

禁煙で得られる健康面のメリット

禁煙後
数時間

息に含まれる
一酸化炭素※レベルが
タバコを吸わない人と同じに。

※タバコの煙に含まれる有害物質



20年

口腔がんのリスクが、
タバコを吸わない人と同じに。



数日

味覚、嗅覚が鋭敏に。



10~19年

肺がんのリスクが、
タバコを吸い続けている人より、
70%も低下。



1~2ヵ月

咳、痰、喘鳴※が改善。

※喘鳴（ぜんめい、ぜいめい）：
呼吸時に、ゼイゼイ、ヒューヒューと
音が出ること。



10~15年

咽喉がんのリスクが、
タバコを吸い続けている人より、
60%も低下。



1年

慢性閉塞性肺疾患(COPD)※の
患者さんの肺の機能が改善。

※軽度~中等度

2~4年

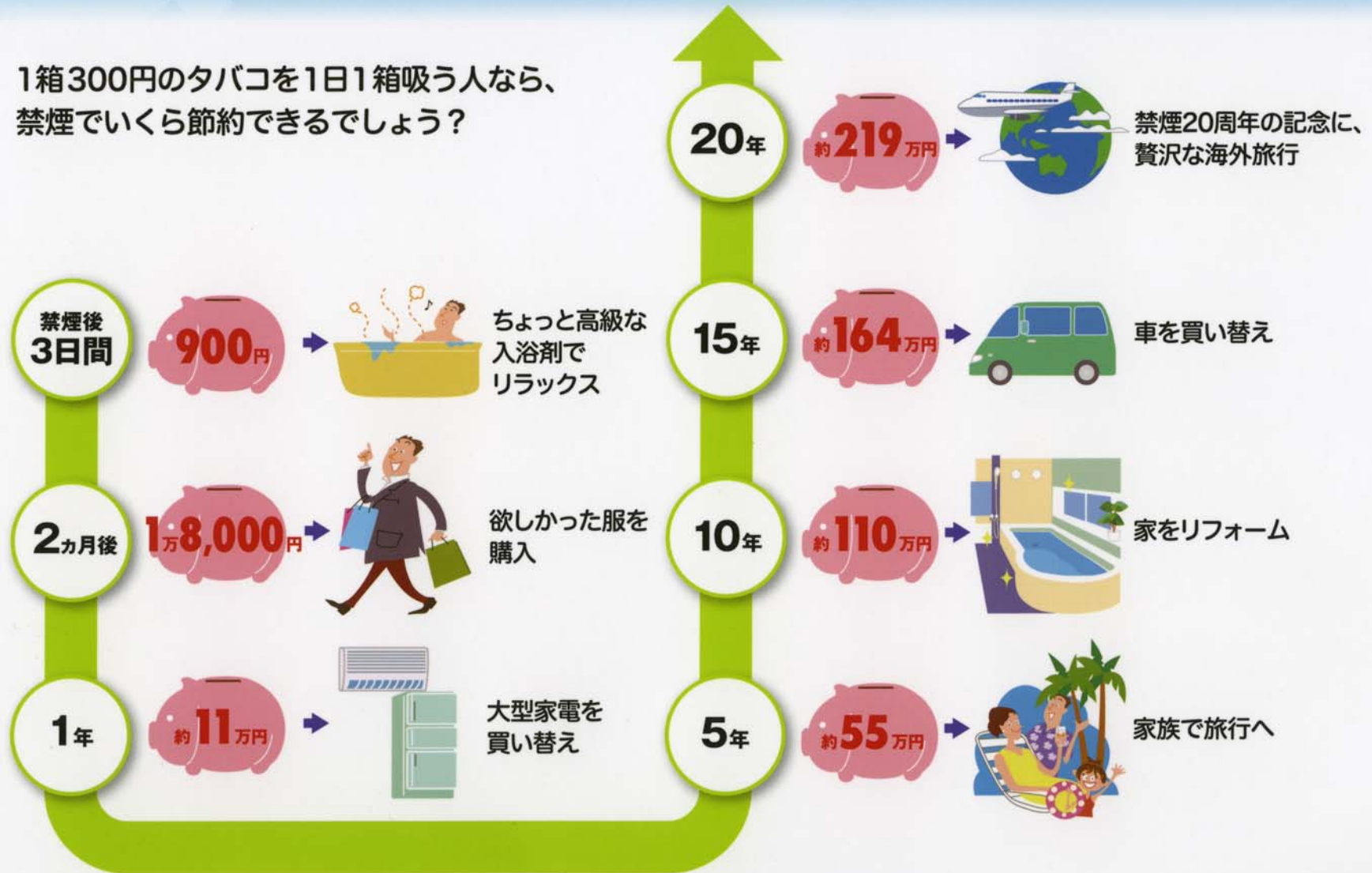
心臓の病気※のリスクが、
タバコを吸い続けている人に
比べて、かなり低下。

※狭心症や心筋梗塞といった冠動脈疾患



禁煙で得られる金銭面のメリット

1箱300円のタバコを1日1箱吸う人なら、
禁煙でいくら節約できるでしょう？



実感できる禁煙の効果

咳や痰が止まった



呼吸が楽になった



胃の調子がよくなり、
食欲が出てきた



衣服や部屋が
タバコ臭なくなった



肩こりがなくなった



目覚めがさわやかになった



カラオケで
声がよく出るようになった



口臭がしなくなった



肌の調子がよくなった