

人生が変わる!?



禁煙にはたくさんのメリットが...

健康面ではこんな変化が!

禁煙20分後 血圧や脈拍が正常化

禁煙24時間後 肺の汚れが消え始める

禁煙72時間後 呼吸が楽になる

禁煙2~12週間後 血液の流れがスムーズになる
歩行が楽になる

禁煙5年後 心臓発作の危険が喫煙者の
約半分になる

禁煙10年後 肺がん発症の危険が喫煙者の
約半分になる

精神面では

- ・禁煙できたことで自分に自信が持てる
- ・喫煙できずにイライラしたり喫煙場所を探し回ったりすることがなくなる
- ・喫煙に費やしていた時間を他の有意義なことに使える

経済面では

- ・たばこ代が浮くことでお小遣いや家計にゆとりができる
- ・病気のリスクが低下することで医療費の出費が抑えられる

家族や親しい人との関係は

- ・周囲から喜ばれ家族や子どもの健康を守れる
- ・コミュニケーションの時間が増える

仕事上では

- ・集中力が増すとともに、喫煙時間がとられなくなり能率が上がる



(厚生労働省ホームページ
禁煙支援マニュアルより)

たばこ依存症・ニコチン依存症は「病気」です。自力で何とかしようと思ったり、意志を強くもてばいいと考えていても、簡単に禁煙が成功するものではありません。一人で悩まずに、相談・支援を受けてみましょう。

○ 禁煙外来

一定の要件を満たすと健康保険等が適用されます。

[長野県医師会 禁煙支援医療機関名簿](#) ← [ここから医療機関を検索](#)

○ 禁煙サポート薬局

禁煙方法の提案や禁煙補助薬の正しい使用方法を説明

[長野市薬剤師会 禁煙サポート薬局](#) ← [ここから検索!](#)

○ 保健所・保健センター

禁煙に関することについてお気軽にお問い合わせください。

