

未成年者向け喫煙防止教育 指導用マニュアル

はじめに

東京都では、平成25年3月に「東京都健康推進プラン（第二次）」及び「東京都がん対策推進計画（第一次改定）」を策定し、生活習慣病予防、がんの予防の推進を目的として、喫煙の健康影響に関する普及啓発に取り組んでいます。それには子供の時から生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の育成が大切であり、学校以外の場においても喫煙の健康影響について学ぶ機会を確保することが重要だと考えています。

この指導用マニュアルは東京都福祉保健局が平成29年3月に作成した未成年者喫煙防止教育動画「健康な未来を決めるのは、あなた」を活用することにより、児童館や学童クラブ等で職員の皆さまが効果的な喫煙防止教育が実践できるよう作成したものです。

講座は、まず上記未成年者喫煙防止教育動画「健康な未来を決めるのは、あなた」のドラマ形式のアニメーションを見せることで子供たちの興味関心を引き、分かりやすく喫煙の有害性について理解させるだけでなく、喫煙の勧めを断る勇気をもつことの大切さについて伝えます。また、アニメーションの内容を基にした〇×クイズ等を行うことで、ゲーム感覚で復習することができます。

映像教材やクイズを活用することにより、子供たちが最後まで楽しく学んでいけるような構成となっています。

さらに、本マニュアルには職員の皆さまが指導の際に正しい知識を伝えられるようにたばこに関する情報や、喫煙による健康影響に関する情報もまとめております。

子供たちが喫煙の有害性を理解し、生涯を通じて喫煙することなく健康な身体で夢を実現していくために、ぜひ現場でご活用ください。

※ 本マニュアルに記載のある「未成年者喫煙禁止法」は、今後民法改正に伴い、名称が変更になる可能性があります。20歳未満の喫煙禁止に変更はありません。

目次

講座の手法 (p.1~9)

講座展開例	p.2
講座の準備について	p.3
講座内容について	p.4~5
講座用クイズ例①~③	p.6~8
講座内容Q&A	p.9

指導内容 (p.10~15)

たばこに含まれる有害物質 ニコチンについて / タールについて / 一酸化炭素について	p.11
喫煙による体への影響 喫煙を原因とする病気について / 脳の働きの低下について / 喫煙の美容への影響について / 妊婦の喫煙による子供への影響について	p.12
副流煙と受動喫煙について 受動喫煙の危険性	p.13
未成年者が喫煙してはいけない理由 未成年者喫煙禁止法	p.13
誘われても喫煙を断る勇気をもつ大切さ	p.14
未成年者喫煙防止に関する指導の観点	p.15

資料 (p.16~19)

参考資料：世界のたばこ包装表示	p.17
アニメーションに登場する写真・グラフ等の資料	p.18
出典・引用・監修	p.19

講座の手法

講座展開例（40分程度）

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点
3分	<ul style="list-style-type: none"> ■ 講座のねらいを知る ■ 講座内容について知る 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 学習のねらいを説明する ■ 講座の流れを簡単に説明する
15分	<ul style="list-style-type: none"> ■ アニメーションを視聴する (小学校高学年～中学生向き) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 喫煙の有害性について、確かな知識を習得させる ■ 登場人物の発言に留意させる
15分	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">基本型</div> <ul style="list-style-type: none"> ■ ○×ゲーム等でアニメーションの内容を振り返り、喫煙の有害性を再確認する <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;">高学年の場合（発展型）</div> <ul style="list-style-type: none"> □ ロールプレイングを行い、喫煙を誘われた場合の断り方を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ○×ゲームは3問程度のクイズ形式にする ■ 参加している年齢層にあわせてクイズの難易度を変える ■ 1問ごとに解説を行う □ ○×ゲームはロールプレイングに変えてもよい □ 相手（先輩・友人）との関係を壊さないで断ることが難しいことに気付かせる □ 誘い役は指導者側が行う
7分	<ul style="list-style-type: none"> ■ 今日の講座を振り返る ・ 何を学んだか ■ ワークシートに記入する ・ 今後の日常生活にどう活かすか 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 発言を求める ■ 喫煙をしない決意をまとめさせる

