



中学校3年生

2019年5月

かしわ

こしんぶん

# 柏ノースモツ子新聞

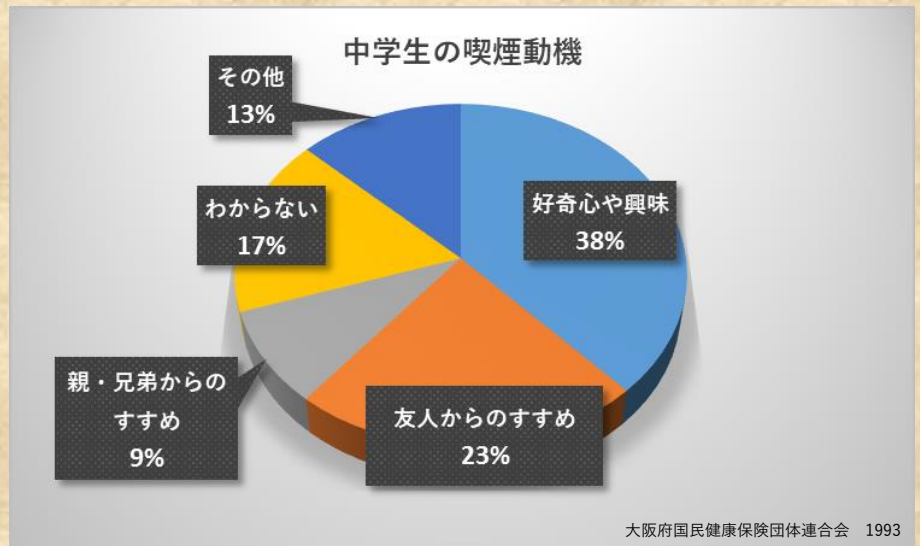
## 勇気をもって言ってみよう！

## 「吸いたくない！！」



### たばこを吸い始めるきっかけの多くは…好奇心や友人のススメ

もし、たばこを  
すすめられたら、  
「吸いたくない」と、  
言えることが  
大切なんだね。



### きみはキッパリ断れますか！？

#### こんなふうには誘われたらどうする？

「一度くらい吸っても大丈夫だよ。」  
 「吸ってみてイヤならやめればいいじゃん。」  
 「ストレス解消に吸わない？」  
 「みんな吸ってるよ。友達なら吸いなよ。」  
 「誰も見てないから吸っても平気だよ。」

くさくなるから、  
イヤ！！

たばこって  
そんなにかっこいい？

病気になったら  
イヤだからやめとく

**NO**

一度吸うとまた吸い  
たくなるって、いう  
からイヤだよ。

本当の友達だったら  
すすめないよ



きっぱりと断るのが難しい時は…

- ◎たばこの話が出たら、話題を変えよう！
- ◎たばこの話が出そうになったら、その場から離れよう！



# 電子タバコってなに？ 紙たばこに比べて体にいいの？



電子タバコとは、火をつけるたばこの代わりに、電気でたばこの葉を熱するたばこのことです。  
電子タバコには2種類あり、ニコチンが含まれるものと含まれないものに分かります。

## ニコチンが含まれている…加熱式たばこ

商品としては次のものになります。ニコチンが含まれていますので、当然「依存性」があります。

アイコス	プルームテック	グロー
 <p>アイコス IQOS</p>	 <p>ploom™ TECH プルーム・テック</p>	 <p>グロー glo™ グロー</p>

電子たばこは  
紙たばこに比べると  
体にいいのかな？



### 「健康被害が少ないと証明されたとは言えない」

国内外の研究機関の検査により、PM2.5は紙たばこと同等であり、そのほかの物質も加熱式たばこ、VAPEともに微量の金属粒子や発がん物質などが発生することがわかっています。



## ニコチンが含まれない…VAPE(パイプ)

カートリッジにいろいろな香料を混ぜて口から吸いこむものです。

ニコチンは含まれていませんが、カートリッジに何が入っているか不明なことも多いため、購入や吸引を控えるように指導している国もあります。また、法的にたばこ同等にしている国がほとんどです。



発行：柏ノースモッ子作戦協議会・柏市保健所健康増進課 (☎04-7167-1256)

協力：タバコ問題を考える会・千葉