

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間

ながのご縁を



信都・長野市

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。

脳卒中、虚血性心疾患、糖尿病の発症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周病など様々な病気との因果関係が、科学的に証明されています。



今度こそ！禁煙にチャレンジしてみませんか！



禁煙すると、こんなメリットが...

健康のメリット

禁煙20分で

血圧・脈拍が正常値近くまで下がる

24時間で

心臓発作の確率が下がる

48～72時間で

ニコチンが体から完全に抜ける

5年で

肺がんになる確率が半分に減る

10年で

口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、腎がん、すい臓がんになる確率が減少する

経済的メリット

浮いたお金で例えば...

1か月で

約13,330円

月々の電話代へ

3か月で

約39,990円

スマホの買い替え

6か月で

約78,690円

家電の買い替え

5年で

約78万円

国内旅行へ

10年で

約150万円

軽自動車購入

※430円のたばこを1日1箱で計算

皆様の健康づくりに役立てて
いただくための
「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課

ながの健やかプラン21 推進市民の会

電話 226-9961 FAX 226-9982