

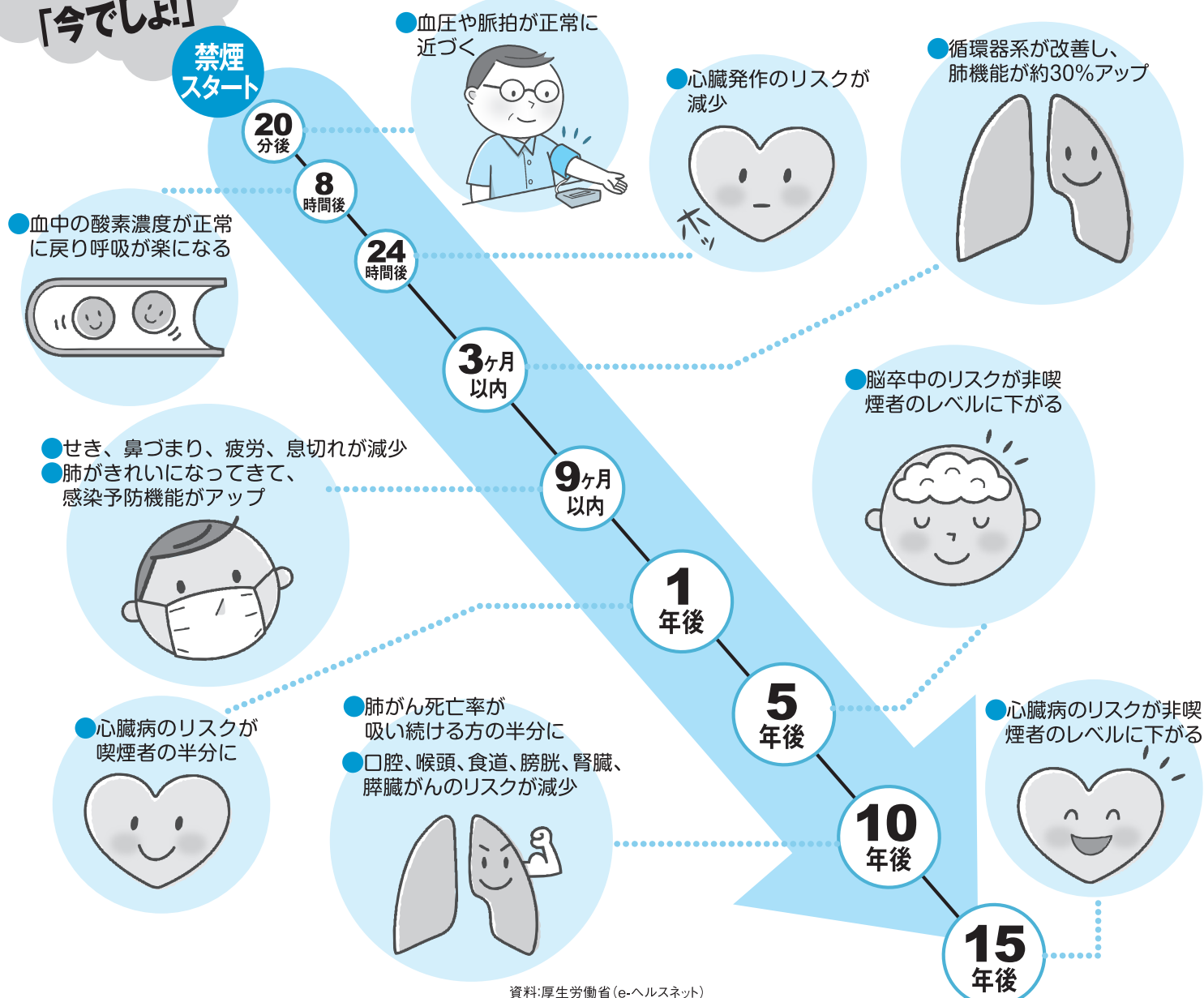


たばこは、今やめても「遅くない!」

喫煙歴が長いから今たばこをやめても、禁煙効果が出るのは数十年後でしょう。そんなにかかるならムダ、とあきらめていませんか？ それは間違っています。たばこを吸うのをやめると、その直後からあなたの体は健康回復に向かってスタートし、20分後には血圧の改善効果が現れ、24時間後には心臓発作のリスクが減るなど、特に心臓病のリスクは急速に減少します。禁煙に「手遅れ」はありません。

たばこやめるのは「今でしょ!」

禁煙開始から20分後から起こる体に良いこと



資料:厚生労働省(e-ヘルスネット)
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp> (情報提供→たばこ→禁煙対策と禁煙)

禁煙ワンポイント



Q らくに禁煙できる方法があれば試したいけど…



A 禁煙治療や禁煙補助剤がおすすめです！

喫煙本数が多い人には、医療機関で禁煙治療を受け、飲み薬や医療用ニコチンパッチを処方してもらうのをおすすめします。**条件を満たせば、健康保険が使えます。** 忙しくて医療機関を受診できない人や喫煙本数が少ない人は、まず薬局・薬店で購入できる禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム)を使ってみるのもよいでしょう。