

喫煙及び受動喫煙の害に関する 中学２年生向け教材

令和６年３月



千葉県保健福祉局健康福祉部健康推進課

◆ 目次

1. 千葉市のたばこ対策	1
2. 教材作成に至った経緯	1
3. 教材の構成・掲載先について	1
4. 本教材の使用にあたって	2
5. 指導案	3
6. 教材	5
(1)スライド	5
(2)ワークシート	17
7. 活用例	19
(1)活用例に対応したワークシート(例)	21
8. 参考:授業で活用できる資料	22
(1)たばこ対策情報誌	22
(2)保健体育課で貸し出しているDVD等の教材	22
(3)健康推進課で貸し出している物品	22
9. 参考:千葉市で行う禁煙支援・受動喫煙対策	23
(1)千葉市禁煙外来治療費助成事業	23
(2)禁煙サポート	23
(3)受動喫煙SOS情報受付	23
「喫煙及び受動喫煙の害に関する教材作成ワーキンググループ」メンバー及びオブザーバー	24

※本教材に記載の内容は令和6年3月時点の情報です。更新される場合がありますので、本文中に記載のある担当部署もしくはP25【本教材に関する問い合わせ先】までお問い合わせください。

1. 千葉市のたばこ対策

本市では、「疾病の発症予防・重症化予防に重点を置いた健康づくり」と「親と子が健やかに暮らせる社会づくり」等を総合的・効果的に推進するため、市民や行政、関係機関・団体等が一体となって取り組むための行動計画として「健やか未来都市ちばプラン」を策定しています。

令和4年度に行った健やか未来都市ちばプラン最終評価では、成人の喫煙者の割合は9.8%で目標の12%を下回り、目標を達成しました。未成年者の喫煙率については、0%を目標としており、中学2年生の女子で目標を達成しました。そのほかの中学2年生の男子や高校2年生については、数値は減少したものの、変化の幅が有意な水準に至らず、評価としては変化なしとなりました。

「受動喫煙の機会を有する人の割合」は、概ね減少し、特に飲食店では目標値を上回る改善がみられました。改正健康増進法の施行による原則屋内禁煙の義務化に加えて、飲食店については、市条例で独自の規制を設ける等、周知啓発活動を強化したことなどによるものと考えられます。なお、家庭での受動喫煙は、4.7%と改善傾向ですが、残念ながら目標値には達していません。その他、行政機関及び医療機関での受動喫煙については、既に一定の禁煙化が進んでおり、極めて低いベースラインとなっていたこともあり、有意な改善は見られませんでした。

今後に向けての課題と取組みの方向性としては、これまでの取組みを引き続き推進するとともに、子どもの受動喫煙を防ぐため、学校と行政が連携し、受動喫煙の防止についてより一層効果的な学習ができるよう取組みの充実を図ることが必要と考えられます。また、未成年者の喫煙については、依然として喫煙経験者がいる現状があることから、引き続き学校・関係機関が一体となって保健学習の充実を図り、喫煙の健康影響に関する教育を進めるとともに、ロールプレイング等を通して、興味からたばこを吸わない、又は誘われた時に断れるよう育成を図ることが必要と考えられます。

2. 教材作成に至った経緯

令和4年6月に健康推進課が実施したたばこ対策情報誌やたばこの学習についての学校向けアンケートでは、映像や教材の提供、講師の派遣の希望がありました。これらを踏まえ、学習指導要領で喫煙に関する学習が定められている小学6年生及び中学2年生向け教材の作成をすることとしました。令和5年度は中学2年生向け教材作成のためのワーキンググループを設置し、教材の作成にあたりました。喫煙及び受動喫煙の害に関する教材作成ワーキンググループのメンバーとオブザーバーとして教材の作成に御協力いただいた方々の氏名は24ページに記載したとおりです。

3. 教材の構成・掲載先について

①本冊子 ②指導案 ③スライド ④ワークシート ⑤活用例 ⑥動画「たばこの健康影響」

【掲載先】

- ・本冊子に付属するCD（②～⑤）
- ・千葉市ホームページ「喫煙及び受動喫煙の害に関する教材」（①～⑥）



https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/tabacco_teaching.html

CD、千葉市ホームページにはMicrosoft社のPowerPoint、Word形式で保存されています。ギタタブヘデータを移行したり、お使いのバージョンによっては文字や画像の位置ずれ等が発生する可能性があります。

- ・YouTube千葉市公式チャンネル「たばこの健康影響」 (⑥)



<https://youtu.be/y3FWBMTumic>

- ・GIGA@CHIBA (②～⑤)



<https://sites.google.com/cgedu.cabinet-cbc.ed.jp/gigaatchiba/>

(ギガタブからしか開けません。閲覧専用)

「市教委・市教セからのお知らせ」に本教材の保存先について掲載しています。

また、「千葉市共有フォルダ」→「400_ギガタブ活用資料」→「喫煙及び受動喫煙の害に関する中学2年生向け教材」のフォルダ内からもファイルが閲覧できます。



https://drive.google.com/drive/folders/18yCz3Bj5pc1FOaCHCJi0q2mw_ETYi80P?usp=sharing

(ギガタブからしか開けません。閲覧専用)

上記の保存先ではGoogle社のスライド、ドキュメント形式で保存されており、閲覧専用となっています。学校の状況等に応じてスライドの編集や、Classroomでスライドの共有をしたい場合、上記の保存先から授業者のギガタブに必要なファイルをコピー&ペーストしたうえでご使用ください。

4. 本教材の使用にあたって

本教材は、千葉市の学校での教育及び活動において活用していただくために作成しました。当該資料を別の用途で使用される場合は、健康推進課まで事前にご相談ください。

クラスの状況等に応じて、授業者の判断により自由にスライドの編集やClassroomで共有していただいても構いません。

なお、板書に必要なスライドについては授業者が印刷し、ご用意ください。

ギガタブでスライドショーを開始する場合、スピーカーノートが表示されない場合があります。その場合は本冊子をお手元にご用意いただき、P5以降の「説明(例)」をご活用ください。

