

たばこを「やめようかな」と思ったら

お近くの高知家健康づくり支援薬局に
行ってみませんか？



禁煙をしたいけど、禁煙外来を受診するのはハードルが高い…
家族に禁煙を勧めたくて、
ちょっとだけ話を聞いてみたい…
相談は**無料**です！！

まずは気軽にお話をお聞かせください。
薬剤師が、禁煙をサポートします！



ニコチンパッチ

皮膚に貼ったパッチから
ニコチンを吸収し、
吸いたい気持ちを
和らげる方法。



ニコチンガム

ガムを取り入れることで
吸いたい気持ちを
和らげる方法。

※裏面に管内の高知家健康づくり支援薬局一覧があります。
参考にしてください。

禁煙

をすると

1年間で約18万円(1箱500円の場合)の節約になります。
禁煙により病気のリスクを大幅に下げするため、将来の
高額な医療費の支出を防ぐことにもつながります。



禁煙への一歩を踏みだそう！！



須崎管内で禁煙をサポートしてくれる高知家健康づくり支援薬局

★営業日や禁煙補助薬の取り扱いについては、各薬局にご確認ください。

| | 薬局名 | 薬局所在地 | 電話番号 |
|----|--------------|-----------------|--------------|
| 1 | なごみ薬局 | 須崎市赤崎町7-21 | 0889-42-5228 |
| 2 | 長山薬局 | 須崎市大間東町1-8 | 0889-42-1044 |
| 3 | たきぐち薬局 | 須崎市多ノ郷甲5756 | 0889-42-5755 |
| 4 | 武政薬局 | 須崎市西古市町5-36 | 0889-42-6600 |
| 5 | カナザワ薬局 | 須崎市東古市町3-2 | 0889-42-0053 |
| 6 | カナザワ薬局 緑町店 | 須崎市緑町4-27 | 0889-43-0053 |
| 7 | めいわ薬局 | 須崎市緑町4-29 | 0889-42-7885 |
| 8 | モリタ薬局 | 須崎市緑町4-31 | 0889-42-4504 |
| 9 | 長山薬局グリーンロード店 | 須崎市緑町5-3 | 0889-40-0377 |
| 10 | エール薬局 よこまち店 | 須崎市横町8-1 | 0889-40-0325 |
| 11 | あかね薬局 須崎店 | 須崎市横町8-5 | 0889-43-2011 |
| 12 | とおわ薬局 | 高岡郡四万十町昭和472-3 | 0880-29-1155 |
| 13 | 武田金草堂薬局 | 高岡郡四万十町北琴平町1-5 | 0880-22-3221 |
| 14 | たいしょう薬局 | 高岡郡四万十町大正470-1 | 0880-29-4080 |
| 15 | 遠江堂武田薬局 | 高岡郡四万十町古市町113-4 | 0880-22-4364 |
| 16 | たきぐち薬局 くぼかわ店 | 高岡郡四万十町見付901 | 0880-29-0225 |
| 17 | 調剤薬局技術センター | 高岡郡四万十町見付925-5 | 0880-22-1000 |
| 18 | クオール薬局 杉ノ川店 | 高岡郡津野町杉ノ川甲38-3 | 0889-56-3189 |
| 19 | クオール薬局 姫野々店 | 高岡郡津野町姫野々473-1 | 0889-55-3089 |
| 20 | くれ薬局 | 高岡郡中土佐町久礼6611-4 | 0889-52-4797 |
| 21 | あい薬局 | 高岡郡梶原町川西路2307-2 | 0889-40-2131 |
| 22 | ゆすはら薬局 | 高岡郡梶原町川西路2308 | 0889-40-2155 |

(※順不同)

加熱式たばこを吸っている方へ

加熱式たばこは、煙が出ず周囲に残る匂いが少ないため、紙巻たばこに比べて安全であるように思われがちですが、ニコチンをはじめとする有害成分を含み、本人はもちろんご家族等の健康へのリスクが報告されています。ニコチン依存性は、紙巻たばこと同程度であり、加熱式たばこの使用が禁煙につながるとは言えません。

