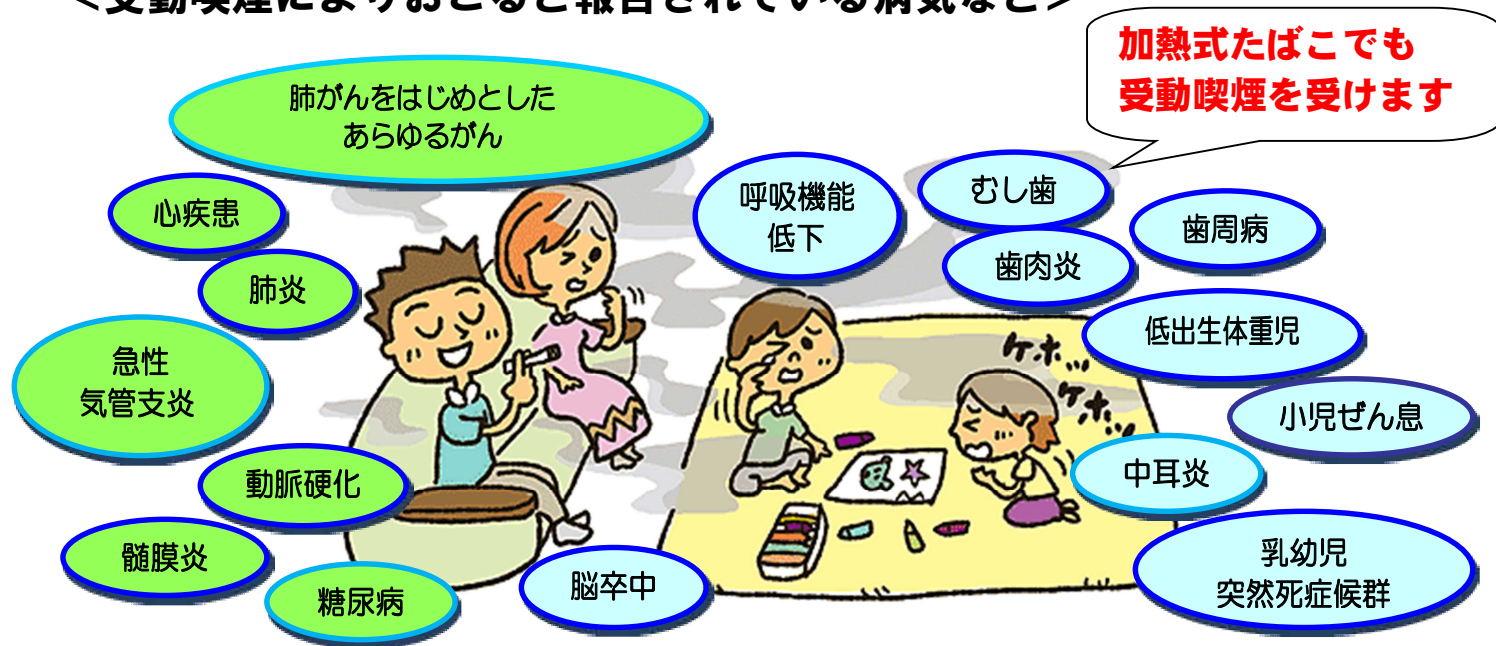


家庭でも室内と車内は完全禁煙にしましょう！

＜受動喫煙によりおこると報告されている病気など＞



たばこの煙もPM_{2.5}です！

PM_{2.5}は粒子の大きさが非常に小さいため、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器系疾患、肺がんのリスクの上昇だけでなく循環器系疾患にも影響を与えます。

環境省は、PM_{2.5}が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以上になると不要不急な外出を控えるよう注意喚起を行っています。室内での喫煙や車中での喫煙は、基準値の20倍以上の濃度になることもあり大変危険です！



PM_{2.5}

禁煙外来で医療保険を使って禁煙にチャレンジ！

★診療日や治療方法等については、各医療機関にご確認ください。

なお、現在内服薬（バレニクリン）の供給が停止されており、内服薬以外での治療となることをご了承ください。

（令和7年4月1日現在）

市町村	医療保険が使える医療機関	電 話	住 所
宿毛市	筒井病院	0880-66-0013	宿毛市平田町戸内 1802
	高知県立幡多けんみん病院	0880-66-2222	宿毛市山奈町芳奈3-1
土佐清水市	足摺病院	0880-82-1275	土佐清水市旭町 18-71
四万十市	竹本病院	0880-35-4151	四万十市右山 1973-2
	四万十市立市民病院	0880-34-2126	四万十市中村東町 1-1-27
	森下病院	0880-34-2030	四万十市中村一条通 2-44
	木俵病院	0880-34-1211	四万十市中村一条通 3-3-25