◎ 楽しい講座展開で正しい知識を深める

◎ 喫煙を誘われても断る勇気も大切であることに気付かせる

喫煙防止の指導にあたって

喫煙の有害性やきっかけに関するアニメーションをただ見るだけでなく、その内容を復習し、知識をつけ、さらにそれを子供たち自身が周りの人へ伝えていく力を身に付けることが大切です。指導にあたっては、次の3つの点に注意しましょう。

1. ○×ゲームは参加する子供たちの年齢層を考慮した難易度のものを出題する。
2. 堅苦しいものではなく、楽しく学べるような雰囲気づくりを心掛ける。
3. 参加する年齢層に幅がある場合は、低学年にも分かるよう伝える。

講座を実施するにあたって

●準備する物

①映像教材「健康な未来を決めるのは、あなた」

- ・動画URL <https://youtu.be/OSWSJhhLO2E> (Youtube ヘルリンク)



動画QRコード



②プロジェクター、映像再生機器

- ・プロジェクターが無い場合はテレビやパソコンのモニターでも可

③○×の表記（○×クイズ用）

④クイズ問題

- ・プロジェクターがある場合は、パワーポイント等で問題を投影しながら出題
- ・プロジェクターが無い場合は、口頭や紙面が出題



●準備手順

1. スクリーン、プロジェクター等、映像再生の準備をする
2. ○×クイズの際に移動しやすいようにテーブル等を片付ける
3. ○×クイズ用として、会場の床面にテープ等で線を引き、○エリアと×エリアに分ける

講座内容について

●必要人数

- ・進行役・・・1名
- ・PC操作役（アニメーションの再生・○×クイズ問題の表示等）・・・1名

合計2名で行える内容となっています。

●進行手順

① 講座内容の説明

喫煙の有害性という難しい内容のため、アニメーションを上映することと、○×クイズ等ゲームをすることなどを伝え、楽しい雰囲気づくりを心がける。



② アニメーションの上映

アニメーションが見やすいように会場内の明るさを調整する。



③ ○×クイズ

会場内を2分割して、○エリアと×エリアに分ける。

パソコン・プロジェクターがある場合はスクリーンに問題を表示しながらクイズを出していき、1問毎に解説を行う。

※低学年の子供たちにはアニメーション内の漢字が読めないことがあるため、

○×クイズの解説では、分かりやすく簡単に説明をすることを心がける。



④ まとめ

最後のまとめとして、次の3点を伝える。

「たばこは体に悪いこと」

「自分だけではなく、周りの人の体にも悪いこと」

「たばこを吸おうと誘われても断る勇気をもつことがとても大切だということ」

講座用クイズ例① 小学校1～3年対象：〇×クイズ

Q1. たばこには体からだにいいものがたくさん入っている。

答え：×

★正解者数が多ければどんな有害物質があるかを発展問題として問う。(p.11参照)

Q2. たばこを吸すうと肺はいがんなどの病びょうき気になりやすい。

答え：〇

★肺がんとはどんな病気かの補足ができるとうい。(p.12参照)

Q3. たばこから出ているけむりも体からだにわるい。

答え：〇

★他人が吸っているたばこの煙でも害があることを補足する。(p.13参照)

Q4. 子どもがたばこを吸すうことは法律ほりつで禁止きんしされている。

答え：〇

★法律で決まっているから吸ってはいけないということをしっかり覚えてもらう。
(p.13参照)

Q5. おなかに赤ちゃんがかあいるお母さんがたばこを吸すっても、
おなかの赤ちゃんの体からだにはわるくない。

答え：×

★生まれてくる子供への影響など、様々な悪影響があることを伝える。(p.12参照)

★は補足事項です。

小学校
1～3年生
には

たばこに関心をもっていない年齢から、喫煙の有害性や健康影響について教えることが、喫煙防止教育において重要です。

しかし、小学校1～3年生（特に1年生）にはたばこの成分の用語や難しい病名をそのまま伝えても、十分内容が伝わらないことがあります。

〇×クイズの問題や説明では難しい言葉を使わずに、たばこは体に悪いということを端的に伝えることが大切です。

講座用クイズ例② 小学校4～6年生対象：〇×クイズ

Q1. たばこに含まれる「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は3大有害物質と呼ばれている。