5. 指導案

健康な生活と病気の予防 喫煙と健康 指導案

(1) 学習内容

健康な生活と病気の予防 喫煙と健康

(2) 授業の目標

- ①喫煙は喫煙者や喫煙者の周りの人にどのような影響を及ぼすか理解できるようにする。〔知識及び技能〕
- ②喫煙の害や周囲の人への悪影響などを踏まえて、喫煙防止につながることにについて表現できるようにする。
〔思考力、判断力、表現力等〕

(3) 本時のねらい〔評価の観点〕

- ①喫煙の影響について理解する。〔知識、技能〕
- ②喫煙は 20 歳未満の喫煙の害が大きいことや周囲の人へも悪影響を及ぼすことを理解する。〔知識、技能〕
- ③喫煙の害や周囲の人への悪影響などを踏まえて、喫煙防止や受動喫煙回避行動につながることにについて表現する。〔思考、判断、表現〕

(4) 学習のめあて

たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう！！

(5) 本時の展開

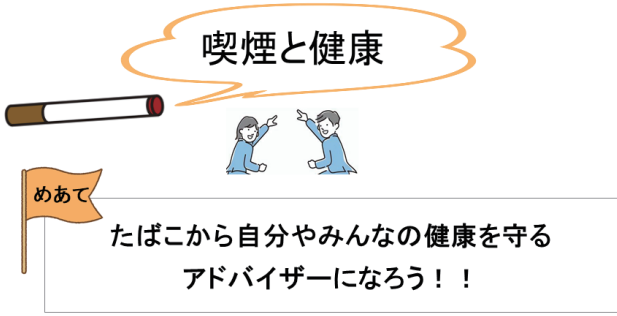
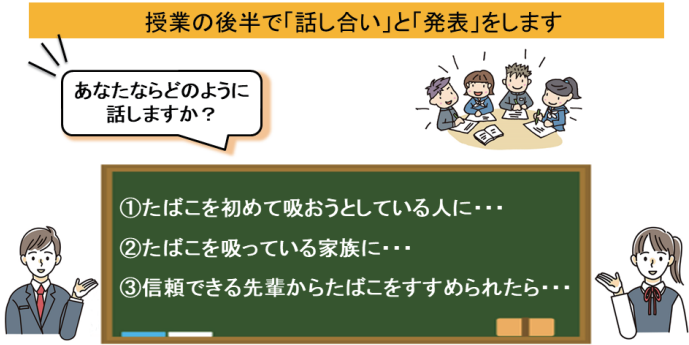
スライド	学習活動・内容 ◎教師の働きかけ	評価
1～4	導入（5分） ★たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう!! ◎ワークシートを配布する。 (1) 本時のめあてを確認する。 ・①～③の例から、喫煙の影響やアドバイスするための方法について学ぶことを知る。	
5	(2) 喫煙の影響を受けた肺の写真を見て、小学校での学習を振り返る。	
6, 7	(3) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の映像（3分程度）を視聴し、実際に喫煙による慢性影響について体験する。	
8	◎無理のない範囲で体験に参加するように配慮する。 ◎体験映像や体験を通して、感じたことをできるだけ多くの生徒に発表するよう促す。	
9	展開①（25分）	
10	(4) 脳の血流量の画像を見て、喫煙直後にはどのような変化があるのか考える。 ◎たばこの煙により変化する血管の様子のスライドを示し、血流量低下のイメージをもたせる。 ◎生徒からの「たばこの煙」「有害物質」などに関する発言をもとに、次のスライドにつなぐ。 ◎「たばこの煙」「有害物質」以外の発言が挙がらないようであれば、有害物質が関係していることを伝えて次のスライドを示す。	
11	(5) たばこの煙に含まれる有害物質について理解する。 ・たばこの煙に含まれる有害物質と影響について、ワークシート1. (1)の空所に記入する。	ねらい1
12	◎たばこの煙に含まれる有害物質によって、体にどのような症状があらわれるのか説明する。	

スライド	学習活動・内容 ◎教師の働きかけ	評価
13	◎下線部の内容は、既習(「生活習慣病とその予防」)の内容と関連させて指導し、ワークシート1.(2)に記入するよう指示する。	
14,15	(6)20歳未満の喫煙による影響について、ワークシート2.に記入する。	
16,17	(7)喫煙に関連する法律について、ワークシートに記入する。 ◎「二十歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律」を示し、ワークシート【たばこに関する法律①】に記入するよう指示する。	
18	◎中学生は、喫煙の影響を受けやすく依存症になりやすい時期であること、喫煙開始時期と死亡率は関係が深いことを説明する。	
19,20	(8)受動喫煙についてワークシート3.に記入する。	
21	◎たばこの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも副流煙の方が多いいことを説明する。	
22	◎受動喫煙による死亡率は、交通事故の約6倍である事実を説明する。	
23	◎受動喫煙の煙は無風状態で半径7m、風がある場合は25mまで広がるという研究結果があることを説明する。 ◎三次喫煙は、たばこに含まれる有害物質が部屋や自動車のソファ・カーペット・カーテンなどに付着し再拡散されることで起こることを説明する。また喫煙後の呼気には有害物質が含まれており、喫煙前の呼気の状態に戻るには45分間かかることも説明する。	
24,25	(9)受動喫煙のない社会を目指して、自分にできることを考える。	
26	◎受動喫煙防止として国が法律を制定していることを示し、ワークシート【たばこに関する法律②】に記入するよう指示する。	
27,28	◎千葉市では、飲食店やオフィスその他の店舗などは原則屋内禁煙であること、また、標識により20歳未満の者が立ち入れないことが示されている場所があることを紹介する。	
29	◎受動喫煙被害を避けるためにどんなことに気をつけたらよいか問いかけ、展開②に入る。	
30	展開②(15分)	ねらい3
31	(10)①～③の中から選んだ場面について、どのようなアドバイスをするかワークシート4.に記入する。 ◎この時間に学んだことを生かしてアドバイスすることを確認する。 ◎内容を確認し必要に応じて個別に支援を行う。 ◎よいアドバイスを全体で共有できるように発表を促す。 ○授業場面の例 ・①の場面から順に発表するように促す。 ・グループごとに役割を決め、その中で発表し合う。 ・生徒一人一人の考えを確認し、共有したい考えを持っている生徒に発言を促す。 ・2人組のロールプレイングを行い、相互評価をする。 ※誘いは問題のある行動であるため生徒は行わない。	
32	まとめ(5分) (11)本時の学習を通して、たばこから自分やみんなの健康を守るためには、どんなことが大切か考え、ワークシート5.に記入する。 ◎生徒数名の考えを共有する。	ねらい2
33	◎地域の医師から皆さんへのメッセージを紹介する。	

