

タバコの誤解

Q & A

Q

長期間吸っている人は
禁煙のメリットが
少ない?

30年以上喫煙しています。
今から禁煙すると、
離脱症状が強いわりに、
メリットはあまりないのでは?



A

長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは
十分ありますよ!



もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を!

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2~12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1~9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関(WHO)「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

Contents

タバコの誤解 Q&A	1	健康診断(特定健診)のご案内	3
2022年度 決算のお知らせ	2	医療機関などの受診にはマイナ保険証を利用しましょう	4

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>