

# 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！

「いまさら禁煙しても意味がない」と思っている方、「禁煙、つらくなってきたな…」と感じている方、たばこを卒業するメリットをぜひ知ってください。

美容面でもメリットが！



- 肌ツヤが良くなる、シワの予防に
- 口臭が改善する
- 薄毛の予防にも
- 体や髪の毛からにおいが消える

禁煙すると、味覚と嗅覚が戻って食事が美味しくなったり、口寂しさから間食が増えたりします。体重が増えるのを心配される方もいますが、朝起きたら水を飲む、休憩中にシュガーレスガムを噛む、といった喫煙習慣を変える代償行動で、体重増加を防ぐことができます。

禁煙すると、  
すぐに多くの効果が  
出てきます！

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。

一酸化炭素は酸素よりも200倍以上もヘモグロビンと結合しやすく、酸欠状態になります。

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。

2週間～3か月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。

1か月後～9か月後

せきや喘鳴が改善する。  
スタミナが戻る。  
気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。

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

2～4年後

虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。  
脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

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。

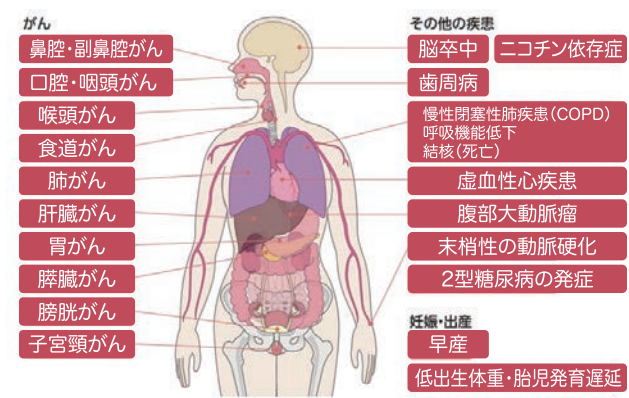
10～15年後

様々な病気にかかるリスクが非喫煙者とほぼ同等レベルになる。

たばこの煙や加熱式たばこの蒸気に含まれる有害物質は、口から喉を通して、肺で血液に取り込まれます。その血液は、脳・心臓・消化器といった内臓から、手足の毛細血管まで、全身に巡ります。

そのため、たばこによる健康への影響は全身に現れるのです。喫煙は全身のがんや脳卒中のほか、歯周病の原因にもなりますし、認知症や大腿骨骨折にもなりやすくなる可能性がありますとされています。

禁煙することで、これらの予防につながります。



出典：「喫煙者本人の健康影響」（厚生労働省健康づくりサポートネット）  
（国立がん研究センター「喫煙と健康 厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）の概要を知りたい人のために」から転載）

加熱式たばこの煙（蒸気）にも  
たくさんの有害物質が？



加熱式たばこは、たばこ葉を加熱して発生させた蒸気を吸うたばこ製品なので、多くの有害物質を含みます。紙巻たばこと比較して健康被害が低減することを裏付ける十分なエビデンスはありません。

また、周りの人にも蒸気や呼気による受動喫煙が生じますので、紙巻たばこ同様、吸う際には周囲に受動喫煙を生じさせないよう配慮が必要です。喫煙禁止場所では加熱式たばこの喫煙もできません。

出典：「禁煙の効果」（厚生労働省健康づくりサポートネット）（<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-08-001>）

お金と時間が節約できます！  
禁煙して1年で  
約22万円と480時間！

たばこ1箱¥600、  
1本吸うのに4分かかるとして。

※1日20本吸う場合、禁煙すれば毎日1時間20分の時間が節約できます。趣味や余暇を楽しむ時間ができます！

たまにはのんびり温泉旅行へ！

¥1.8万  
40時間

1か月後

¥5.4万  
5日

3か月後

¥11万  
10日

6か月後



大型家電を購入！

¥22万  
20日

1年後

¥44万  
40日

2年後

欲しかったものが買えるかも！



¥65万  
2か月

3年後



¥108万  
3か月

5年後

¥216万  
半年

10年後

¥432万  
1年

20年後