

卒煙効果をチェックしよう

卒煙を始めてから、どんな変化がありましたか？

健康面

- 目覚めがよくなった
- 胃の調子がいい
- 食欲が出てきた
- 咳や痰が減った
- 食事がおいしくなった
- あまり息切れしなくなった



- 病気の心配が以前より減った
- 口臭が減った
- 風邪を引きにくくなった

精神面

- イライラしなくなった
- 集中力が増した
- 家事の心配が1つ減った
- 家族に喜ばれた



その他

- タバコ代が要らなくなった
- お化粧のノリがよくなった
- 衣類や家の中からタバコ臭さが消えた



体調が良くなったと感じられるのではないのでしょうか。 (出展：禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版 厚生労働省 健康局 健康課編) 岐阜県西濃保健所



たばこクイズ！

問題：30歳代で禁煙すると寿命が平均で何年延びるでしょう？

- (1) 5年 (2) 10年 (3) 15年

卒煙を続けよう



自分なりの再喫煙対策を考えておこう！

例えば…

お酒を飲みに行った時



飲む前に禁煙
宣言をする



非喫煙者の隣に座る

例えば…

仕事や人間関係で
イライラした時



深呼吸をする



人のいない
ところで大声
を出す



卒煙したら、運動するなど身体活動を増やし、
食生活の改善にも取り組みましょう！

岐阜県西濃保健所



たばこクイズ！

問題：禁煙するとどれくらいで心臓発作のリスクの低下がみられるでしょう？

- (1) 24時間
- (2) 1か月
- (3) 1年