

たばこがやめられない方へ

たばこはお金がかかるし身体にも悪い…
できるなら簡単に禁煙したい!! そう思ったことありませんか？

禁煙外来・禁煙サポート薬局の利用で
比較的楽に♪より**確実に禁煙**できます！



禁煙外来・禁煙サポート薬局利用のメリット

- ・禁煙成功率は7～8割！
- ・禁煙補助薬を使うことで
離脱症状（イライラや頭痛など）が抑えられます！

お住まいや職場の近くにある禁煙外来・禁煙クリニックを
調べることができます。

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic>

島田市内の禁煙サポート薬局は裏面を参照ください。



～自力で禁煙にチャレンジする方へ～

成功しやすい禁煙のポイント！

- ①禁煙を始める日を決めて一気に禁煙する
本数を減らす、軽いたばこ※や加熱式たばこに切り替えることは逆効果です。
- ②ある程度の離脱症状を覚悟する
離脱症状のピークは**3～7日**。それ以降は徐々に症状が軽減します。
- ③吸いたくなったら「代替りの行動」をとる
- ④吸いやすい「環境」をつくらない



※タールやニコチン含有量が少ないたばこ。害が少ないものではありません。

島田市内 禁煙サポート薬局一覧

薬局名	住所	電話番号	薬局名	住所	電話番号
あおば薬局	島田市中心町18-6	37-5162	島田くるみ薬局	島田市岸町663	34-5137
あゆみ薬局初倉店	島田市大柳南120	30-0711	スギ薬局中河町店	島田市中河町252-3	33-3301
うんの薬局	島田市阪本469-5	38-4469	セリザワ薬局	島田市野田1124-5	35-5635
エムハート薬局六合店	島田市道悦4丁目11-14	33-5565	そうごう薬局島田店	島田市祇園町8275-30	34-1193
ウエルシア薬局島田若松店	島田市若松町2727-1	33-7088	高橋調剤薬局	島田市向島町4535	35-3487
ウエルシア薬局島田道悦店	島田市道悦1丁目13-25	33-5160	たんぼぼ薬局島田店	島田市野田1271-5	33-1821
ウエルシア薬局島田しずてつ東町店	島田市東町2685	33-7588	チシン薬局	島田市本通5丁目4-1	37-2690
ウエルシア薬局島田御飯屋店	島田市御飯屋町9530	33-7011	チシン薬局フローラ店	島田市元島田210-3	37-1506
ウエルシア薬局島田井口店	島田市井口1121	30-5151	成岡薬局井口店	島田市井口880	38-0150
ウエルシア薬局島田大津通店	島田市大津通6-1	33-0902	フラワー薬局初倉店	島田市南原87-5	30-0112
オオイ薬局	島田市大川町12-3	37-1100	ほうらい薬局	島田市阪本1501-1	38-5700
カミロ薬局	島田市南1丁目6-12	34-5111	みなと薬局	島田市本通7丁目7791	33-5677
杏林堂薬局島田稲荷店	島田市稲荷4-10-1	37-3011	みなみ薬局	島田市南2丁目4-4	34-4900
杏林堂薬局島田駅南店	島田市横井3-5-22	33-2011	みつあい薬局	島田市三ツ合町2697-13	37-8600
さくら薬局島田稲荷店	島田市稲荷3丁目16-22	54-5775	みどりや薬局	島田市中溝4丁目8-10	34-5577
島田中央薬局	島田市栄町3-1	35-6978	元島田薬局	島田市元島田9038-17	34-1900
			ゆう薬局	島田市大津通15-1	33-1513
			ローズ薬局	島田市野田1225-22	33-0500

1日1本のたばこでも年間1万円が必要です！！
 家庭内に喫煙者が複数人いる場合は、全員で禁煙に取り組むと成功率UP！

禁煙には周囲のサポートが大切です。
禁煙に取り組んでいる方を応援しましょう！

