

オールジャパンでたばこの煙のない社会を

5月31日は**世界禁煙デー**



思い立ったら始めどき！！

あなたも**禁煙**始めませんか？



体へのメリット

経済的メリット

禁煙**20**分後

血圧や脈拍が正常

1ヶ月で約**13,330**円貯まる

禁煙**24**時間後

肺の汚れが消え始め

3ヶ月で約**39,990**円貯まる

禁煙**72**時間後

呼吸が楽になる

6ヶ月で約**78,690**円貯まる

禁煙**2~12**週間後

血液の流れがスムーズになる

1年で約**15**万円貯まる

禁煙**5**年後

心臓発作の危険が喫煙者の約半分になる

5年で約**78**万円貯まる

※430円のタバコを1日1箱で計算

禁煙すると・・・

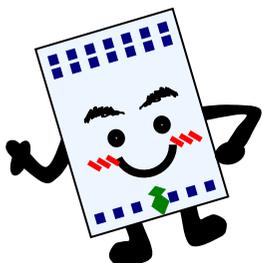
体も元気になり、これだけ貯金できる！

周囲の人も大喜び！！



これらは一般的によく言われる禁煙のメリットや効果です。

禁煙すると誰もが**顔色や肌つやが良くなり、健康な身体に生まれ変わったように感じます**



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問合せください。

長野市保健所健康課

新・健康ながの**21**職場推進部会

電話 **226-9960** FAX **226-9982**