6. 教材

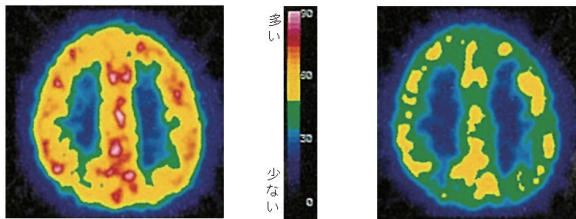
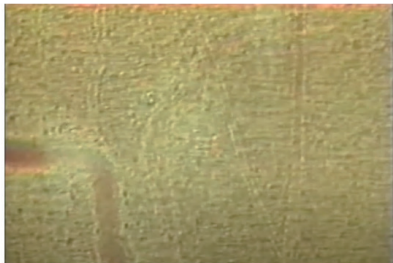
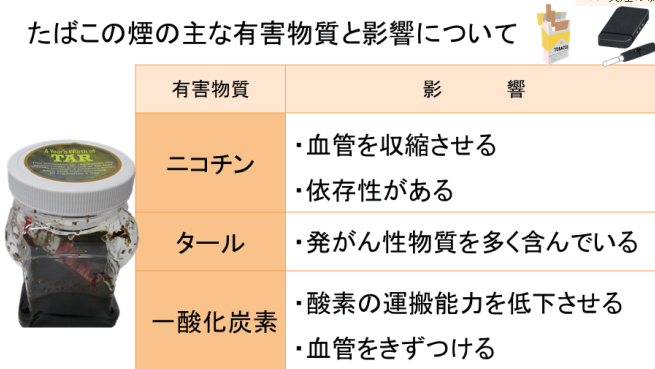
(1) スライド

スライド34以降については学校の状況に応じてご使用ください。

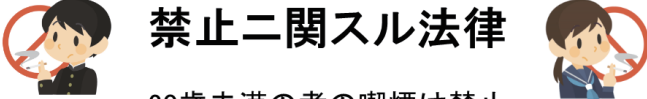
	スライド	説明（例）
1		本日のめあては、「たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう」です。アドバイザーとは、助言をする人です。本時の学びを生かして、アドバイスができるようになるよう、学んでいきましょう。
2	今日の学び たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう！！ 1. 喫煙の影響 2. 20歳未満の喫煙 3. 受動喫煙 4. 受動喫煙から身を守る方法 5. アドバイザーになろう	今日の学びは全部で5つです。
3	授業の後半で「話し合い」と「発表」をします あなたならどのように話しますか？  ①たばこを初めて吸おうとしている人に・・・ ②たばこを吸っている家族に・・・ ③信頼できる先輩からたばこをすすめられたら・・・	授業の後半に①から③の例にどんなアドバイスをするか考えます。ただ「健康に悪いですよ」ではなく、具体的にアドバイスできるように学習しましょう。

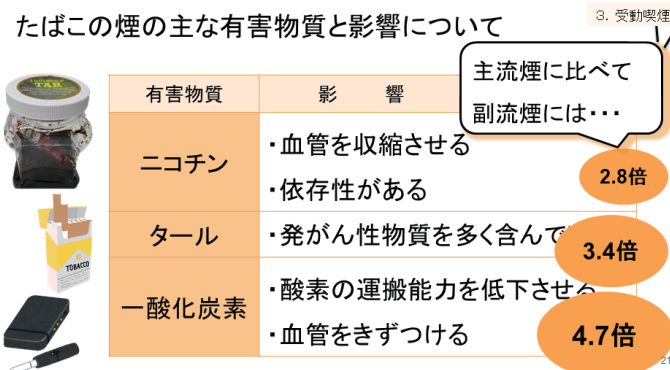
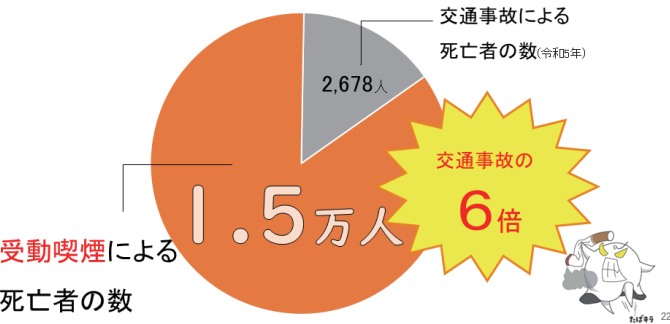
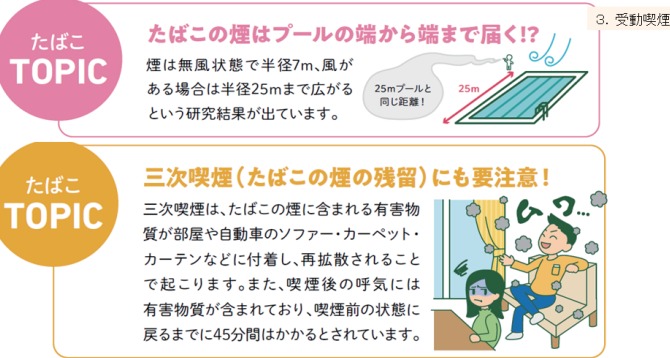
	スライド	説明（例）
4	今日の学び 1. 喫煙の影響 2. 20歳未満の喫煙 3. 受動喫煙 4. 受動喫煙から身を守る方法 5. アドバイザーになろう	
5	【小学校の復習】 1. 喫煙の影響 ☑ 非喫煙者の肺(左)と喫煙者の肺(右) ● 60才代女性、 夫も非喫煙者 ● 70才代男性、 1日60本、 55年間喫煙  断面 断面 ・ たばこの煙を吸うと、有害物質が肺から血液に入って、肺などに様々な害が現れる 出典：株式会社学研教育みらい「新しいV保健」6 P65	小学校で喫煙について学んだとき、こんな画像も見ましたね。 実際にどのような状態になるのかこれから一緒に体験してみましょう。
6	1. 喫煙の影響 体験！ 喫煙による慢性影響 ～呼吸編～  	慢性影響とは、長期間にわたる喫煙の影響のことです。

