

卒煙を続けよう



自分なりの再喫煙対策を考えておこう！

例えば…

お酒を飲みに行った時



飲む前に禁煙
宣言をする



非喫煙者の隣に座る

例えば…

仕事や人間関係で
イライラした時



深呼吸をする



人のいない
ところで大声
を出す



卒煙したら、運動するなど身体活動を増やし、
食生活の改善にも取り組みましょう！

岐阜県西濃保健所



たばこクイズ！

問題：禁煙するとどれくらいで心臓発作のリスクの低下がみられるでしょう？

- (1) 24時間
- (2) 1か月
- (3) 1年