答え：〇

★たばこ1本で約200種類以上も有害物質が含まれていることを補足する。(p.11参照)

Q2. たばこの煙には主流煙と副流煙の2種類がある。

答え：〇

★直接吸い込む煙とたばこから出る煙という違いを補足する。(p.13参照)

Q3. たばこを吸うと肌がきれいになる。

答え：×

★たばこ1本につきレモン半個分のビタミンCが失われるなど、たばこは美容や健康の天敵であることを補足する。(p.12参照)

Q4. たばこを吸うと歯や肺が汚くなる。

答え：〇

★たばこに含まれる「タール」について補足する。(p.11参照)

Q5. 未成年がたばこを吸うことは、法律で禁止されている。

答え：×

★20歳以下の喫煙は、未成年者喫煙禁止法で禁止されていることを伝える。(p.13参照)

※ 今後民法改正に伴い、「未成年者喫煙禁止法」の名称が変更になる可能性があります。20歳未満の喫煙禁止に変更はありません。

小学校
4～6年生には

アニメーションで学んだことを復習できるよう、幅広い問題を出題しましょう。子供たちの年齢層や理解度によっては、〇×クイズの難易度をあげたり、三択クイズなどにして子供たちに考えさせることで、知識をしっかり身に付けさせるようにしましょう。また、クイズ形式で復習をする代わりに、誘われた場合の断り方について学ぶという授業展開も考えられます。(p.14参照)

講座用クイズ例③ 中学生対象：3択クイズ形式

Q1. たばこに含まれる3大有害物質は「ニコチン」「タール」とあとひとつは何？

- ①一酸化炭素 ②二酸化炭素 ③酸素

答え：①一酸化炭素

★それぞれの有害物質が体に及ぼす影響を確認する。
(血管収縮、がん、動脈硬化、心臓病など) (p.11参照)

Q2. たばこの先から立ちのぼる煙を何という？

- ①受動喫煙 ②主流煙 ③副流煙

答え：③副流煙

★副流煙は、有害物質が主流煙より多く含まれていることとともに、受動喫煙の危険性を伝える。(p.13参照)

Q3. 未成年者の喫煙を禁止している法律の名前は？

- ①未成年者禁煙法 ②未成年者喫煙禁止法 ③たばこ禁止法

答え：②未成年者喫煙禁止法

★未成年者の喫煙が禁止されている理由を再確認し、具体的な健康への影響の事例を挙げる。(p.13参照)

※ 今後民法改正に伴い、「未成年者喫煙禁止法」の名称が変更になる可能性があります。
20歳未満の喫煙禁止に変更はありません。

中学生には

中学生は、様々なことに興味を持ち、喫煙への関心も高まりやすいです。また、喫煙のきっかけは身近な人からの誘いであり、部活動等により交流関係が広がることから、誘われた場合に断り方について学ぶという展開も効果的です。

Q. 喫煙の有害性という難しい内容を子供に飽きさせずに聞いてもらうには？

- A. 導入を印象強くし、たんとした話し方ではなく、例えば説明の時とゲームの時に口調や雰囲気を変えるだけでも伝わりやすくなるかと思います。

Q. 保護者が喫煙している場合はどう説明すればいいか

- A. 子供は法律で決められているから喫煙してはいけないということと、子供はまだ体が成長している最中であるため、大人よりも体に悪い影響が起こりやすいということを強調して伝えましょう。
また、「受動喫煙で家族に影響があるかもしれないし、身体が心配だから禁煙してほしい」と伝えることも方法の1つです。

Q. 小学校低学年の利用が多く、実施しても子供が集まるか分からない

- A. アニメーション動画やクイズなど子供の興味を引くものを使用することで、小学校低学年の子供でも集まりやすい講座内容となっています。

Q. たばこに関して知識がないため、説明できるか不安

- A. この指導用マニュアルの指導内容（p.10～15）にたばこに関する基礎知識が記載されていますので、ぜひご活用ください。
また、東京都福祉保健局ホームページ「とうきょう健康ステーション」も参考にしてください。
とうきょう健康ステーション <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>