	スライド	説明（例）
7	1. 喫煙の影響	画像に千葉市公式Youtubeへのリンクを設定してあります。 https://youtu.be/y3FWBMTumic 解説 健康な人の肺は、表面が滑らかで、色が明るい。喫煙している人の肺は、全体的に黒く、一部真っ白になっていて、でこぼこしています。白いところは肺がんです。でこぼこしているところはCOPD,慢性閉塞性肺疾患のうち肺気腫（本来の肺構造が破壊されて空気がたまってしまい、うまく息が吐けなくなる病気）です。 健康な肺がよく膨らむのに対し、喫煙者の肺は弱々しくゆっくり膨らみます。また、喫煙者の肺は健康な肺より少し遅れてしぼみ、呼吸の間に完全にしぼむことができません。 最後には、息を吸いづらくなって、呼吸が苦しくなることを体験します。 喫煙による健康への影響の一つである、COPD,慢性閉塞性肺疾患は、呼吸がしづらくなる病気です。 たばこの入っていた容器はタール瓶といいます。これは、1日半箱吸う喫煙者の肺が、1年の間に肺に取り込む発がん性物質の量を示しています。
8	1. 喫煙の影響 どんなことに気づきましたか？	動画が終わった後に、「皆さんどんなことに気づきましたか？」と生徒に問いかける 15秒程自分で考えてもらい、1～2人発表させる 発表例 ・息が吸えない感じ、呼吸が苦しくなった。この状態で運動するのは大変そう。
	・健康な人の肺と比べて、喫煙している人の肺は全体的に黒く、一部白くなっていて、ぼこっと膨らんでいるところがあった ・健康な人の肺は呼吸での動きが分かったけど、喫煙している人の肺はわかりづかった。肺の動きが悪くなっているのかな ・たばこが浸かっていた液体は黒く、喫煙している人の肺も黒かったから、たばこの黒い物質が肺に溜まっていると思う	

	スライド	説明（例）								
9	1. 喫煙の影響 喫煙した後の脳はどうなっている？ （喫煙前と後の脳の血流量を比べて分かることは？）  たばこを吸う前 たばこを吸うと... 出典：株式会社学研教育みらい 中学保健体育 P82	喫煙後に血流量がこのような変化するの、なぜだろう。								
10	1. 喫煙の影響 血管がたばこの煙により変化する！！  たばこの煙を吸う前... 出典：最新たばこ情報＜受動喫煙によるウサギの耳の血管収縮＞									
11	1. 喫煙の影響 たばこの煙の主な有害物質と影響について  <table><thead><tr><th>有害物質</th><th>影 響</th></tr></thead><tbody><tr><td>ニコチン</td><td>・血管を収縮させる ・依存性がある</td></tr><tr><td>タール</td><td>・発がん性物質を多く含んでいる</td></tr><tr><td>一酸化炭素</td><td>・酸素の運搬能力を低下させる ・血管をきずつける</td></tr></tbody></table>	有害物質	影 響	ニコチン	・血管を収縮させる ・依存性がある	タール	・発がん性物質を多く含んでいる	一酸化炭素	・酸素の運搬能力を低下させる ・血管をきずつける	「血管を収縮させる」とは、血管が縮まる、ということです。 「発がん性物質」とは、がんの原因になる、ということです。 「酸素の運搬能力を低下させる」とは、体が酸素不足になるということです。血管の収縮や酸素の運搬能力の低下など、喫煙してすぐ現れる影響は急性影響といいます。
有害物質	影 響									
ニコチン	・血管を収縮させる ・依存性がある									
タール	・発がん性物質を多く含んでいる									
一酸化炭素	・酸素の運搬能力を低下させる ・血管をきずつける									
12	1. 喫煙の影響 たばこに含まれる有害物質でどんな症状がでるの？ 	たばこを吸うことで現れる症状は、こんなにあります。たばこに含まれる有害物質（ニコチン・タール・一酸化炭素等）が、血管や心臓に影響して現れる症状です。 思考能力の低下、運動能力の低下等皆さんの学校生活に大きく影響するものもあります。								

	スライド	説明（例）
13	喫煙を続けるとどうなる？ 生活習慣病等 がん 喉頭がん 食道がん 肺がん 胃がん すい臓がん 肝臓がん ぼうこうがん 等… その他の病気 脳卒中 歯周病 心臓病 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 等… 妊娠・出産 早産 低出生体重児 胎児発育遅延 1. 喫煙の影響	喫煙をやめられず長期間続けると、様々な部位のがんをはじめ、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、心臓病、脳卒中などの病気にかかりやすくなり、これを慢性影響といいます。がんや脳卒中など、どれも命に係わる病気です。 妊娠・出産に影響がある、とはどのような事でしょうか？それは たばこの有害物質が血流にのっておなかにいる子に伝わり、早くに生まれたり、小さく生まれてしまうことがある、ということです。 さっき動画で体験したCOPDも出てきましたね。
14	今日の学び 1. 喫煙の影響 2. 20歳未満の喫煙 3. 受動喫煙 4. 受動喫煙から身を守る方法 5. アドバイザーになろう 14	
15	喫煙開始年齢と死亡率の関係 15～19歳は 非喫煙者の5.5倍 非喫煙 20.7 35歳以上 36.4 30～34歳 35.2 25～29歳 74.2 20～24歳 90.6 15～19歳 114.0 標準化死亡率(肺がん) 2. 20歳未満の喫煙	これは、喫煙開始年齢と死亡率の関係を示しています。喫煙開始年齢が早く、若いほど心身の発育や発達に影響するとともに依存度も高くなり、結果、喫煙する期間も長くなります。 15歳から19歳の間にたばこを吸い始めると、吸わない人と比べて死亡率が5.5倍高まります。

