



禁煙に取り組まれるお客様をご支援する 「ウエルシア禁煙応援プログラム」の提供を開始

ウエルシアホールディングス株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:松本忠久、以下ウエルシア)は、グループのウエルシア薬局の店舗において12月1日より「ウエルシア禁煙応援プログラム」を開始し、禁煙に取り組まれるお客様をご支援いたします。

「ウエルシア禁煙応援プログラム」の内容

- 店頭での禁煙アドバイスの提供
- ウエルシア薬局の公式 LINE アカウント、ウエルシアグループアプリ、ウエルシア薬局の Web サイトにて禁煙に関するお役立ち情報を提供
- 店頭にて禁煙のご相談をいただいたお客様へ医薬品・禁煙補助商品、その他禁煙関連商品に対する割引クーポンの提供

① 禁煙の準備

① タバコ依存を知ろう
禁煙が難しいのは、タバコに含まれるニコチンによる薬物依存である【身体的依存】と禁煙に伴うさまざまな精神的苦痛【心理的依存】を同時に克服しなければならないからです。この2つの依存をすべて取り除く必要があります。

身体的依存 → 禁煙補助薬で離脱症状を緩和しながら克服
心理的依存 → 周囲の励ましや生活習慣の改善で克服

ニコチン依存度チェック

項目	得点	0点	1点	2点	3点	4点
1. 禁煙が完了してから1週間以上経過してから禁煙のつもりで禁煙するかどうか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
2. 禁煙が完了してから1週間以上経過してから禁煙のつもりで禁煙するかどうか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
3. 禁煙が完了してから1週間以上経過してから禁煙のつもりで禁煙するかどうか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
4. 1日の禁煙期間	0点	1点	2点	3点	4点	5点
5. 禁煙期間中に禁煙のつもりで禁煙するかどうか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
6. 禁煙期間中に禁煙のつもりで禁煙するかどうか	0点	1点	2点	3点	4点	5点

ニコチン依存度の高い方は、禁煙外来の受診もお勧めします。

② 禁煙時の生活に関するアドバイス

禁煙時の離脱症状とその克服方法

症状	対処法
タバコが欲しい	水を飲む、深呼吸、歯かき、お風呂、軽い運動、散歩、友人と話す
集中できない	短時間集中して、休憩を挟む
イライラする、落ち込む	散歩、軽い運動、深呼吸、友人と話す
怒り、イライラ	深呼吸、軽い運動、散歩、友人と話す

③ 生活習慣に関するアドバイス

禁煙期間中は、心身の健康を維持することが重要です。以下の生活習慣に特に注意が必要です。再びタバコを吸いたくない場合は、その対策を覚えておきましょう。

- アルコールの過剰摂取
- 仕事上のストレス
- 人間関係のストレス
- 夜更かし

禁煙アドバイスに使用するシート

禁煙したい方ご相談ください

医薬品・禁煙補助剤

① ガム
② パッチ
③ ニコチンフリー・シーシャ
④ ニコチンフリー・スティック

対象商品 **10%OFF** クーポン

禁煙補助商品のクーポン

「ウエルシア禁煙応援プログラム」では、ウエルシア薬局に勤務する約4750名の医薬品担当者、管理栄養士、栄養士が禁煙のアドバイスをご提供します。効果的な禁煙への取り組み、生活上のご注意いただきたい点や、使用に興味のあるお客様へ禁煙補助商品の選び方のポイントをお伝えします。

ウエルシアグループでは、2023年3月にたばこの販売の停止について公表しており、2026年2月までに、約1880のたばこを取り扱う店舗での販売を段階的に終了していきます。ウエルシアでは、2030年のありたい姿として「地域 No.1 の健康ステーションの実現」を目指しており、地域社会の皆様の健康増進にお役に立てるよう取り組んでまいります。

■ウエルシアホールディングスについて

ウエルシアホールディングスは、企業理念「お客様の豊かな社会生活と健康な暮らしを提供します」のもと、主に調剤併設型ドラッグストアチェーンの運営を行う企業の持株会社です。

「調剤併設」「カウンセリング営業」「深夜営業」「介護」の 4 つの柱をビジネスモデルとしたドラッグストアを全国 45 都道府県に約 2,800店舗展開しています。

ウエルシアホールディングス Web サイト:<https://www.welcia.co.jp>

店舗一覧:<https://stores.welcia.co.jp>

【本件に関わる報道機関のお問い合わせ先】
ウエルシアホールディングス株式会社 広報部
cc@welcia.co.jp