

誘われても断れるかな？
断る勇気を持とう！



NO!

20歳未満の喫煙は禁止されています！

法律で定められているため、20歳未満はたばこを吸うことができません。

「たばこはおいしいから吸ってみたい？」などと誘われたら、どのように断るか考えてみましょう。

断り方の例

- ・ 20歳未満の喫煙は法律で禁止されているから
- ・ たばこは体に悪いから
- ・ がんになりたくないから
- ・ 臭いが嫌いだから
- ・ 1本でも吸うとやめられなくなって、依存症になるから
- ・ お金がかかるから
- ・ 家族は吸わないから
- ・ アレルギーや持病があるから

保護者のみなさまへ

ご注意ください！

- 屋内施設は原則禁煙です。屋外での喫煙であっても、周囲に受動喫煙を生じさせないよう配慮する義務と子どもに受動喫煙をさせない義務があります。（「健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」）
- 飲食店は原則禁煙です。一定の要件を満たした喫煙可能なお店もありますが、20歳未満は保護者同伴であっても、入店できません。店頭に掲示されている標識を確認してください。

20歳未満の人が
入店できない
標識例



家族のために、禁煙してみませんか？

北区では、禁煙を希望する方に治療費の一部を助成する禁煙支援を行っています。

助成を希望する方は、

医療機関を受診する前に、管轄の健康支援センターに登録が必要です。受診前に必ずご確認ください。

※禁煙治療は健康保険が利用できます。

禁煙治療費助成の詳細はこちら



【制作・発行】（令和5年度版）
北区保健所 生活衛生課 生活衛生係
北区東十条2-7-3 電話（3919）0431

印刷物番号：5-3-013

たばこと健康について 考えてみよう



たばこは健康に悪い影響を与えるので、吸える場所や年齢など、さまざまなルールがあります。たばこを吸わないことが健康のためには良いのです。

最近では、さまざまなタイプのたばこがあり、間違った情報が伝えられたりします。このリーフレットを読んで、改めて家族や友達と一緒に、たばこが健康に与える悪い影響について考えてみてください。

北区