

禁煙パッチ初回 1 週間分無料！

健康への第一歩を

喫煙はがんをはじめ、脳卒中、狭心症や心筋梗塞、糖尿病など多くの病気のリスクを高めます。喫煙者だけでなく周囲の人にも受動喫煙による同様のリスクがあります。しかし、依存性もあり、やめたくてもなかなかやめられない方もいらっしゃいます。この機会に、ぜひ、禁煙をめざしてみませんか。

◆対象：竹田市に住民票があり、禁煙の意思がある方

◆実施期間：令和8年4月1日～令和9年2月28日

◆方法

①ご希望の方は、事前に協力薬局（裏面）に連絡をしてください。

②下記協力薬局で、ニコチネルパッチ20を7日分配布します。

1日1回貼り替えてください。

◆その他

- ・年度内1人1回限りです。
- ・禁煙するためには、7日間の貼付以降も継続して貼付することが必要です（自己負担になります）。
- ・利用後、アンケートのご協力をお願いいたします。



禁煙のメリット



健康に!!

禁煙後1年経つと肺機能が改善。
2～4年後には虚血性心疾患や
脳梗塞のリスクが1/3減少



経済的なゆとり

1日1箱600円を1年間だと
 $600円 \times 365日 = 219,000円$



家族も健康に

副流煙による
影響がなくなり、
家族の病気の予防に



美容に役立つ

血行が改善し、
肌つや・唇の色が
良くなり、髪も健康に

協力調剤薬局

必ず事前に連絡してください

協力 薬局名	住 所	電話 番号	営業時間
上角調剤 薬局	竹田市大字 竹田755	63-0103	平日 8:30~17:00 土曜 8:30~13:00
河野調剤 薬局竹田 駅前店	竹田市大字 竹田町1819-3	63-1189	平日 9:00~17:30 土曜 9:00~13:00
竹田調剤 薬局 会々店	竹田市大字 会々3313-10	63-1193	月曜 8:30~19:00 火~金曜 8:30~17:30 土曜 8:30~12:30
ときは橋 調剤薬局	竹田市大字 玉来620-1	63-0125	平日 8:30~17:30 土曜 8:30~13:00

たばこ Q & A

Q 禁煙したら太る？

A 禁煙によって、基礎代謝が落ち、味覚や嗅覚が戻って食事量が増加したり、口さみしくて間食することなどが要因で体重が増える人がいます。長期的にみると、体重増加よりもたばこを吸うリスクの方が大きいです。

Q 加熱式タバコは大丈夫？

A 加熱式たばこにも紙巻と同等のニコチンや発がん物質が含まれています。

Q 三次喫煙って何？

A 喫煙者と一緒にいなくても、髪の毛や衣服についたたばこの成分を吸うことによって、健康被害の恐れがあります。

禁煙したい方を支えます！お気軽にご相談ください。