	スライド	説明（例）
16	20歳未満の人が喫煙をしないために、 国や地方公共団体はどのような対策をしているか？  2. 20歳未満の喫煙	たばこは、20歳未満の人への影響が 大きいことがわかりました。国や地 方公共団体は、20歳未満の人が喫煙 しないためにどのような対策をして いるでしょうか。
17	たばこに関する法律① 二十歳未満ノ者ノ喫煙ノ 禁止ニ関スル法律  20歳未満の者の喫煙は禁止 親は未成年者の喫煙を止めること 販売者は20歳未満の者に販売しないこと 2. 20歳未満の喫煙	20歳未満の者の喫煙の禁止に関する 法律があります。
18	2. 20歳未満の喫煙 ・心身の発育・発達期にある中学生は、喫煙の影響を受けやすく、 依存症になりやすい。 ・たばこを吸い始める時期と死亡率は関係している。 	
19	今日の学び 1. 喫煙の影響 2. 20歳未満の喫煙 3. 受動喫煙 4. 受動喫煙から身を守る方法 5. アドバイザーになろう 19	

	スライド	説明（例）								
20	3. 受動喫煙 受動喫煙とは 喫煙者が吐き出す煙 主流煙 副流煙  <td>受動喫煙とは、この言葉の通り、喫煙する人のたばこの煙を、喫煙者以外の周りの人が吸いこんでしまうことを言います。</td>	受動喫煙とは、この言葉の通り、喫煙する人のたばこの煙を、喫煙者以外の周りの人が吸いこんでしまうことを言います。								
21	3. 受動喫煙 たばこの煙の主な有害物質と影響について 主流煙に比べて副流煙には・・・ <table><thead><tr><th>有害物質</th><th>影 響</th></tr></thead><tbody><tr><td>ニコチン</td><td>・血管を収縮させる ・依存性がある</td></tr><tr><td>タール</td><td>・発がん性物質を多く含んで</td></tr><tr><td>一酸化炭素</td><td>・酸素の運搬能力を低下させる ・血管をきずつける</td></tr></tbody></table> 2.8倍 3.4倍 4.7倍 	有害物質	影 響	ニコチン	・血管を収縮させる ・依存性がある	タール	・発がん性物質を多く含んで	一酸化炭素	・酸素の運搬能力を低下させる ・血管をきずつける	
有害物質	影 響									
ニコチン	・血管を収縮させる ・依存性がある									
タール	・発がん性物質を多く含んで									
一酸化炭素	・酸素の運搬能力を低下させる ・血管をきずつける									
22	3. 受動喫煙 受動喫煙による日本全体の年間死亡者数(推計) 交通事故による死亡者の数(令和5年) 2,678人 1.5万人 交通事故の6倍 受動喫煙による死亡者の数 	受動喫煙による死亡者数は年間1.5万人存在し、交通事故の6倍とも言われています。								
23	3. 受動喫煙 たばこ TOPIC たばこの煙はプールの端から端まで届く!? 煙は無風状態で半径7m、風がある場合は半径25mまで広がるという研究結果が出ています。 25mプールと同じ距離! 25m たばこ TOPIC 三次喫煙(たばこの煙の残留)にも要注意! 三次喫煙は、たばこの煙に含まれる有害物質が部屋や自動車のソファ・カーペット・カーテンなどに付着し、再拡散されることで起こります。また、喫煙後の呼気には有害物質が含まれており、喫煙前の状態に戻るまでに45分間はかかるかとされています。  <td>たばこの煙に含まれる化学物質はなんと5,300種類とも言われ、その煙は無風状態でも7メートル、風があると25メートル先まで届くと言われていて、三次喫煙とばれていますが、喫煙後の呼気、喫煙中に座っていたソファ・カーテンにも付着し再拡散されます。</td>	たばこの煙に含まれる化学物質はなんと5,300種類とも言われ、その煙は無風状態でも7メートル、風があると25メートル先まで届くと言われていて、三次喫煙とばれていますが、喫煙後の呼気、喫煙中に座っていたソファ・カーテンにも付着し再拡散されます。								

	スライド	説明（例）
24	今日の学び 1. 喫煙の影響 2. 20歳未満の喫煙 3. 受動喫煙 4. 受動喫煙から身を守る方法 5. アドバイザーになろう 24	
25	4. 受動喫煙から身を守る方法 受動喫煙のない社会を目指して、 今、私ができることは何だろう  25	受動喫煙のない社会を目指して、 今、私ができることはどんなことですか。（生徒に答えを求めない投げかけ）
26	4. 受動喫煙から身を守る方法 たばこに関する法律② 健康増進法 受動喫煙防止のための対策が義務になっている  26	国民の健康づくり・病気の予防を積極的に行うために定められた法律です。2018年に改正され、望まない受動喫煙をなくすことなどが定められました。（第2条には国民が自ら健康づくりに取り組むことを国民の責務としています。）
27	4. 受動喫煙から身を守る方法 2020年4月1日～ 飲食店やオフィス、その他の店舗などは、原則屋内禁煙  2020年4月以降、屋内では原則禁煙 ※千葉市では、既存の小規模飲食店でも 従業員がいる場合は原則屋内禁煙  ・喫煙は煙道がある場所でのみ可能 ・施設の入口にも煙道が標示されるのでチェック！ 20歳未満の方（従業員含む）は、喫煙可能な場所には立ち入り禁止 27 出典：千葉市「ご存じですか？たばこ（受動喫煙対策）のルール！」より	

	スライド	説明（例）
28	4. 受動喫煙から身を守る方法 	
29	4. 受動喫煙から身を守る方法 受動喫煙被害を避けるために どんなことに気を付けたいだろうか？ 	15秒待って、1～2人発表させる ・受けるようなところ（喫煙所、吸えるお店）にはいかない ・吸っている人には近づかない ・周りで吸っている人がいたらやめてという ・吸っている人自身も受動喫煙を受けているのではないか、やっぱり喫煙しない方が良いのでは 等…
30	今日の学び 1. 喫煙の影響 2. 20歳未満の喫煙 3. 受動喫煙 4. 受動喫煙から身を守る方法 5. <u>アドバイザーになろう</u>	
31	5. アドバイザーになろう あなたならどのように話しますか？    ①たばこを初めて吸おうとしている人に… ②たばこを吸っている家族に… ③信頼できる先輩からたばこをすすめられたら…	本時のめあては、「たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう」です。状況別の番号を選んで、アドバイザーとしてアドバイスをしてみましょう。

