

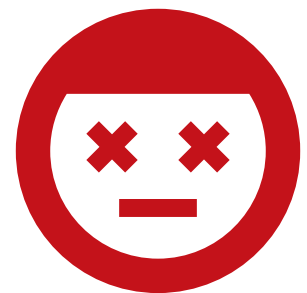
今!
「この1本」を
やめるメリット

禁煙効果は 20分後から!

禁煙効果は、最後の1本を吸った**20分後**からあらわれます

時系列でみる体の変化と禁煙効果

20分	血圧が正常になる
8時間	血液中の酸素濃度が正常になる
24時間	心筋梗塞のリスクが減る
48時間	味覚・嗅覚が回復し始める
2週間～3か月	循環機能が改善、歩行が楽になる
1～9か月	咳・息切れ・疲労が改善する
5～10年	肺がんリスクが半減する
15年	肺がんリスクが 非喫煙者と同程度になる



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

禁煙コース⁴⁰

