

この機会に、あなたにとって大切なことを
もう一度、考えてみませんか？



病気のリスク



糖尿病

動脈硬化



がん

認知症

日常生活動作
低下

歯周病

慢性閉塞性
肺疾患

関節リウマチ



心臓病



脳卒中

虫歯

国立がん研究センター「喫煙と健康(たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる)」を参考に作成

禁煙のメリット

禁煙は今からでも
「遅すぎる」ことは
ありません!!



肺がんなど様々な
病気にかかるリスクが
非喫煙者のレベルまで近づく

10~15年後

虚血性心疾患や脳梗塞の
リスクが約 1/3 減少する

2~4年度後

1~9ヵ月後

咳や息切れ、持久力
免疫力が改善する

2~3ヵ月後

心臓や血管など循環機能が
改善し、歩行が楽になる

24時間後

心臓発作の確立が下がる

8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がり、
運動能力が改善する。

20分後

血圧・脈拍が正常値まで下がる

