



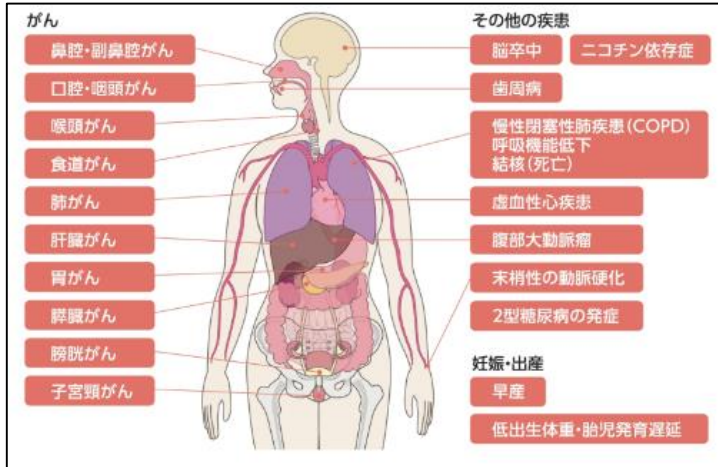
発行: 滋賀県湖東健康福祉事務所

滋賀県健康づくりキャラクター
しがのハグ&クミ

あなた自身と、あなたの大切な人のために・・・

禁煙のススメ

たばこを吸う人への健康影響

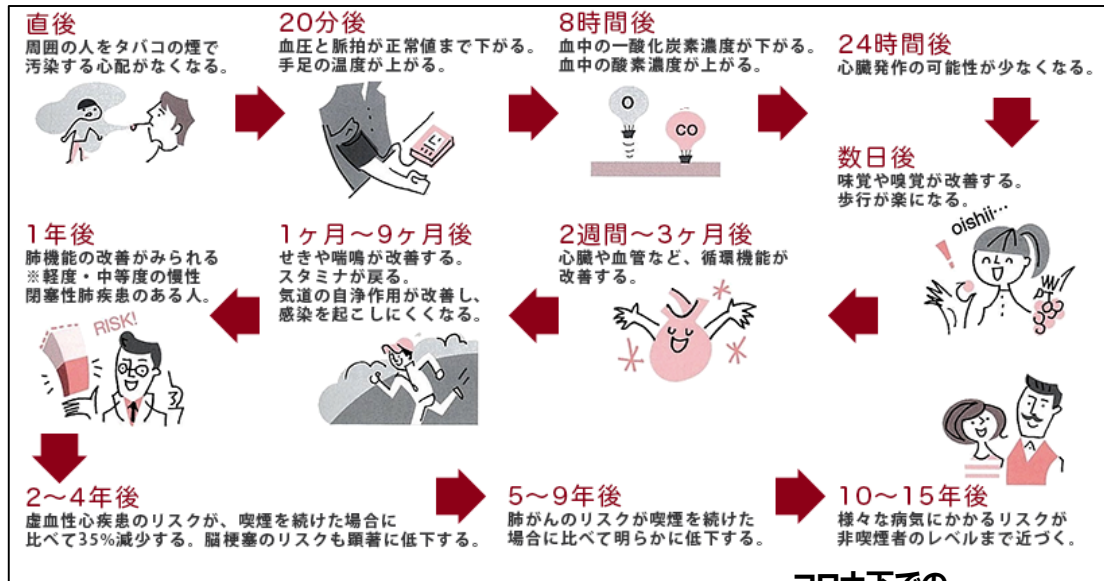


喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しています。

e-ヘルスネット
厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイトより

禁煙のメリット

禁煙の効果はすぐに始まります。長年喫煙していても、禁煙するのに遅すぎることはありません。



e-ヘルスネット 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイトより

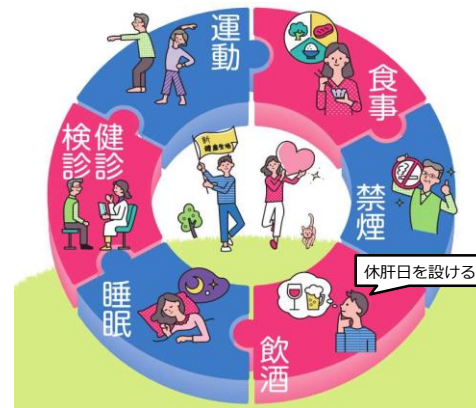
「かかりつけ医」や「禁煙外来」で相談を

「たばこは身体に悪いし禁煙したいけど、やめられるか不安」「禁煙はつらいもの」と思っていないですか。

まずは医師に相談してみてください。医療用禁煙補助薬(飲み薬、貼り薬)を使うことで、離脱症状を抑え、比較的楽に、より確実に禁煙できると言われています。



コロナ下での「新・健康生活」のススメ



厚生労働省作成資料参照