

5/31~6/6は  
禁煙週間です



禁煙のメリットを  
ご存知ですか？



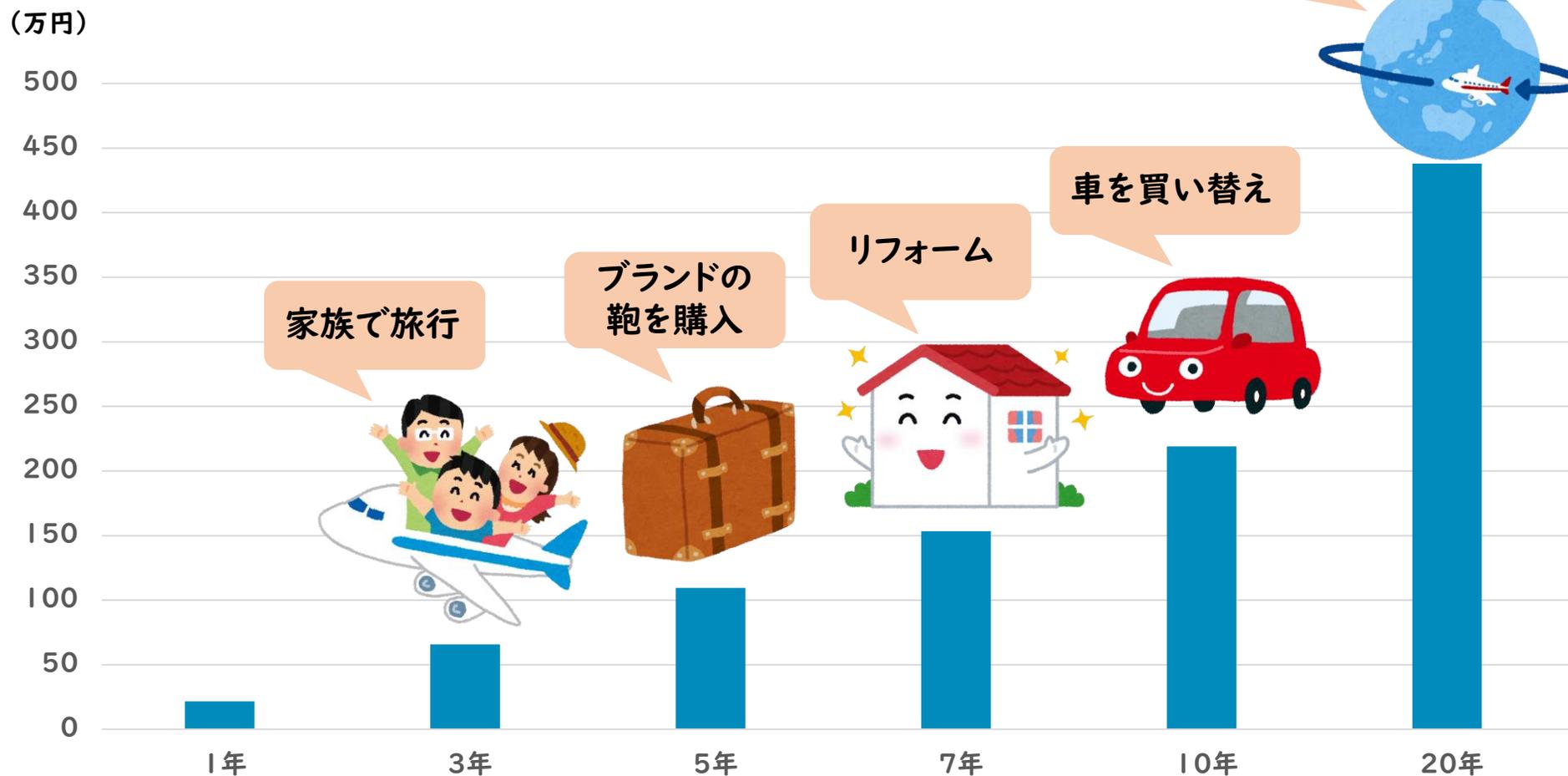
すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果（禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット）

| 禁煙してからの経過時間 | 健康上の好ましい変化   |
|-------------|--|
| 20分以内       | 心拍数と血圧が低下する  |
| 12時間        | 血中一酸化炭素値が低下し正常値になる                                     |
| 2-12週間      | 血液循環が改善し肺機能が高まる  |
| 1-9カ月       | 咳や息切れが減る   |
| 1年          | 冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する                               |
| 5年          | 禁煙後5-15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる                            |
| 10年         | 肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する |
| 15年         | 冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる                                 |

# 禁煙のメリット

## 金銭面編

※1日1箱吸う人を想定しています(1日600円換算)



禁煙に向けて



Do

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、  
「自分で何とかしよう」「意志を強く持とう」と  
考えても禁煙は難しいものです。一人で悩まず、  
各種サポートを利用しましょう！

# Support

ご存知ですか？

条件を満たせば、医療機関での禁煙治療に医療保険が適用されます。



県内で禁煙治療が受けられる医療機関

ご存知ですか？

禁煙支援薬局では無料で禁煙相談や禁煙支援が受けられます！



県内で禁煙相談ができる禁煙支援薬局

禁煙を手助けする耳よりの情報があり、「見て」「書き込めて」「確認できる」便利な手帳です。



まめなくんの禁煙手帳

禁煙にチャレンジするあなたの勇気は素晴らしい！

きっとあなたの周りの人も応援してくれるでしょう！

大切なことは諦めないこと！

