

印刷・複製・転載等
無断で複製・転載等
を禁じます

5-③

始めた
その日から

禁煙の 効果

禁煙開始から1年後...
冠動脈性
喫煙者の
心臓病の危険性が
半分に減ります。



20分後
血圧が正常になる。

24時間後
心筋梗塞の危険が減る。

48時間後
味覚・臭覚が回復し始める。

72時間後
呼吸が楽になり、肺活量が増加し始める。

1か月～9か月後
咳、疲労、息切れが改善する。

参考：たばことさよなら
(神奈川県リーフレット)



神奈川県公共的施設における
受動喫煙防止条例
平成22年4月1日施行

