



まんてんだより

18年1号

今年こそ禁煙しませんか！

禁煙ってかっこいい！今日から禁煙生活を始めましょう！

禁煙するといいいことだらけ

味覚や嗅覚の正常化
食事がおいしくなる！
調味料が減りカロリーオフ！



ヤニ臭さや口臭がとれる
歯の黄ばみもピカピカに！



肌荒れ解消・美肌
艶髪でマイナス5歳！



肺がきれいになり呼吸が楽に！
息切れも減少！

金銭面や時間に余裕ができ
趣味や夢の実現も！



- ◎病気リスクの低下
- ◎家族みんなも健康に！
- ◎体力回復・不眠改善
- ◎血液サラサラ
- ◎生理痛の軽減



副流煙は有害で
猛毒の塊です

禁煙を決意するために

何度か挑戦したけどいつも失敗・・・禁煙は練習です！自分を責めず、諦めず、
何度も繰り返して、少しずつ生涯禁煙者を目指しませんか。

何十年と喫煙者、もう手遅れだよ・・・そんなことはありません！
禁煙は、いつ実行してもあなたの健康をプラス方向に導いてくれます。

電子タバコ、加熱式タバコに変えたけど・・・禁煙への第一歩ですね！
しかしそれらのタバコも身体への悪影響には違いありません。
もう一歩、次は禁煙へと踏み出しましょう！全力でサポートします！

効果的な禁煙治療薬があります

薬局やドラッグストアではニコチンガムやパッチが市販されています。
また奈良市内にも禁煙支援を行っている医療機関が沢山あります。
一定の条件をクリアすることでパッチや内服薬を保険診療で受けることが出来ます。
保険割合や使用する薬にもよりますが、約3か月の禁煙治療で2万円ほどです。
どちらがいいか悩んでいる方、是非一度、お声がけください。



走るわけでは
ありません！

奈良県インターネット禁煙マラソンはご存知ですか

「禁煙マラソン」はメールを通じて、禁煙サポート専門家や禁煙に成功した先輩からの
アドバイスや応援メールの支援が受けられる禁煙サポートプログラムです。
一人では続かない禁煙も、相談できる専門医や励ましてくれる先輩がいれば
勇気づけられます。奈良県民の方は特別に無料で支援が受けられます！
『奈良県 禁煙マラソン』で検索または右のQRコードをご利用ください。



皆様の健康をしっかりとサポート

まんてん薬局は禁煙支援薬局です
いつでもご相談ください

まんてん薬局

奈良市神殿町171-5 ☎0742-93-9893

2018.01.01