Q. たばこはなぜ売っているのと聞かれたら

- A. 答えの一例です。

・たばこを売ったり、たばこの葉っぱを生産したりして、暮らしている人もいます。確かにたばこは体に悪いのですが、たばこの販売を禁止してしまうと、こうした仕事に就く人が生活できなくなってしまうため、なかなか販売をやめることが難しいのが現状です。
・これはとても難しい問題ですが、どのようにしていくことが良いのか、考えていくことが大切です。

指 導 內 容

たばこに含まれる有害物質

紙巻きたばこの喫煙で発生する化学物質は約5,300種類で、そのうち約70種類以上が発がん性物質です。

たばこに含まれる多くの有害物質のうち、「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は3大有害物質と呼ばれます。

■ニコチン

強い依存性のある有害物質です。喫煙者の体内に入ると、口や気管などの粘膜からすぐに吸収され、脳に作用します。

しかし、体内に取り入れて数十分経過すると、ニコチンの血中濃度が減少します。したがって、依存症の人ではすぐにまた吸いたいという強い衝動に駆られます。

また、ニコチンは血管を収縮させ、血流を悪くします。その結果、心臓に負担をかけることにもなります。

■タール

たばこのフィルターに付着する茶色の物質です。毎日1箱吸う喫煙者は、1年間にコップ1杯分のタールを体内に取り込んでいることとなります。また、それらの一部は体から排出できず、歯を茶色く染めたり、肺をどす黒く変えたりします。喫煙者と非喫煙者の肺の写真を比べると、明らかに違います。(p.18図1,3参照)

タールには発がん物質として知られているニトロソアミンやベンゾピレンなどの物質が含まれていて、細胞内のDNAを傷つけ、がんを発生しやすくします。

■一酸化炭素

火災などの時に発生して、人の命を奪うことがある危険な有害物質です。体内に入ると血液中のヘモグロビンと結びつき、ヘモグロビンの酸素運搬能力を低下させ、酸素が全身にいきわたるのを阻害します。その結果、運動能力は低下し、持続的な運動ができなくなります。

また、一酸化炭素が血液中のコレステロールを酸化させることにより、血管が内側から傷つけられ、動脈硬化や心臓病を引き起こします。

指導の ポイント

たばこに含まれている有害物質が、がんをはじめとした様々な病気の原因となること、及び「ニコチン」によって一度吸い始めるとなかなかやめられなくなることを伝えます。

コラム 加熱式たばこについて

加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるものを言います。副流煙はほとんど発生しません。

加熱式たばこの主流煙に、健康に影響を及ぼすニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれることが明らかになっていますが、現時点では加熱式たばこの受動喫煙が健康に及ぼす影響について明確になっておらず、調査研究が進められています。

詳しくは厚生労働省ホームページを参照ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/

喫煙による体への影響

■ 喫煙を原因とする病気について

喫煙は、がん（肺がん、喉頭がん、食道がん、胃がんなど）、循環器疾患（脳卒中など）、呼吸器疾患（肺炎、COPD(慢性閉塞性肺疾患)※ など）、その他の様々な健康障害の原因となります。

■ 脳の働きの低下について

たばこを吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちてしまい、勉強にも悪影響を及ぼす場合があります。

■ 喫煙の美容への影響について

たばこ1本につき、レモン半個分のビタミンCが失われます。ビタミンCにはコラーゲンの生成を促す役割があり、コラーゲンは、骨・血管・筋肉・皮膚・粘膜の健康を維持しているため、ビタミンCが失われると、血行も悪くなり、肌のハリ・ツヤがなくなり、シワやシミがでやすくなります。

