

# 5/31 は “世界禁煙デー”



毎年 5/31 は世界禁煙デーです。今年のテーマは“たばこ産業の干渉から若者をまもること”  
5/31 から始まる 1 週間は「禁煙週間」です。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

禁煙はいつはじめても効果があります！！

喫煙をやめたその日から健康効果が実感でき、時間の経過とともに、  
様々な病気のリスクが低下し、からだ機能が改善します。



## 禁煙のメリット 健康編

20 分後	血圧、脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる
8時間後	血液中の一酸化炭素濃度が正常に戻る (体内 の酸素濃度が上がる)
24時間後 ～数日後	心臓発作のリスクが低くなる 嗅覚・味覚が回復し始める
2週間～3ヵ月後	肺活量が増え、呼吸がラクになる
1～9ヵ月後	咳・痰が減り、肺機能が改善する 肺気腫(COPD)の肺機能改善する
1年後	心臓病のリスクが喫煙者の半分以下に下がる



## 毎月 22 日は「禁煙の日」 (スワンスワン(吸わん・吸わん))

1 日からでも吸わない日を増やしていきませんか？

2024 年度はチームで楽しく禁煙できるイベントをご用意しております。

OTG 健保はあなたの禁煙をサポートします！



引用参考：一般財団法人禁煙推進学術ネットワーク

厚労省 HP eヘルズネット[情報提供]/「タバコと健康に関する情報ページ」

(文責) 常務理事 大西昭彦  
(作成) 保健師 大谷