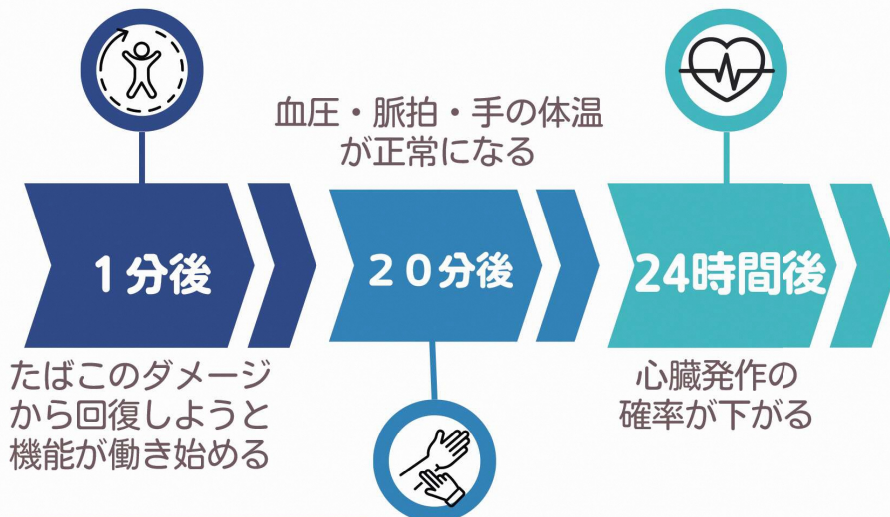


今からでも遅くない！！ ～あなたの禁煙～

○禁煙に手遅れはありません



禁煙の効果は、やめた直後から現れます。20分後には、心臓への負担が減り、体全体が元気になります。また、食べ物が美味しく感じられるようになります。

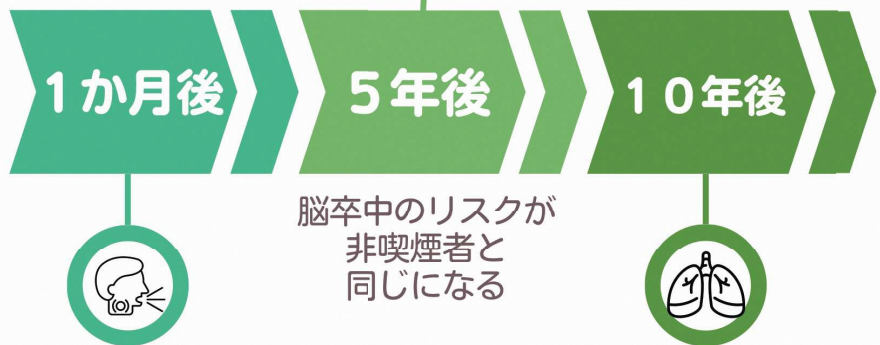


禁煙の効果は長い間続きます。心臓病や肺がんのリスクが減り、寿命も延びます。

禁煙を始めた瞬間から、体は良い変化を始めます。健康のために、禁煙にチャレンジしてみませんか。



咳・疲労・息切れなどが改善する



禁煙するとこんないいことが…

禁煙は、健康に良いだけでなく、たばこを買わなくなることで、お金を節約できます。

この節約したお金を、趣味や旅行、新しい服やおいしい食事、将来のために貯金などに使うことができるようになります。

1カ月で	17,400円
1年で	211,700円
10年で	2,117,000円
一生(60年)で	12,702,000円



たばこに関するQ & A



1

たばこの健康影響は？



たばこの煙には、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。そのため、喫煙は、肺がんや呼吸器系疾患、糖尿病などの様々な病気の原因となります。

2

加熱式たばこなら大丈夫？



加熱式たばこも、紙巻たばこと同じたばこ製品です。そのため、加熱式たばこも紙巻たばこ同様に、健康へのリスクがあります。

3

たばこを吸うとすっきりして仕事ははかどるんだけど…

たばこを吸うと一時的にすっきりした感じがするのは、ニコチンが瞬時に脳に届き、快楽物質を出して、「リラックスできる」と錯覚しているだけなのです。

たばこを吸う

ストレスが解消されたように感じる

時間がたってニコチンが切れる

禁煙することで、この悪循環から抜け出し、心身ともに、健康な状態を取り戻すことができます。

たばこを吸いたいという欲求

4

禁煙すると、どんな良いことがあるの？

禁煙すると、健康面、美容面、生活の質の向上など、さまざまな良いことがあります。



心臓病や肺がんなどのリスクが減る



においが気にならなくなる



肌や髪、歯などがきれいになる

5

禁煙は我慢するしかないの？



ニコチンパッチやガム（薬局でも購入可）、禁煙薬などの禁煙補助剤を利用することで、禁煙の際の辛さを軽減し、成功率を高めることができます。

福島県 禁煙外来



6

禁煙を失敗することが心配…

まずは1日だけ禁煙を試してみることをおすすめします。**禁煙は一度きりの挑戦ではなく、何度でもチャレンジできます。**

職場の仲間と禁煙グループを作ることや無料の禁煙アプリを活用することもおすすめです。



福島県では「健康長寿ふくしま」の実現に向け、「みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満」を重点スローガンに掲げています。

福島県健康づくり推進課：024-521-7640