



「5月31日～6月6日禁煙週間」

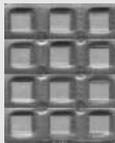
高知県内では、40から60代男性の死亡数が全国よりも多くなっています。死因のうち主な病気は、がん・心疾患・脳血管疾患が多く、リスク要因となる喫煙や生活習慣病対策が重要です。

たばこをやめたいと思っていてもなかなか難しいのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチン依存症が主な原因です。禁煙治療のための医療機関の受診や、禁煙補助剤を使用すると効果的で、あなたが思っているより楽に禁煙することができます。

禁煙補助薬の種類

詳しい使用方法や金額については、医療機関や薬局などにご相談ください。

ニコチンガム



吸いたくなったらニコチンガムを噛んで、いらいら解消。

- ・ゆっくり約10回噛む
- ・ほおと歯ぐきの間に約1分おく
- ・これを30～60分繰り返す

薬局、ドラッグストア

ニコチンパッチ



シールを朝1枚貼るだけで、「吸いたい」気持ちを抑えてくれます。

- ・貼る場所を毎日変える
- ・皮膚の弱い人や汗をたくさんかく場合は不向き

市販と医療用があります。市販は、薬局、薬剤師のいるドラッグストア

内服薬



ニコチンを含まない内服薬。飲むだけ。たばこを美味しいと感じにくくします。

医療機関

保険が使える医療機関で禁煙にチャレンジしましょう

(2018年10月1日現在：四国厚生支局)

| 市町村 | 医療機関 | 電 話 | 住 所 |
|------|-------------------------|----------|----------------------|
| 四万十市 | 高知医療生活協同組合 四万十診療所 | ☎37-6920 | 四万十市具同2882-1 |
| | 竹本病院 | ☎35-4151 | 四万十市右山字大谷 1973-2 |
| | 四万十市国民健康保険 四万十市立市民病院 | ☎34-2126 | 四万十市中村東町 1-1-27 |
| | 四万十市国民健康保険 西土佐診療所 | ☎52-1011 | 四万十市西土佐用井 1110-28 |

高知家健康づくり支援薬局で禁煙相談ができます

(高知家健康づくり支援薬局2019年1月15日現在)

| 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 | ☎31-0621 | 四万十市 | いちご薬局 | ☎35-0093 |
| | セイショ一堂薬局 | ☎35-5570 | | すみれ薬局 | ☎34-4193 |
| | 松本薬局 | ☎34-7144 | | 中西一貫堂薬局 | ☎35-2245 |
| | とんぼ薬局 | ☎35-1193 | | にしとさ薬局 | ☎31-6800 |
| | しまんと薬局 | ☎34-5520 | | 四国調剤四万十薬局 | ☎34-8622 |
| | 木戸竹葉堂薬局 | ☎35-2012 | 黒潮町 | さが薬局 | ☎55-3888 |

2019年度版 幡多福祉保健所管内働きざかりの健康づくり推進検討会
幡多福祉保健所健康障害課 たばこ対策担当 ☎34-5120

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373