

なわて健康プランⅡ



8月のスローガン

やめようタバコ 守ろう健康！

健康の豆知識

禁煙は実施したその日から**効果があります！**

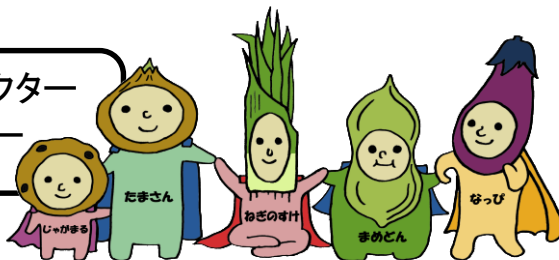
20分後	血圧と脈拍への影響が低下する。
8時間後	血中の一酸化炭素が低下する。
48時間後	味覚や嗅覚が改善する。
1か月～ 9か月後	せきや息切れが改善し、スタミナが戻る。 また、気道の自浄作用が改善する。
1年後	禁煙による虚血性心疾患のリスクが半減する。

タバコをやめようと思う人は、**最初の3日間が重要**です。
3日間、禁煙できたら、次は5日間という様に期間をすこ
しずつ延長しましょう。

今月の
取組み

やめたい人を
応援します！

食育推進キャラクター
なわてレンジャー



なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運
動を推進していくための計画です