	スライド	説明（例）
32	本時の学習を通して、たばこから 自分やみんなの健康を守るためにはどんなことが大切だろうか 	ワークシートに書いてみましょう。
33	禁煙外来を行っている地域の医師 から皆さんへメッセージ	禁煙外来を行っている千葉市の医師から皆さんへメッセージがあります。 「若ければ若いほど、あっという間にニコチンの依存になります。ほんの少し試すつもりだけだったのに、1～2カ月で、授業中にもたばこが吸いたくてたまらなくなってしまいます。 ある高校生は、授業中にたばこが吸いたくてイライラしてしまい、“隣の友だちを理由もなく殴ってしまいそうになって、怖くなった”と禁煙外来に相談に来ました。ちゃんと治療を受けて、すっかり依存が治って、無事に高校を卒業できたそうです。 別の高校生は、休み時間に隠れてトイレで吸っていたことが問題になりましたが、それでもたばこがやめられずに最後は学校をやめざるを得なくなったそうです。 たばこのせいで、将来の夢や、友だちと過ごす楽しい時間を失ってしまうのは、もったいないと思いませんか？もしすでに、たばこを吸ってしまって止められなくなっているなら、病院に相談しましょう。だけど、たばこには手を出さないのが一番です。」

	スライド	説明（例）																								
34	追加スライド 学校の状況等に応じてご活用ください																									
35	1. 喫煙の影響 Q 加熱式たばこは煙やにおいが少ないから安全…？ A いいえ、安全ではありません。 加熱式たばこには、ニコチンや発がん性物質等が含まれています。含まれる量が少ないから安全であるという科学的な根拠はありません。 アイコス、グロー、プルーム等 <table><tr><th></th><th>紙巻きたばこ</th><th>加熱式たばこ</th></tr><tr><td>たばこ葉</td><td>使用</td><td>使用</td></tr><tr><td>ニコチン</td><td>あり</td><td>あり</td></tr><tr><td>有害化学物質</td><td>あり</td><td>あり</td></tr><tr><td>受動喫煙対策※</td><td>対象</td><td>対象</td></tr></table> ※健康増進法による規制		紙巻きたばこ	加熱式たばこ	たばこ葉	使用	使用	ニコチン	あり	あり	有害化学物質	あり	あり	受動喫煙対策※	対象	対象										
	紙巻きたばこ	加熱式たばこ																								
たばこ葉	使用	使用																								
ニコチン	あり	あり																								
有害化学物質	あり	あり																								
受動喫煙対策※	対象	対象																								
36	1. 喫煙の影響 知ってる？ たばこ〇×クイズ <table><tr><th>No.</th><th>クイズ</th><th>〇 or ×</th><th>正解</th></tr><tr><td>1</td><td>たばこを吸い続けると肌のハリやツヤがなくなり、シワやシミができやすくなる</td><td></td><td>○</td></tr><tr><td>2</td><td>たばこの経済的な影響は損失のほうが大きい</td><td></td><td>○</td></tr><tr><td>3</td><td>20歳未満の人でも、屋内の喫煙エリアに立ち入ることができる</td><td></td><td>×</td></tr><tr><td>4</td><td>たばこには、依存性があり、やめたくてもやめられなくなる</td><td></td><td>○</td></tr><tr><td>5</td><td>令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられても、たばこの年齢制限は20歳のまま</td><td></td><td>○</td></tr></table>	No.	クイズ	〇 or ×	正解	1	たばこを吸い続けると肌のハリやツヤがなくなり、シワやシミができやすくなる		○	2	たばこの経済的な影響は損失のほうが大きい		○	3	20歳未満の人でも、屋内の喫煙エリアに立ち入ることができる		×	4	たばこには、依存性があり、やめたくてもやめられなくなる		○	5	令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられても、たばこの年齢制限は20歳のまま		○	
No.	クイズ	〇 or ×	正解																							
1	たばこを吸い続けると肌のハリやツヤがなくなり、シワやシミができやすくなる		○																							
2	たばこの経済的な影響は損失のほうが大きい		○																							
3	20歳未満の人でも、屋内の喫煙エリアに立ち入ることができる		×																							
4	たばこには、依存性があり、やめたくてもやめられなくなる		○																							
5	令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられても、たばこの年齢制限は20歳のまま		○																							
37	1. 喫煙の影響 シワやシミができやすいのは、なぜ？ たばこの経済的な損失が多いのは、なぜ？ 20歳未満の人が喫煙エリアに入れないのは、なぜ？ やめたくてもやめられないのは、なぜ？ 18歳で成年なのに20歳からなのは、なぜ？ なぜだと思いますか？																									

	スライド	説明（例）
38	2. 20歳未満の喫煙 20歳未満の人が喫煙をしないために、 国や地方公共団体はどのような対策をしているだろう？  民法は、「六法」に含まれる法律で、 ・契約・商取引・金融取引・親族・相続など 市民や事業者が日常的な場面で多く適用する法律 民法の改正により2022（令和2）年4月1日より成年年齢は 18歳に引き下げられた。 喫煙・飲酒・ギャンブルに関する年齢制限は、 民法の成人規定と連動せず、引き続き20歳という年齢が 維持 38	
39	調べ学習等で活用できるサイトの一覧 【たばこ全般】 千葉市「千葉市のたばこ対策」 https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/chitashinotabako.html 千葉市が作成しているたばこに関するリーフレット「子どもを受動喫煙から守りましょう」「千葉市の受動喫煙対策BOOK」 「あなたもたばこをやめられます」等が掲載されています。 厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」全国統一（けむい）問様式 https://jyudokituken.mhlw.go.jp/moshi/ よく行く場所やよくあるシーンで直面することを題材としたクイズです。喫煙や受動喫煙についてわかりやすく楽しく学べ ます。 厚生労働省「e-ヘルスネット」喫煙 https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco 生活習慣に関連する病気の情報や、毎日の生活習慣を改善するヒントとなる情報を、各分野の専門家が解説するもの です。それらにかかわるわが国の健康施策、専門用語の解説なども掲載しています。 39	
40	調べ学習等で活用できるサイトの一覧 【たばこ全般】 厚生労働省「喫煙と健康問題」について簡単に理解したい方のために（Q&A） https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/qa/ 国立がん研究センター「がん情報サービス」たばこがん https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/smoking/index.html 日本の法律である「がん対策基本法（平成18年法律第98号）」で示された「患者・家族・市民のためのがん の情報をつくり、届ける」ために、さまざまな情報を集めて、「確かな」「わかりやすい」「役に立つ」がん の情報が掲載されています。 40	
41	調べ学習等で活用できるサイトの一覧 【受動喫煙対策】 厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」 https://jyudokituken.mhlw.go.jp/ 健康増進法により望まない受動喫煙を防止するための取り組みが定められています。 千葉市の受動喫煙対策（前ページの「千葉市のたばこ対策」のページからも見ることができます） https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/jyudokituken.html 千葉市で実施している受動喫煙対策や千葉市受動喫煙の防止に関する条例について掲載しています。 【禁煙】 スマート・ライフ・プロジェクト 事務局「スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ」禁煙して心身の健康を取り戻そう https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/teach スマート・ライフ・プロジェクトは、厚生労働省が展開する国民運動です。「健康寿命をのばそう」をスローガンに、「運動」 「食生活」「禁煙」で具体的なアクションを呼びかけています。 41	

