

今からでも
遅くない！

『禁煙』して健康な体に！

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙は病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できます。病気を持った方が禁煙をすることも大切です。病気の予防、そして病気の重症化予防のためにも、『禁煙』に挑戦してみませんか？



～禁煙の効果、実感してみませんか～

直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる

＊あなたが吸っているたばこの煙は、周りの人の健康にも影響を与えます



20分後

血圧や脈拍が下がる ・ 手足の温度が上がる

8時間後

血液中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる

24時間後



心臓発作のリスクが低くなる

数日後

味覚や嗅覚が改善する ・ 歩行が楽になる



2週間～
3か月後

心臓や血管など、循環機能が改善する



1か月～
9か月後

せきや喘息が改善する ・ スタミナ（体力）が戻る

＊肺とつながる気道の自浄作用(キレイに保つ働き)が改善し、感染を起こしにくくなる。

1年後



肺機能の改善がみられる

※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患（COPD）のある人

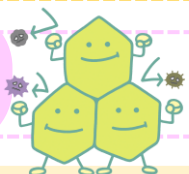
2～4年後

虚血性心疾患や脳梗塞の
リスクが低下する

5～9年後

肺がんのリスクが低下する

10～15年後



様々な病気にかかるリスクが

非喫煙者（たばこを吸っていなかった人）のレベルまで近づく

他にもニコチン切れで「イライラ」したり、
家族から毎日のように
「たばこ臭い」「煙たいから外で吸って」
などと非難されるストレスがなくなって、
『禁煙したら家庭内がなごやかになった』
という話す喫煙成功者も！



【参考】e-ヘルスネット（厚生労働省）：「禁煙の効果」

～岐阜市健康増進課 令和2年6月作成～