

禁煙しようかな・・・と思ったことのあるあなたへ

禁煙のメリット



©宮城県・旭プロダクション

20分後
血圧と脈拍が正常値に低下

数日後
味覚や嗅覚が改善

2週間～3か月後
心臓や血管など循環機能が改善

1か月～9か月後
せきや喘息が改善

1年後
肺機能が改善

2～4年後
虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが
1/3 に減少

10～15年後
様々な病気にかかるリスクが
非喫煙者のレベルに近づく

参考:厚生労働省 健康づくりサポートネット

禁煙は、健康改善効果が期待できます！

禁煙について気になったら...



健康チャレンジウィーク絶賛参加中!!

事業所名:

宮城県仙南保健所