(2)ワークシート

たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう！！

年 組 番 氏名

1. アドバイザーになるために「喫煙の影響」について学ぼう

(1)たばこの煙の主な有害物質による影響は何だろうか？

有害物質	影 響
ニコチン	・血管を()させる。 ・()性がある。
タール	・()性物質を多く含んでいる。
一酸化炭素	・酸素の運搬能力を()させる。 ・()をきずつける。

(2)喫煙による健康への影響は何だろうか？

生 活 習 慣 病 等	
()	そ の 他 の 病 気
喉頭がん 食道がん 肺がん 胃がん すい臓がん 肝臓がん ぼうこうがん 等…	() 歯周病 () 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 等…

2. 20歳未満の喫煙による影響は何だろうか？

20歳未満は心身の発育・発達期であり、

喫煙の影響を(受けやすい ・ 受けにくい)時期である。

また、依存症に(なりやすい ・ なりにくい)時期である。

【たばこに関する法律①】二十歳未満ノ者ノ喫煙ノ禁止ニ関スル法律

・20歳未満の者の喫煙は禁止

・()は未成年者の喫煙を止めること

・()は20歳未満の者に販売しないこと

3. 受動喫煙とは何だろうか？

受動喫煙とは、



【たばこに関する法律②】健康増進法

・受動喫煙防止のための対策が()になっている

4. アドバイザーになろう

- ①たばこを初めて吸おうとしている人に向けて
- ②たばこを吸っている家族に向けて
- ③信頼できる先輩からたばこをすすめられたら

私は、()の場面を選びました。

学んだことを生かして、選んだ場面に応じた言葉かけを記入しよう。

5. 本時の学習を通して、たばこから自分やみんなの健康を守るためには、 どんなことが大切だろうか？

7. 活用例

健康な生活と病気の予防 喫煙と健康(グループワーク活用例) ～主体的・対話的な学習のために～

《本展開について》

- 1 生徒が主体的・対話的に学習を展開するために、ギガタブを活用しながらグループワークを実施します。
- 2 授業者は調べ学習・発表のために、グループごとのフォルダ(スライド・スプレッドシートなど)を準備します。
- 3 各学校の実態に合わせて、テーマに対しての項立てや時間配分等を調整してご活用ください。

(1)学習内容

健康な生活と病気の予防 喫煙と健康

(2)授業の目標

- ①喫煙は喫煙者や喫煙者の周りの人にどのような影響を及ぼすか理解できるようにする。〔知識及び技能〕
- ②習得した知識を自他の生活と比較したり活用したりして、疾病等にかかるリスクを軽減し、健康の保持増進をする方法を選択できるようにする。〔思考力、判断力、表現力等〕
- ③喫煙と健康についての学習へ自主的に取り組むことができるようにする。〔学びに向かう力、人間性等〕

(3)本時のねらい〔評価の観点〕

- ①たばこの煙に含まれている有害物質、喫煙による健康への害、20歳未満の喫煙が依存症になりやすいことや周囲の人へも悪影響を及ぼすことを理解する。〔知識、技能〕
- ②喫煙の害や周囲の人への悪影響などを踏まえて、喫煙防止や受動喫煙回避行動につながることに表現する。〔思考、判断、表現〕
- ③喫煙と健康について、課題の解決に向けた学習に仲間と自主的に取り組もうとしている。
〔主体的に学習に取り組む態度〕

(4)学習のめあて

たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう！！

(5)本時の展開(スライドについては、参考となる資料を載せています)

スライド	学習活動・内容 ◎教師の働きかけ	評価
	<u>導入(7分)</u> 1 たばこについて考えを発表する。 ◎スライドまたは実物を提示する。 ・どんな印象か？知っていることは？ (予想される答え) ・臭い ・体に悪い ・かっこいい(芸能人) ・年齢制限 ⇒健康に影響があることは理解しているが、具体的な知識ではなく、なんとなく悪いものであると認識していることが予想される。	

