

# 麻生区 長寿日本一

～今月の区役所からのメッセージ～

## 5月31日は世界禁煙デー

### 禁煙の効果

24時間後：心臓発作の可能性が低くなる。

数日後：味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。

2週間～3か月後：心臓や血管など、循環機能が改善する。

1～9か月後：せきや喘息が改善する。スタミナが戻る。

感染を起こしにくくなる。



厚生労働省  
健康日本21アクション支援システム  
禁煙の効果

男性 84.0歳  
女性 89.2歳

皆さんの努力が  
実を結びました！



たばこは肺疾患や心疾患など  
重い健康被害をもたらします。  
煙は周囲の大切な人の健康も損なう  
“受動喫煙”の原因になります。  
自分と家族のために、今日から禁煙を始めませんか。



麻生区役所 地域みまもり支援センター  
(福祉事務所・保健所支所)  
地域支援課 044-965-5157