

5月31日

は

世界禁煙デー

です



～禁煙で解消！ 5つの「もったいない」～

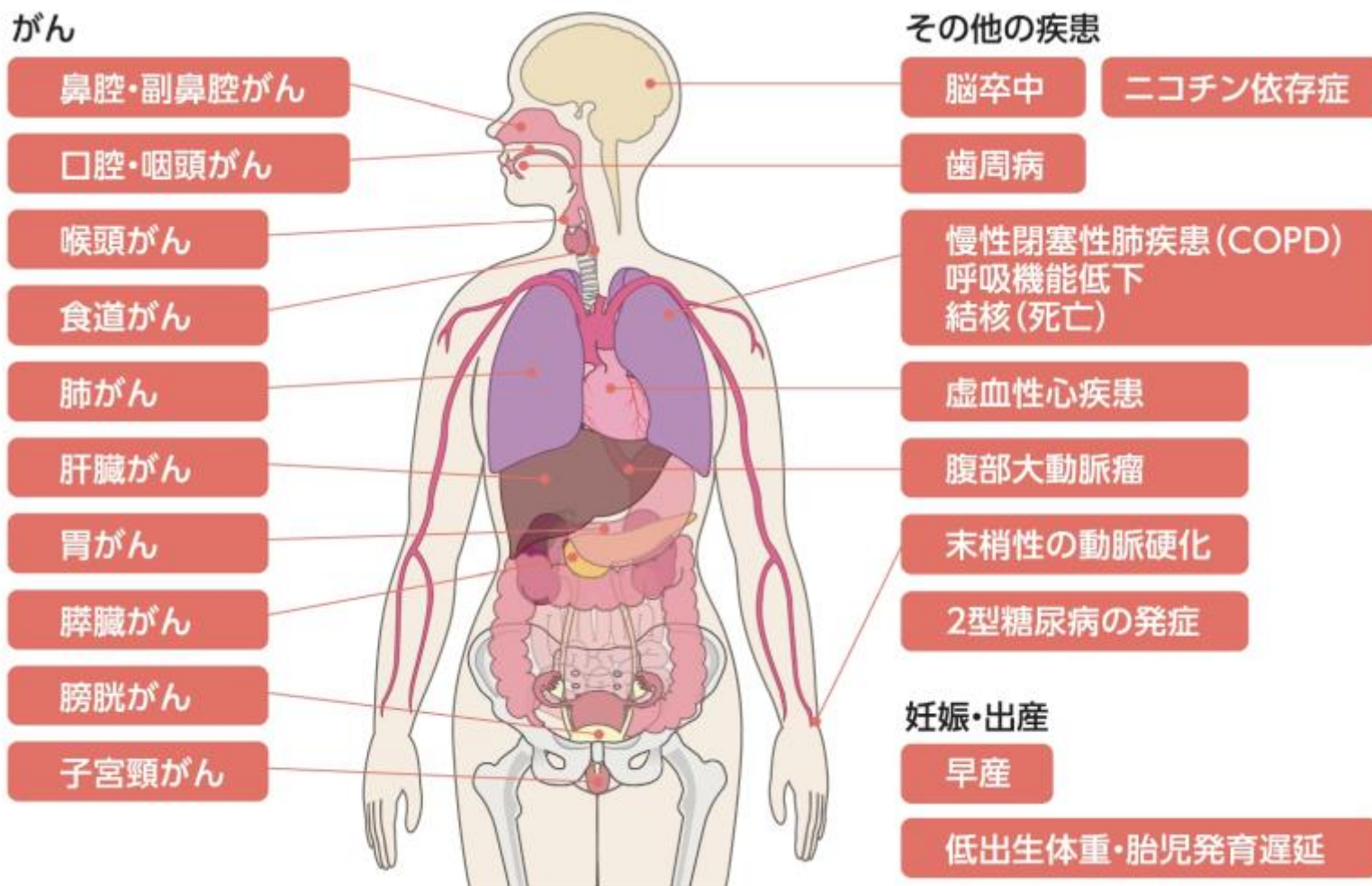
- ① **時間を奪われる**：1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上が奪われます。
- ② **老けて見える**：皮膚が黒ずみ、皮下のコラーゲンが壊れてシワが増えます。
- ③ **たばこ代がかかる**：例えば1箱600円のタバコを、1日1箱吸っている場合、1年で約22万円かかります。
- ④ **病気になって医療費がかかる**：糖尿病やメタボになりやすいです。また、インフルエンザにかかりやすく重症化しやすいです。
- ⑤ **家族も道連れにする**：受動喫煙により家族も病気になりやすいです。

●喫煙はさまざまな病気の原因になります。

呼吸器疾患だけでなく、循環器疾患、消化器疾患、口腔疾患、そして肌の老化までもが、喫煙による影響を受ける喫煙関連疾患であることがわかっています。

たばこを吸っている本人はこんな病気になりやすくなる。

e-ヘルスネット喫煙者本人の健康影響 厚生労働省



「今さら禁煙しても無駄だ」などと考えていませんか？ - そんなことはありません！

禁煙はいつから実行しても、あなたの健康をプラス方向に導いてくれます。

禁煙のメリット

e-ヘルスネット禁煙の効果 厚生労働省

