

吸わない

からスタートする

あなたの健康ロード

タバコをやめると、その直後から体は変化します。
禁煙を始めるのに遅いことはありません。

吸わなくな
って

20分後

数日後

2週間～
3か月後

1か月～
9か月後



血圧や脈拍が正常化し、手足の温度が上がる



味覚や嗅覚が改善、歩行が楽になる



心臓や血管など、循環機能が回復する



咳・息切れ・疲れやすさが改善される

この時期の離脱症状を
乗り切るために

吸いたくなる場面で 別行動に置き換えるのがオススメ

どうしても吸いたくなるタイミングを書き出し、代わりになる行動で解消するのがオススメ。

- 朝起きてすぐ → 顔を洗う
- 車を運転中 → 大声で歌う
- 食事の後 → 歯磨き
- お酒の場面 → お水を飲む

禁煙外来や禁煙アプリにたよるのもひとつの方法です。

加熱式タバコにも健康リスクが！

タバコの葉を加熱して蒸気を吸引する加熱式タバコは、ニコチンをはじめとした有害物質が発生します。紙巻タバコから加熱式タバコに変えても、それは禁煙ではありません。加熱式タバコもやめて禁煙することをおすすめします。

毎年、健診を受診することで、からだの変化に早期に気づくことができます。ぜひ、年1回の健康診査を受けて、いつまでも健康な生活を送りましょう。



健康保険組合連合会東京連合会