

健康推進課は、清須市の喫煙者のみなさんの健康づくりを応援します。

禁煙したい方をサポートします！

2020年4月から飲食店や会社でも、原則「屋内禁煙」となりました。
そろそろ禁煙しませんか？ 禁煙して“つらい”ピークは、最初の72時間程度。
吸わない時間を少しずつ伸ばして3日禁煙できれば「たばこに、さよなら」できるかも！

あなたに合った禁煙方法を
見つけましょう！

- ① なんとなくやめてみる
- ② 禁煙外来を利用する
- ③ 健康推進課に相談に行く
- ④ 家族やまわりの人に禁煙を宣言する
- ⑤ 禁煙したい理由を書き出す
- ⑥ 禁煙後のご褒美を決める
- ⑦ つらいときの対処法を考える など



禁煙すると、健康面ではこんな変化が！

禁煙後 20分	血圧が正常近くまで下がる
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る
24時間後	心臓発作の確率が下がる
48時間後	においと味の感覚が復活し始める
72時間後	ニコチンが完全に体から抜ける
2～3週間後	歩行が楽になり、肺活量が30%回復する
1～4年後	がん、心臓病、脳卒中などの発症リスクが減る



10年以上たばこを吸っていた方に “禁煙して良かったこと”を聞いてみました！

共通していたことは、「たんが少なくなった」「呼吸が楽になった」という身体への変化です！
最初から「一生禁煙」なんて気張らず、できることからやってみませんか？

健康推進課は禁煙に挑戦したい方やご家族をサポートしています！



60歳代 男性

夜中にたばこを買いに行かなくてよくなりました！ 吸える場所を探したり、たばことライターを持ち歩かなくてよくなり、心も体も軽くなりました。

イライラすることが少なくなりました！ 最初の1週間～1か月はたばこが吸えずに辛かったですが、その後はイライラが減って、仕事のストレスも少なくなりました！



30歳代 男性



【ご相談・お問合せ】

清須市役所 北館 2階 健康推進課 成人保健係
TEL052-400-2911 平日 8時30分～午後5時