

禁煙成功へのファーストステップ

本煙を 考えよう!!

今からでも禁煙すると
体にも生活にも良いことたくさん!
「いまさらやめても、もう遅い?」
そう思うのはもったいない!

禁煙すると、
すぐに多くの効果が
出てきます!

酸欠状態が解消!

8時間後

血中の**一酸化炭素**
濃度が下がる。
血中の**酸素濃度**が上がる。
血圧が下がる。

24時間後

心臓発作の
可能性が
少なくなる。



数日後

味覚や嗅覚が
改善する。
歩行が楽になる。



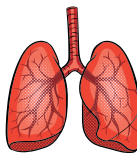
5~9年後

肺がんのリスクが
喫煙を続けた
場合に比べて
明らかに低下する。



1年後

肺機能の
改善が見られる。
※軽度・中等度の
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の
ある人。



2週間~
3か月後

心臓や血管など、
循環機能が
改善する。



禁煙すると
他にもいろいろな
メリットが!

成功率を高める
いまどきの
禁煙ツールとは?



リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

250
古紙パルプ配合率60%再生紙を使用

油墨に有害な溶剤を含まないインキを使用しています。

東京都

リーフレットをチェック! ▶