

禁煙に Let's challenge !

いつかやめよう…。周りに吸う仲間がいなくなったら考えよう…。病気になったら禁煙しよう…。

…そんな気持ちで、まだ一度も禁煙チャレンジしたことがないあなた。

数日だけでも禁煙できたら、その分の『いいこと』が必ずあります。

たとえ失敗しても、損をすることは何もないのですから、一度、禁煙にチャレンジしてみる価値はありますよ。

禁煙サポートとは？

あなたにピッタリな助っ人はどれ？ ガム？ パッチ？ 飲み薬？

禁煙を希望する方に合わせた個別相談です。

初回相談



禁煙開始日



禁煙継続3か月

電話または面接による相談を必要時行います。

呼気一酸化炭素濃度測定

息を吹き込むことで、一酸化炭素濃度を測ります。たばこを吸うことで、一酸化炭素をどのくらい体内に取り込んでいるかがわかります

たばこへの依存度をみる
検査（無料）

尿中ニコチン代謝物濃度測定

尿に含まれるニコチン代謝物の濃度を試験管紙の色で判定します。判定によりニコチンへの依存度がわかります。



禁煙を始めて実感…さまざまなメリット

禁煙開始直後

周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。

20分後

血圧と脈が正常値に下がる。手足の体温が上がる。

8時間後

血液中の一酸化炭素の濃度が下がり、酸素の濃度が上がる。

24時間

心臓発作の可能性が減る

48時間

味覚や嗅覚が良くなる。歩行が楽になる。

2週間～3ヶ月後

体の循環機能が良くなる。肺の機能が30%改善する。

9か月後

咳や息切れが改善する。体力が戻る。気道の自浄作用がよくなり、感染を起こしにくくなる。

1年後

たばこより高まった心筋梗塞などの心臓病の危険が半減する。

10～15年後

肺がんの危険は30%～50%に減少。いろいろな病気にかかる危険が、たばこを吸わない人のレベルに近づく



（英国たばこ白書「Smoking Kills」1998より）