

みるみる

「吸わない」だけで、体が息を吹き返す。

「今さら禁煙してもどうせ手遅れ」と思っていませんか？ 禁煙を始めるのに遅いなんてことはありません。
タバコをやめると、その直後から病気のリスクが下がります。

禁煙から



20分後



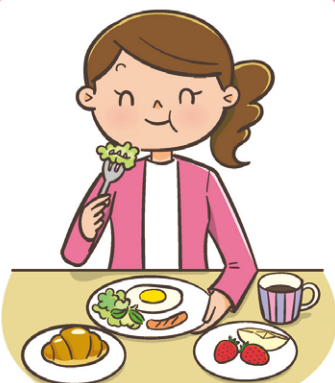
血圧と脈拍が正常値まで下がり
手足の温度が上がる

24時間後



心臓発作を起こす可能性が
低くなる

2~3日後



味覚や嗅覚が改善して
歩くのも楽になる

2週間~3カ月後



心臓や血管などの
循環機能が改善する

今からでも遅くない！



自分の力でやめる！

行動を置き換える

吸いたくなったら
水を飲む、歯を磨くなどで
気持ちをコントロール

吸いたくなる
場所は避ける

お酒の場では
タバコを吸わない人の隣に

禁煙補助薬を利用する

ニコチンガムやニコチンパッチは
薬局で購入可能です



周囲の力をかりる！

禁煙外来を受診する

条件を満たせば
健康保険適用になります

講習会や禁煙指導
プログラムを利用する

職場や自治体で
実施しているところがあります

禁煙仲間や家族と協力する

励まし合ったり、応援されると
やる気につながります