

禁煙で未来が変わる!

禁煙開始

10~15年

さまざまな病気のリスクが
非喫煙者のレベルまで近づく

浮いたお金 220万円~300万円

禁煙開始

~9ヶ月後

スタミナが戻る

活動的になれる

浮いたお金 160,000円

禁煙開始

~2ヶ月後

咳・痰・喘鳴、免疫機能が回復

風邪を引きにくくなる

浮いたお金 36,000円

禁煙開始

2週間後

循環機能が改善する

顔色が良くなる

手足が温かくなる

浮いたお金 8,400円

禁煙開始

1週間後

睡眠のリズムが整い始める

寝つきが良くなる

目覚めが爽やかになる

浮いたお金 4,200円

禁煙開始

1ヶ月後

離脱症状が消失

喫煙所がない場所にも行ける

ストレスが軽減

浮いたお金 18,000円

禁煙開始

2~3日後

味覚・嗅覚が改善し始める

食事を味わえる

花の香りを感ずる

浮いたお金 1,800円

禁煙開始

直後~

周囲の健康被害がなくなる

周りの人の健康・笑顔

浮いたお金 プライスレス

タバコ代は1日1箱
600円とした場合



START

5月31日は、世界禁煙デーです

東京都電機健康保険組合