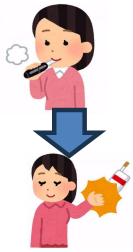

知っていますか？

禁煙するとこんなに変わる！

体の中ではこんな変化が！

禁煙後…

1分で	たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めます。
20分で	血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常付近に復帰します。
8時間で	血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血液中の酸素分圧が正常になり、運動能力が改善します。
24時間で	心臓発作の確率が下がります。
48時間で	臭いと味の感覚が、復活し始めます。
24～48時間で	ニコチンが体から完全に抜けます。
72時間で	気管支の収縮が取れて、呼吸が楽になります。肺活量が増加し始めます。
2～3週間で	体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量は30%回復します。
1～9か月で	せきや静脈うっ血、全身倦怠、呼吸促迫が改善されます。
5年で	肺がんになる確率が、半分に減ります。
10年で	口腔や咽頭、食道、膀胱、腎、すい臓など、がんになる確率が減少します。

（アメリカ肺がん協会パンフレットより）

他にもこんな良いことが！

●家族や周囲の人から喜ばれる。
●みんなの健康に悪影響を与えない。
●たばこを売っている店や、喫煙する場所を探さなくてすむ。
●たばこを吸っていた時間を有意義に使える。

１本を３分とし、１日20本を１年間吸うと‥

３分×20本×365日＝21,900分（約15日）

さらに

金銭的にもうれしい！

●たばこ代が浮く！
550円（平均）のたばこを毎日１箱吸うと
550円×365日＝200,750円/年

年間、20万円近くのお金が浮く！

●多くの病気にかかる危険性が下がり、余計な医療費の出費が抑えられる！

袋井市では、**受動喫煙防止をはじめ、たばこによる健康への影響から市民**（特に未来を担う子どもや妊婦）**を守る**ことから重点をおいた**「袋井市たばこによる健康への影響から市民を守る条例」**を令和3年7月に施行しました。

【取組例】本市の取組にご賛同いただき、自主的に敷地内禁煙を実施される地域や事業所等を応援するため、看板を作成しました。

【お問合せ先】
袋井市総合健康センター（はーとふるプラザ袋井）
健康未来課　健康企画室　　電話　８４－６１２７

©袋井市