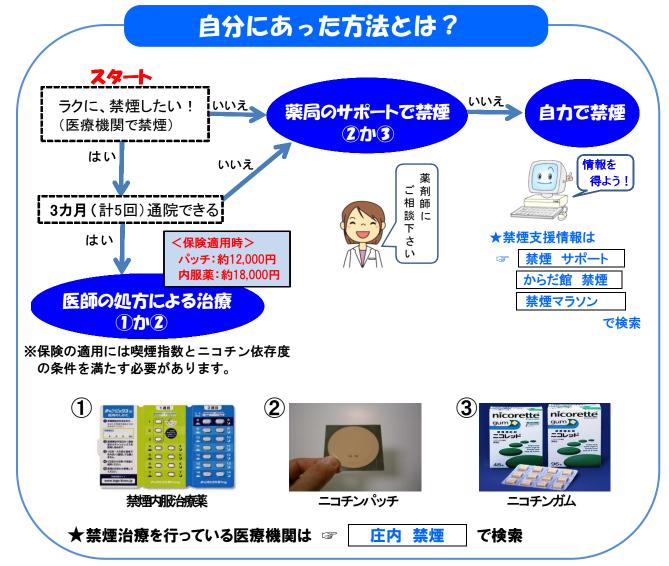
チャレンジを応援しています!



頑張るだけが禁煙ではありません。ラクにできる禁煙方法をご存じですか?



禁煙成功のカギ

① 禁煙開始日を決める

②タバ]・ライタ-・灰皿を捨てる





③ 吸いたくなった時の対処法を決めておく!

水や茶を飲む

糖分の少ない ガムを噛む 体を動かす (体操・ ウォーキングなど)







4喫煙者の近くに行かない

⑤ごほうびプランを立てる





<連絡先> 鶴岡市健康課[[(25)2731 酒田市健康課[[(24)5733 三川町健康福祉課(35)7033 庄内町保健福祉課[[(42)0147 遊佐町健康福祉課[[(72)4111 発行 庄内保健所保健企画課 IELO235(66)5476

禁水至の女力果然会类

禁煙の効果は、やめた直後から現れます。 禁煙後の特徴を知り「禁煙」にトライ!!





健康と貯食を

替煙継続

10年1

肺がんの リスケが減る。 (非喫煙者と同程度)

5年後 肺がんのリスクが ギカになる。

1~5年後 心臓病のリスケが半分になる。

1~9ヶ月後

咳·魚tカれが改善する。

2~3週間後 肌つやが良くす」ろ。

2-3 %

これ以降、 離脱症状が減る。

肺治量が増加し始める。

2日後 写いと味覚が復治し始める。

24時間後 心臓発作の確率が下がる。

町後期の後のほどろう



今うりに禁煙するなら、

「桔煙 叶来」へ!!

庄内 禁煙 60

8131

8時間後 運動能力が改善する。

20分省

血圧・脈拍が正常になる。









禁煙しても、吸いにい気持ちは、なかなが消なないものです。

何」え禁火里がうまくくうかするからで ときでも、次のケャレンジを応援しましょう。

山形県庄内保健所