

たばこについて考えるー世界禁煙デーにご参加を！ー

禁煙するメリット

一日でも変化が起きます！

20分後

血圧と脈拍が**正常値**まで下がる



24時間後

心臓発作のリスクが**低下**する



数日後

味覚や嗅覚が**改善**する



呼吸が楽になる！

10年～15年

様々な病気にかかるリスクが**非喫煙者のレベルまで近づく**



1～4年後

・肺機能**改善**
・虚血性心疾患、
脳梗塞のリスク**1/3減**



1カ月後

・呼吸器症状**改善**
・免疫機能**回復**



周りの人への影響

報告1

受動喫煙による年間死亡者数は、

推定約1万5千人

受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなります。

肺がんリスク：

1.28倍



脳卒中リスク：

1.24倍



虚血性心疾患：

1.3倍



報告2

赤ちゃんの尿から
ニコチン成分が検出されている



ペットへの影響も
指摘されているワッ！

5/31は世界禁煙デー

チャレンジ日は
5/30！

①吸う人も吸わない人も
アンケートへの回答をお願いします！



②**動画**をご視聴ください！

ABILI Clipで以下について
5分程度で解説しています！

- たばこの害～周りへの影響～
- 禁煙のメリット



③ぜひ**1日禁煙**にチャレンジを！

＼卒煙のきっかけにしてください／

達成者には
**ミントタブレットと
200Pt※をプレゼント！**

※MY HEALTH WEBにて付与
クロネコマイページ＜健保メニュー
(ギフトカードに交換できます！)



アンケート回答いただくと
申込ができます