

5月31日は

世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です。



たばこは自分だけではなく、受動喫煙という形で周りの人にも悪影響を及ぼし、がんや心筋梗塞になるリスクを高めます。

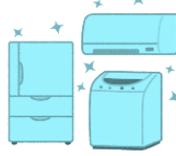
この機会に禁煙を始めてみませんか。

☆いいこといっぱい！
禁煙のメリット



やめた直後	家族や周囲の人の受動喫煙の危険性がなくなる。
数日後	食べ物がおいしく感じられ、口臭がなくなる。
1～9ヶ月後	咳、痰が減り、体力が戻る。風邪などの感染症を起こしにくくなる。
1年後	肺機能（息を吸う・吐く力）の改善がみられる。
2～4年後	喫煙を続けた場合と比べて、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が低くなる。
5～9年後	喫煙を続けた場合と比べて、肺がんの危険性が低くなる。

○禁煙するとこれだけ貯金できます！ ※1日1箱を想定(1箱550円換算)

約3万円／2ヶ月後  欲しかった服を購入	約20万円／1年後  大型家電を買い替え	約100万円／5年後  家族で旅行へ	約300万円／15年後  車を買替え
---	---	--	---

☆加熱式たばこなら安心？



“健康に気をつけて加熱式たばこに変えた”という方もいるのではないのでしょうか。

たばこの煙に含まれる発がん性物質の量は、**紙巻たばこ・加熱式たばこの差は小さく**、どちらも健康への悪影響が心配です。

健康リスクを軽減させる一番の方法は、紙巻たばこも、加熱式たばこも、**両方やめる**ことです。

☆禁煙を確実に成功させるコツ

禁煙外来

貼り薬や飲み薬による治療

※一定条件を満たすと

健康保険が適応されます。

(市内医療機関にも禁煙外来があります)

禁煙補助剤

貼り薬(ニコチンパッチ)

※薬局やドラッグストアで

簡単に手に入ります。

⇒これらを用いると、**成功率が3~4倍高くなる**といわれています。

ご自身の健康のために、周りの大切なひとのために、

もう一度**たばこをやめる**ことを考えてみませんか。

受動喫煙防止が“マナー”から“**ルール**”へと変わりました。
望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法の一部を改正する法律が
令和2年4月1日より全面施行されました。