

あなたに知ってほしい

たばこのこと

たばこの煙の中には…

タール：肺や歯を汚したり、がんなどの病気にかかりやすくなります。

ニコチン：血管を細くさせて血液の流れを悪くします。依存性があるので、たばこをやめにくくします。

一酸化炭素：血液が酸素を運ぶ邪魔をします。

その他からだに悪い物質がたくさん入っています。



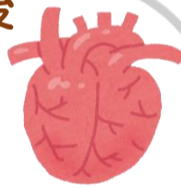
禁煙の効果って？

直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる

24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる

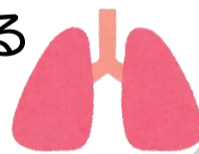


数日後

嗅覚や味覚が改善する
歩行が楽になる

2週間～3か月後
心臓や血管など循環機能が改善する

1年後
肺機能の改善がみられる



2～4年後
虚血性心疾患・脳梗塞のリスクが低下する

5～9年後
肺がんのリスクが低下する

10～15年後
様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のリスクに近づく

その他には…

顔色や胃の調子が良くなる
目覚めがさわやかになる
たばこ代に使っていたお金が貯金できる 等

実は禁煙したいと思っているあなたへ

禁煙外来は

愛知県 禁煙サポーターズ



で検索！

参考：厚生労働省
e-ヘルスネット

作成：愛知県新城保健所
総務企画課
(令和5年9月)