たばこを吸うと皮膚の老化が促進され、老けるのです。

■ 妊婦の喫煙による子供への影響について

女性の喫煙は、不妊や流産の原因となります。妊娠中の女性が喫煙すると、胎児に十分な酸素を送れなくなり、早産や流産を起こしやすくなります。そして低出生体重児（体重2,500グラム未満の赤ちゃん）を産む確率が高まります。また、出生後に、乳幼児突然死症候群（SIDS）を引き起こす危険性が高くなります。

男性の場合も、喫煙者は非喫煙者に比べ、ED（勃起障害）発生の危険性が高くなるという調査結果があります。精子に異常が出ることもあります。

指導の ポイント

たばこはがんなどの病気の原因となるだけでなく、生まれてくる子供への影響など、様々な悪影響があることを伝えます。
小学校低学年の子供たちには「がんになりやすくなる」など難しい用語は使わずに説明します。

コラム COPDについて

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の肺の疾患です。主な原因は喫煙で、他に粉塵や化学物質などが考えられます。これまで「肺気腫」や「慢性気管支炎」と言われていた疾患もCOPDに含まれます。

重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してしまいます。

詳しくは「とうきょう健康ステーション」を参照ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>

副流煙と受動喫煙について

■ 受動喫煙の危険性

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む主流煙と、たばこの先から立ちのぼる煙である副流煙の、2種類があります。この副流煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいます。

副流煙には、ニコチン、タールや一酸化炭素等の有害物質が、直接吸い込む主流煙よりも多く含まれています。たばこの煙にさらされている周りの人も、健康被害を受けてしまいます。

指導の ポイント

「主流煙」「副流煙」という言葉で伝わりにくい場合は、「たばこを吸う人が吸う煙」「たばこの先から出ている煙」など分かりやすく言い換えて説明します。

また、副流煙には主流煙以上に有害物質が含まれており、たばこを吸うことは自分だけでなく周りにも悪影響を与えることを伝えます。

未成年者が喫煙してはいけない理由

成長期である未成年者は、喫煙すると大人よりも心と体に影響を及ぼしやすくなります。 (p.18図8参照)

「1本くらいいいだろう」と吸い始めても、ニコチンの依存性のため、なかなか止められなくなります。特に未成年者の方が、早く依存症になるという研究結果もあります。

子どもたちの心と体を守る為、未成年者の喫煙は「未成年者喫煙禁止法」で禁止されています。

参考（条文抜粋）第1条 満二十年ニ至ラサル者ハ煙草ヲ喫スルコトヲ得ス

※ 今後民法改正に伴い、「未成年者喫煙禁止法」の名称が変更になる可能性があります。20歳未満の喫煙禁止に変更はありません。

指導の ポイント

保護者が喫煙している場合もあるため、子供は法律で決められているから吸ってはいけないということ、未成年者が喫煙することは、成人が吸う以上に将来にわたり悪影響があることを伝えます。

誘われても喫煙を断る勇気をもつ大切さ

友達や先輩から喫煙を勧められても、キッパリと断ることが大切です。しかし、現実には断りづらい、断り切れないという場面に遭遇するかもしれません。

そこで、起こりうると思われる場面を想定して、ロールプレイングで断り方を学ぶのが効果的です。

具体的に誘い方の例、断り方の例を挙げてみます。

誘い方と断り方の例

◎ 学んだ知識を活用する

- 「一度くらい吸っても大丈夫だよ。」
⇒ 「一度吸うと、また吸いたくなると聞いているから吸いません。」
- 「ストレス解消に吸ったらどう？」
⇒ 「のどが弱いから～、病気になりたくないから～、集中力が低下するから～、美容に良くないから～ 嫌です。」
- 「みんな吸っているよ。友達なら吸いなよ。」
⇒ 「法律で未成年者は吸ってはいけないと決められているから吸いません。」
- どうしても断りづらいときは
たばこの話が出そうになったら、その場から離れる。
たばこの話が出たら、話題を変える。

指導の ポイント

小学校高学年や中学生の場合、ロールプレイングで断り方を学ぶことが効果的です。断る役を実際に子供に演じさせることで、はじめは簡単に断れると考えていた子供も、相手との関係を壊さないで断ることの難しさを理解し、真剣に考えていかなければならないと感じます。

