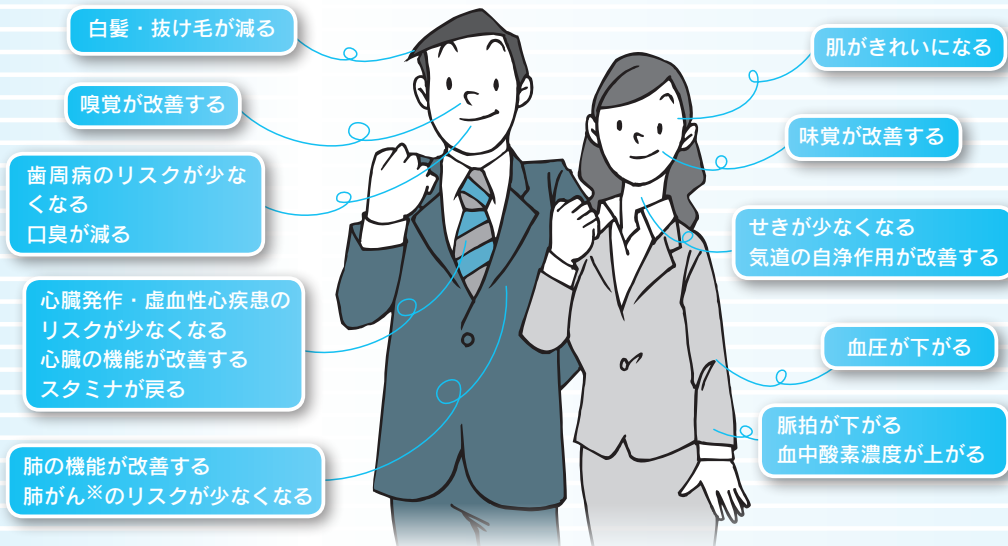


# あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることとなります。



## 禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

# 時間やお金でも得をする！

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

### 時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？  
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



### お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



### イライラしなくなる

外出先でつつい喫煙所を探していませんか？  
タバコをやめればそんなこともなくなります。



### 周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

# 「禁煙の効果」 こんなにたくさん

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介します。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。