

「自力でやめる」ポイント

まずは、禁煙開始日を決める

禁煙開始日を決めたら…

- ・禁煙したい理由を書き出す。
- ・まわりの方に禁煙を宣言する。



生活習慣の見直し

・行動パターンの見直し

タバコを吸いたくなるのはどんな時？

・環境の見直し

タバコ、ライター、灰皿などを捨てる。
タバコが吸いたくなる場所を避ける。
喫煙している方の周囲に近づかない。



吸いたくなったら…

「タバコを吸いたい」衝動は1～3分で収まります。禁断症状のピークは3～7日目。まずは最初の1週間を乗り切りましょう！

<吸いたい気持ちを紛らわす方法>

- ・深呼吸をする
- ・歯を磨く
- ・水やお茶を飲む
- ・シュガーレスのガムやアメなど
- ・散歩や体操など身体を動かす など



加熱式タバコにもニコチンなどの有害物質は含まれます。加熱式タバコでは喫煙による健康被害は防げません！

ふじさわ
禁煙
サポート

禁煙を希望する方に、禁煙相談や禁煙に向けたサポートを実施しています。

藤沢市保健所健康増進課 TEL0466-50-8430

藤沢市保健医療財団 TEL0466-88-7311

禁煙すると こんなに良いことが!!



10～15年後
様々な病気にかかるリスクが
非喫煙者のレベルまで近づく。

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。

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。
脳梗塞のリスクも顕著に低下。

1年後
肺機能の改善が
みられる。

1～9か月後
せきや喘息が改善、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。

2週～3か月後
心臓や血管など、
循環機能が改善。

数日後
味覚や嗅覚が改善。
歩行が楽になる。

24時間後
心臓発作の可能性が
少なくなる。

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。

20分後
血圧と脈拍が正常値まで下がる。
手足の温度が上がる。

直後
周囲の人をタバコの煙で
汚染する心配がなくなる。

禁煙スタート!

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

お金も貯まる!!

1日1箱吸っている人なら…(1箱480円で計算)

1か月で約 **1万4,000円** 貯まる

6か月で約 **8万6,000円** 貯まる

1年で約 **17万5,000円** 貯まる!



平成31年度版

禁煙したいあなたを 応援します!



自力でやめる
思い立ったら
きっぱりやめる
P.1へ

薬局に
相談する
ニコチンパッチや
ニコチンガムを
活用する
P.2へ

医療機関に
相談する
禁煙についての相談や
治療を利用する!
P.2へ



健康を楽しく!

健康寿命日本一をめざす
リーディングプロジェクト

監修：公益社団法人 藤沢市医師会

お問い合わせ 藤沢市保健所 健康増進課
発行 藤沢市鶴沼2131-1 ☎50-8430

発行：2019年4月