

# 卒煙効果をチェックしよう

卒煙を始めてから、どんな変化がありましたか？

## 健康面

- 目覚めがよくなった
- 胃の調子がいい
- 食欲が出てきた
- 咳や痰が減った
- 食事がおいしくなった
- あまり息切れしなくなった



- 病気の心配が以前より減った
- 口臭が減った
- 風邪を引きにくくなった

## 精神面

- イライラしなくなった
- 集中力が増した
- 家事の心配が1つ減った
- 家族に喜ばれた



## その他

- タバコ代が要らなくなった
- お化粧のノリがよくなった
- 衣類や家の中からタバコ臭さが消えた



体調が良くなったと感じられるのではないのでしょうか。 (出典：禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版 厚生労働省 健康局 健康課編) 岐阜県西濃保健所



たばこクイズ！

問題：30歳代で禁煙すると寿命が平均で何年延びるでしょう？

- (1) 5年 (2) 10年 (3) 15年