

たばこをやめたいと思っている方へ



にチャレンジ
してみませんか？

日本では、受動喫煙が原因で
年間約1万5千人
が死亡しています！



因果関係を推定する証拠が十分(確実)
(下線は受動喫煙でも因果関係が確実)

がん

肺、口腔・咽頭、喉頭、
鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、
膵、膀胱、子宮頸部

生活
習慣病

虚血性心疾患、脳卒中、糖尿病、
腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症

呼吸器

COPD、呼吸機能低下

妊娠等

乳幼児突然死症候群(SIDS)、
早産、低出生体重、胎児発育遅延

その他

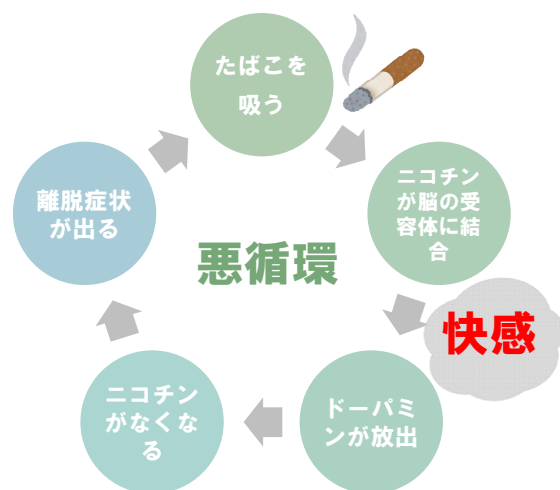
歯周病、ニコチン依存症

たばこは、喫煙者本人や周りにいる人の身体
に大きな影響を及ぼします。(受動喫煙)
また、たばこの煙は、一緒に暮らすペットの健
康にも悪影響を与える可能性があります。

ニコチンの強い依存性

ニコチンは、化学物質としては**毒物**に指定されています。体の中に取り込まれたニコチンは、脳の中樞神経に作用して心地よさをもたらします。喫煙の習慣をなかなか止めることができないのは、この仕組みが**強い薬物依存**を引き起こすためです。

また、強い血管収縮作用があるため毛細血管を収縮させ**血圧を上昇させる**影響もあります。



加熱式たばこも危険！

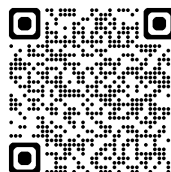


健康への影響が深刻になっている**受動喫煙は、加熱式たばこでも発生する**ため注意が必要です。

※加熱式たばこも紙たばこと同様に発がん性物質を含有しています。

禁煙外来を活用しよう！

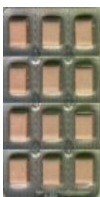
禁煙は何歳からでも遅くはありません。
禁煙外来や禁煙補助剤などを活用することで、あなたが思っているより楽に禁煙することができます。
幡多地域の医療機関や高知家健康づくり支援薬局については裏面をご覧ください。



幡多福祉保健所
ホームページ



禁煙補助剤の種類

ニコチンガム	ニコチンパッチ	内服薬
ニコチンを口腔粘膜から吸収させ、禁煙時のイライラなどを和らげます。 (購入先) 薬局、ドラッグストア 	ニコチンを皮膚から持続的に吸収させ「吸いたい」気持ちを抑えてくれます。 (購入先) 薬局、ドラッグストア 禁煙外来(医療用) 	ニコチンを含まない飲み薬です。「吸いたい」気持ちを抑え、たばこをおいしいと感じにくくします。 (購入先) 禁煙外来 

禁煙治療に保険が使える医療機関

- 一定の基準を満たした方は、12週間に5回の治療に健康保険が適用されます。
- 薬を使うだけでなく、専門の医療者から禁煙アドバイスをもらうことができます。

市町村	医療機関名	電 話	市町村	医療機関名	電 話
四万十市	竹本病院	0880-35-4151	宿毛市	筒井病院	0880-66-0013
	四万十市民病院	0880-34-2126		幡多けんみん病院	0880-66-2222
	森下病院	0880-34-2030	※受診する際は事前に医療機関へご連絡ください。		

高知家健康づくり支援薬局

- 禁煙の方法・種類の説明、禁煙外来を行う医療機関の紹介等を行っています。

市町村	薬局名	電話	市町村	薬局名	電話
四万十市	ときわ薬局	0880-31-0621	宿毛市	すみれ薬局 宿毛店	0880-62-0093
	いわせ薬局	0880-34-3663		有限会社 木下薬局	0880-63-2508
	あかね薬局 渡川店	0880-34-8688		まつむら薬局	0880-63-4453
	エール薬局 具同店	0880-37-0112		アイ薬局	0880-63-1080
	具同調剤薬局	0880-37-0808		吉村調剤薬局	0880-63-0469
	セイショー堂薬局	0880-35-5570		さわやか薬局	0880-62-2988
	京町薬局	0880-34-8311		すみれ薬局 けんみん前店	0880-62-2244
	松本薬局	0880-34-7144		エール薬局幡多店	0880-62-2333
	とんぼ薬局	0880-35-1193		けんみん薬局	0880-66-2710
	しまんと薬局	0120-931-121	土佐清水市	しみず薬局	0880-82-1005
	いちご薬局	0880-35-0093		O-Force合同会社 みなみかぜ薬局	0880-87-9870
	すみれ薬局	0880-34-4193		エール薬局 ローソン清水ヶ丘店	0880-87-9112
	中西一貫堂薬局	0880-35-2245	大月町	エール薬局 おおつき店	0880-62-4193
	にしとさ薬局	0880-31-6800		おおつき薬局	0880-73-1500
	アイン薬局 四万十薬局	0880-34-8622	黒潮町	すみれ薬局 くらしお店	0880-43-0355
	よどや薬局 四万十渡川店	0880-34-8682		さが薬局	0880-55-3888

参考：高知家健康づくり支援薬局（高知県薬務衛生課 令和8年5月8日現在）、厚生労働省 医療行政ネット
高知県内の禁煙治療に保険が使える医療機関（一般社団法人日本禁煙学会 令和7年7月1日時点）