

薬剤師が
あなたの禁煙の
お手伝いを
します。



禁煙支援薬局とは、

郡山薬剤師会が
認定した薬局です。

薬剤師がその人に合わせた

禁煙の相談を無料(※)で行っています。

この
ステッカーが
目印です!



なお、禁煙相談に関する曜日・時間など詳細については、各薬局へお問い合わせください。

(※) 禁煙補助剤を購入される場合、別途料金がかかります。

禁煙支援薬局の一覧は、
郡山市のウェブサイトにて
ご覧いただけます。

郡山市 禁煙にチャレンジ

検索



どのような相談を受けられますか?

たばこ(加熱式たばこを含む)をやめたいけど、
どうしていいかわからない方に、自分に合った
禁煙方法が選べるようお手伝いします。
相談内容に応じて、市販の禁煙補助剤や禁煙
治療を行っている医療機関を紹介します。

たばこに含まれる
有害物質

喫煙対策



たばこの煙には、約5,000種類の化学物質、約200種類の有害物質、約70種類の発がん物質が含まれています。

三大有害物質

タール

発がん性物質を含んでいて、**がん**になりやすくなる。

ニコチン

依存症をひきおこす。**血管や心臓の病気**になりやすくなる。

一酸化炭素

体を酸素不足にするので、**血管や心臓の病気**になりやすくなる。



加熱式たばこ

健康影響や臭いなどが少ないという期待から、使用者が増加していますが、主流煙には、紙たばこ同様、健康影響を与える有害物質が含まれていることが明らかです。また主流煙を含む呼気からの受動喫煙も問題になっています。

受動喫煙

たばこを吸わない人も、周囲のたばこの煙を吸い込むことで、たばこを吸っている状況になっていることを**受動喫煙**と言います。

また、煙がなくても、たばこの臭いが残っていると有害物質も残っており、**残留受動喫煙**となり、たばこによる体への影響があります。

なくしましょう！望まない受動喫煙

「健康増進法」で、望まない受動喫煙の防止に関するルールが定められています。

- ✓ 学校・病院、行政施設は敷地内禁煙です。
- ✓ 多くの利用者がいる施設は原則屋内禁煙です。
- ✓ 施設内で喫煙を認める場合は、喫煙室の設置が必要です。

喫煙設備のある飲食店などの施設は「標識」でわかります。喫煙可能エリアへは20歳未満は立ち入り禁止です。



喫煙専用室
Designated
smoking room

20歳未満の方は立ち入れません。
喫煙には、健康被害に注意してください。

たばこをやめたい…今からでも遅くはありません。

禁煙の効果！体はこう変わります！

20分	血圧や脈拍が正常になる
8時間	血圧中の酸素量が正常になる
24時間	心筋梗塞の危険が減少する
48時間	味覚と嗅覚が回復する
72時間	ニコチンが体から完全になくなる
2～3週間	循環器機能や肺機能が改善する
1年	虚血性心疾患のリスクが喫煙者の半分に減少する
5年	肺がんになる確率が半減する
10年	肺がん以外のがんになる確率も減る

禁煙の応援団!!

自力でも禁煙は可能ですが、自分だけでは難しい時には、

**禁煙支援薬局や
禁煙外来対応医療機関も
活用してみましょう。**



このバッチをつけた
スタッフにお気軽に
ご相談ください！

