響は子どもの方が大人よりも受けやすい。
❷ 成長が遅くなりやすい。
❸ 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。
❹ 若いうちから長期間吸い続けると、病気になりやすい。



※答え：全部当てはまる

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）。

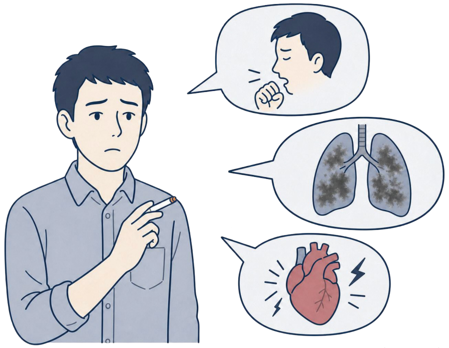
図1 望ましくない生活習慣が引き起こす生活習慣病の例

たばこの吸いすぎ
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

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 長崎県民の男性喫煙率が高い

長崎県 男性32.7%
全国ワースト2位



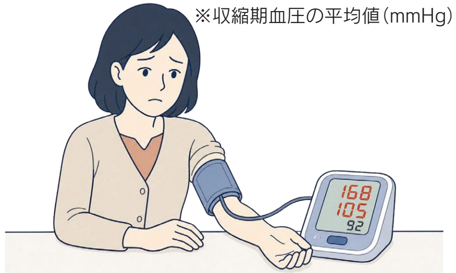
※出典：国民·健康栄養調査　2024（令和6）年

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 長崎県民の血圧が高い

男性129.0 全国ワースト9位
女性124.5 全国ワースト7位

※収縮期血圧の平均値（mmHg）



※出典：NDBオープンデータ　2023（令和5）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ます。この時期に喫煙すると、大人よりも悪影響を受けやすく、成長が遅れたり、病気になりやすくなったりします。
- せきやたんが出たり、息切れしやすくなったりします。さらに、血液の流れが変化することで心臓への負担が大きくなります。加えて、脳の働きも低下し、思考力や学習能率の低下につながります。
- 若いうちに喫煙を始めるほど、喫煙期間が長くなり、重度のニコチン依存症に陥りやすくなります。
- 禁煙に成功しにくくなり、喫煙年数や生涯喫煙量が増えることで、病気になりやすくなり、死亡率も高くなります。
- 20歳未満の者の喫煙は、他の薬物使用のきっかけ（ゲートウェイ）となることが多いことが知られています。

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ようにしましょう。
- 喫煙を勧めている人を見かけた場合は、やめるように伝えましょう。
- 20歳未満の者の喫煙を認めないようにしましょう。
- 20歳未満の者に受動喫煙をさせないようにしましょう。
（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）	095-895-2495
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