なお、ロールプレイングでの誘う役は原則指導者が行ってください。断り方を学ぶことが主体ですので、誘い方の練習は必要ありません。

未成年者喫煙防止に関する指導の観点

海外の研究では、喫煙の害に関する知識の提供を主とした教育だけでなく、次に示すような、未成年者を喫煙行動に誘導する社会的な要因を踏まえて、喫煙の誘いを断るスキルをロールプレイングなどによって習得させることにより、実際に喫煙を抑制する効果が現れることが明らかになっています。

- ・身の回りの保護者、兄弟、親しい友人の喫煙行動から受ける影響
- ・マスメディアからの影響
 - 未成年者にとって魅力的と思われる外装
 - テレビや映画などに登場する魅力的なタレントの喫煙シーン

こうした社会的な要因に影響されやすいのは、自分に価値や能力がないと感じている、自尊感情の低い未成年者、または意思決定やコミュニケーションスキルなどの社会的な能力が低い未成年者であると、国内外の研究で言われています。

正確な知識だけでなく、「様々な人間関係の中で適切な意思決定や行動選択を行い、実践できる行動力を身に付けるように指導する必要」があります。※

※ 公益財団法人日本学校保健会「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料中学校編」（平成23年）p.10より引用

参考文献

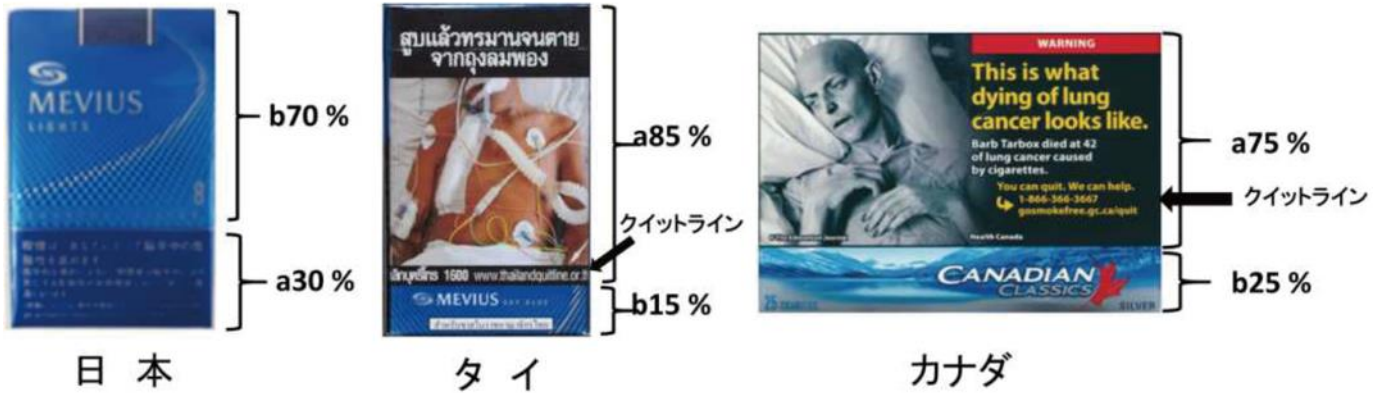
公益財団法人日本学校保健会「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料中学校編」（平成23年）
厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（平成28年）

