

数字で見る！健康寿命の秘訣

タバコは「吸わない」0本

「百害あって一利なし」吸わない人にも受動喫煙の影響があります

周りのためにも

禁煙
しよう

禁煙の効果はタバコをやめたその日から

タバコに含まれる有害物質の「ニコチン」は強い依存性があり、血管を強く収縮させて血圧を上げ、動脈硬化を劇的に早めます。「タール」は多くの発がん性物質を含み、肺黒色化や呼吸機能低下の原因となります。「一酸化炭素」は血液の酸素運搬を阻害し、慢性的な酸素不足を引き起こします。紙巻きたばこだけでなく、加熱式・電子タバコでも同様です。「主流煙」だけでなく周囲の人が吸い込む「副流煙」による受動喫煙も、同様に健康へ深刻な悪影響を及ぼします。**禁煙**をすると、**1日で心臓への負担が軽くなり始め**、1年で心臓病や脳卒中の危険が約半分になります。5年で非喫煙者に近づき、**10年で肺がんの危険性がおよそ半分に下がります**。

喫煙による健康被害とリスク



受動喫煙による周りへの影響



今日からできる3つのアクション

Action 01

禁煙外来に相談

ニコチン依存症は**治療が必要な病気**です。一定の条件を満たせば、健康保険を適用して治療を受けることができます。医師の伴走で、成功率は一気に高まります。



Action 02

運動で気分転換

軽いウォーキングやスクワットを行うことで、脳内の血流が改善され、**ニコチンへの強い欲求を抑える**ことができます。



Action 03

浮いたお金でご褒美

タバコに使わなかったお金は、おいしい食事や旅行、欲しかったものを買うなど、ご自身へのご褒美や家族へのプレゼントに。



禁煙に関する相談
あなたの「やめたい」を支援します

久留米市 禁煙相談



市ホームページ

発行：久留米市保健所健康推進課

TEL 0942-30-9331

FAX 0942-30-9833