スライド	学習活動・内容 ◎教師の働きかけ			評価
39	2 たばこによる健康影響の実態について知る。 ・千葉市「千葉市のたばこ対策」 刊行物 たばこ対策全般(たばこの煙はあなたの健康を損ないます)より ⇒◎ 具体的な健康への影響を提示し、健康への危機感を持たせる。 3 本時のめあてを確認する。 たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう!!			
	展開 (35分) 4 調べ学習(グループワーク)を行う。 ・6～7 人班で調査①～③を分担して調べる。			ねらい3
調査	調査① たばこの煙の正体とは？	調査② 20歳未満の喫煙による影響とは？	調査③ 受動喫煙から身を守る方法とは？	
スライド	5,6,7,9,10,11,12,13,21,22	15,16,17,18	20,21,22,23,26,27,28	
調査内容	・煙の種類(主流煙・副流煙) →副流煙の方が主流煙より、多く含まれる有害物質がある ・有害物質(ニコチン・タール・一酸化炭素) →依存性や発がん作用 ・喫煙に伴う影響(急性・慢性) 急性…せき、心臓への負担増 慢性…命に係わる病気(がん・心筋梗塞・脳卒中など)、呼吸が困難になる慢性閉塞性肺疾患	・発達段階(影響を受けやすい) →肺がんの死亡率が非喫煙者の5.5倍、35歳以上喫煙開始者の2倍 ・法律(健康増進法、二十歳未満者ノ喫煙ニ関スル法律) →20歳未満の喫煙は× →20歳未満が立ち入れる屋内の場所は、健康増進法で全て禁煙	・受動喫煙 →受動喫煙で、毎年、交通事故の6倍の人が死んでいる →たばこの煙は無風で7m、風があると25m先まで届く ・国や地方公共団体の取り組み →屋内で喫煙ができる建物・店舗は、入口にシールなどで掲示あり	
39～41	【調べ方について】 ・ギガタブを活用し、情報収集を行う。 ・参考になる資料を classroom に添付する。(信憑性の確保) ・班ごとに調査内容をまとめる。(事前に classroom へ Google スライド・スプレッドシート・ドキュメント等を準備する。) ・実態に合わせて枚数や文字数などを指定する。 5 調べたことを発表する。(10分) ・班内で調査ごとに3分程度、報告をする。 ・ワークシートにまとめる。			ねらい2
32 33 39	まとめ (8分) 6 本時の学習を通して、たばこから自分やみんなの健康を守るためには、どんなことが大切か考えワークシートに記入する。 ◎ (時間があれば)班内で伝え合うように促す。 ◎ 地域の医師から皆さんへメッセージを紹介する。 ※7 (時間があれば)「全国統一けむい問模試」に挑戦 ◎ 街編、家編、店編、標識編の中から、どれか1つを実施するように声をかける。			ねらい1

(1) 活用例に対応したワークシート（例）

たばこから自分やみんなの健康を守るアドバイザーになろう!!

年 組 番 氏名

1 調査結果をまとめよう

調査内容	【調査1】たばこの煙の正体とは？	【調査2】20 歳未満の喫煙による影響とは？	【調査3】受動喫煙から身を守る方法とは？
報告内容			

2 本時の学習を通して、たばこから自分やみんなの健康を守るためには、どんなことが大切だろうか？

8. 参考：授業で活用できる資料

(1) たばこ対策情報誌

例年5～6月頃に健康推進課から配付している「たばこ対策情報誌NO! たばこの煙」は、生徒及びその保護者へ喫煙や受動喫煙の健康被害に関する普及啓発を行うためのリーフレットです。喫煙の害や、加熱式たばこでの受動喫煙について等、生徒及びその保護者へ知っておいてもらいたい内容となっています。可能な限り「喫煙と健康」の学習に合わせて配付をお願いします。

(2) 保健体育課で貸し出しているDVD等の教材

保健体育課において貸し出しているDVD「Dr.奥仲の熱血出前授業」などがあります。

(CHAINS全庁フォルダ※に掲載)

教材借用の際には、保健体育課保健班へ電話(245-5943)で予約をしてください。

※N:\71_教育委員会事務局_学校教育部保健体育課\保健班XⅡその他\教材目録

(3) 健康推進課で貸し出している物品

健康推進課では、教材中の動画で使用している「健康な肺と喫煙者の肺，機能比較モデル」等以下の教材を貸し出しています。

教材借用の際には、健康推進課健康増進班へ電話(245-5794)で予約をしてください。

教材等の名称	備 考
健康な肺と喫煙者の肺，機能比較モデル	動画で使用、1台
タール瓶	動画で使用、2台
DVD「赤ちゃんの成長に影響します」	各種データや実験映像をまじえ、妊産婦の喫煙、家庭での受動喫煙の危険性を紹介するとともに、妊産婦やパートナー、家族の禁煙を強く訴えています。(24分)3枚

9. 参考：千葉市で行う禁煙支援・受動喫煙対策

健康推進課では以下の事業を行っています。必要時ご活用ください。

(1) 千葉市禁煙外来治療費助成事業

千葉市に住民登録のある方を対象に、健康保険が適用される禁煙外来治療費を1万円まで助成します。原則、治療開始前に各保健福祉センター健康課で登録申請が必要です。



<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/kinnenn.html>

(2) 禁煙サポート

たばこへの依存度を確認し、効果的な禁煙方法を提案する禁煙サポートを行っています。禁煙開始後のサポートも行います。各保健福祉センター健康課へお申し込みください。



<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/tabako.html>

(3) 受動喫煙SOS情報受付

市内で生じた法令違反による受動喫煙の被害に関する情報（＝受動喫煙SOS情報）をWEBフォーム、LINE公式アカウント等で受け付けます。お寄せいただいた情報に基づき調査の上、必要に応じて指導などを行い、是正を図ります。LINE公式アカウントを利用する場合には、下記の2次元コードからLINE公式アカウントの友達登録が可能です。



https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/nosmoke_sos.html



（LINE友達登録2次元コード）

「喫煙及び受動喫煙の害に関する教材作成ワーキンググループ」 メンバー及びオブザーバー

(敬称略)

所 属	職 名	氏 名	備 考
千葉大学教育学部	非常勤講師	庄 司 佳 子	オブザーバー
田那村内科・小児科医院	医師	田那村 雅 子	オブザーバー
千葉市立轟町中学校	教諭	中 田 健 太	体育科
千葉市立都賀中学校	教諭	柳 田 章 子	体育科
千葉市立稲毛高等学校附属中学校	教諭	車 塚 祐 太	体育科
千葉市教育委員会事務局 学校教育部保健体育課	主任指導主事	熊 谷 正 明	
	指導主事	矢 板 正 子	
千葉市保健福祉局 健康福祉部健康推進課 受動喫煙対策室	主査	吉 若 公 介	
	主任薬剤師	小 川 さやか	
千葉市保健福祉局 健康福祉部健康推進課	主査	久保田 真 理	
	主任主事	湯 田 実友紀	
	主任保健師	高比良 瞳	

※模擬授業の実施にあたりましては、千葉市立轟町中学校にご協力いただきました。

※所属は令和6年3月1日現在のものです。

【本教材に関する問い合わせ先】

千葉県保健福祉局健康福祉部健康推進課

〒260-8722 千葉県中央区千葉港1番1号

電 話：043-245-5794

F A X：043-245-5659

e-mail：suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