資 料

参考資料：世界のたばこ包装表示

各国の健康警告表示の例

a：健康警告表示 b：ブランド名等



オーストラリアのプレーンパッケージ



出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（平成28年）

アニメーションに登場する写真・グラフ等の資料



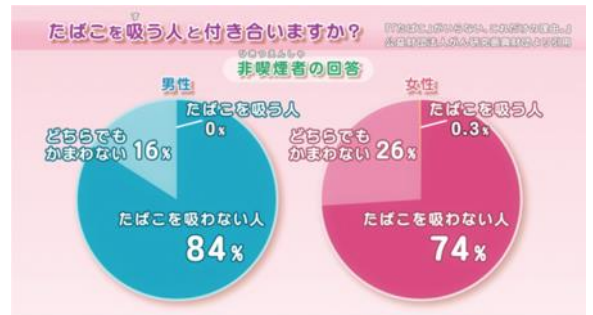
1. 「健康な肺」と「たばこを吸う人」の肺



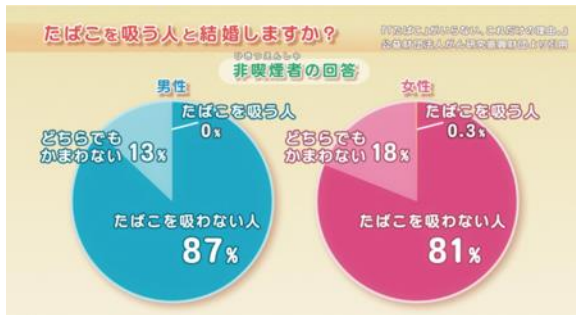
2. たばこが引き起こす色々な病気



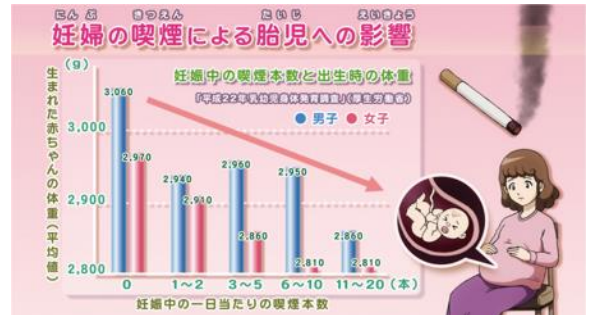
3. たばこを吸わない人の歯とたばこを吸う人の歯



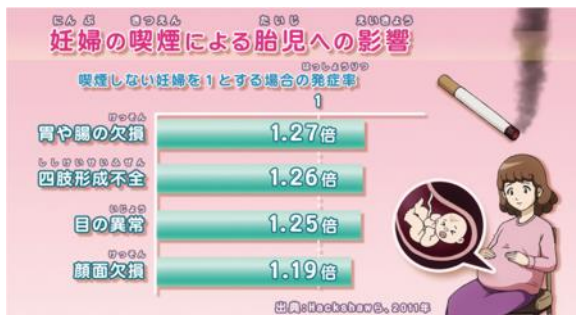
4. たばこを吸う人と付き合いますか? 非喫煙者の回答



5. たばこを吸う人と結婚しますか? 非喫煙者の回答



6. 妊婦の喫煙による胎児への影響 妊娠中の喫煙本数と出生時の体重



7. 妊婦の喫煙による胎児への影響 喫煙しない妊婦を1とする場合の発症率



8. 喫煙開始年齢と肺がん発症リスク

出典・引用

1. 平間敬文「子供たちにタバコの真実を」
2. 厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（平成28年）
4. 5. 公益財団法人がん研究振興財団「「たばこ」がいない、これだけの理由」
6. 厚生労働省「平成22年乳幼児身体発育調査」
7. Hackshawら（平成23年）
8. 原めぐみら「喫煙開始年齢と肺がん発症の関係」（平成22年）

写真提供

3. 福岡歯科大学 埴岡隆先生

監修

公益財団法人 日本学校保健会 事務局顧問 並木 茂夫

小学校教諭・中学校教諭・教育行政・校長を歴任。昭和58年（1983年）、文部省（当時）の喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育研究委員として我が国最初の「薬物乱用防止教育の手引書」作成に関わる。思春期の危険行動の問題などでは基本的に共通した課題として「心の健康」が挙げられることから、課題解決の方策の一つとして「心の能力」を育むライフスキル教育の実践・研究・普及に取り組む。

現在は、公益財団法人日本学校保健会事務局長を経て、同会事務局顧問の立場で全国の学校・各関係団体の研修会・講演会・PTA・家庭教育活動等に参加し、青少年の健全育成活動を支援している。

企画

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 03-5320-4356（直通）

参考

喫煙の健康影響をはじめ、健康に関する情報を掲載しています。

東京都福祉保健局ホームページ「とうきょう健康ステーション」
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/>

平成30年3月作成

ホームページ
QRコード

