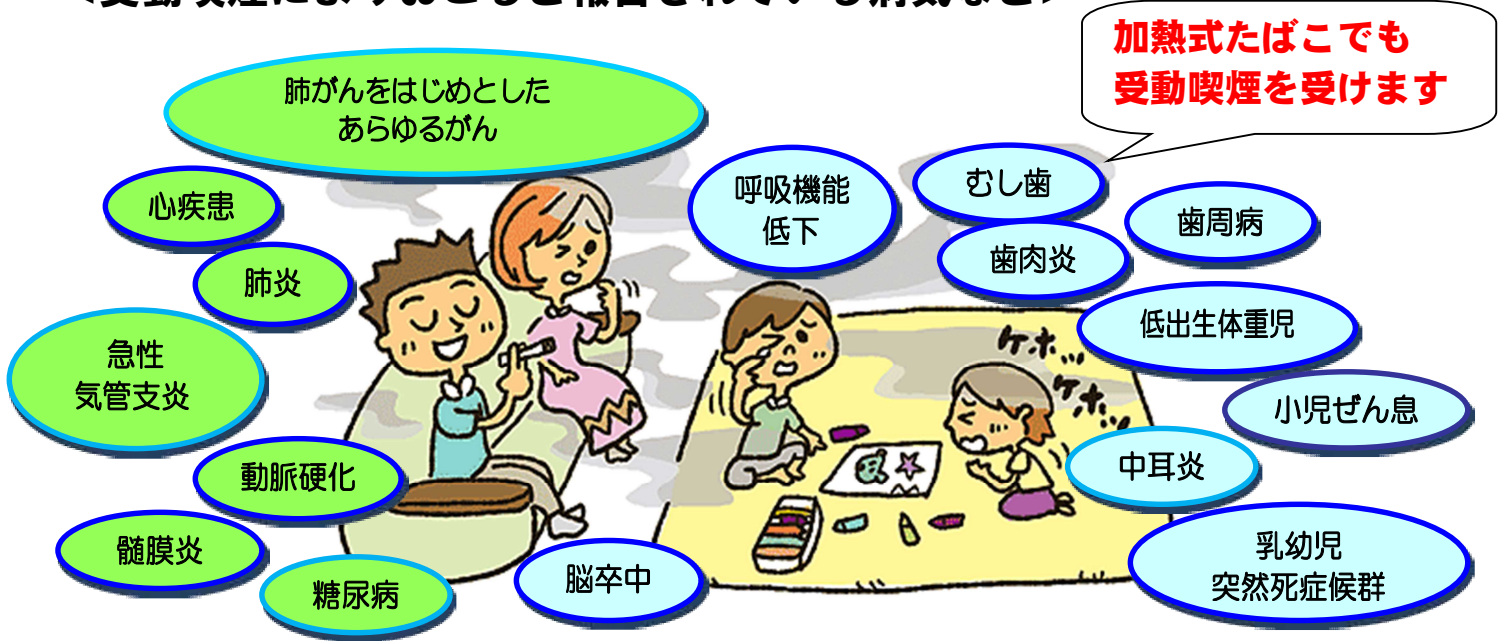


# 家庭でも室内と車内は完全禁煙にしましょう！

＜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PM2.5です！**

PM2.5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

環境省は、PM2.5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！



## 禁煙外来で医療保険を使って禁煙にチャレンジ！

★診療日や保険適用の有無についての問い合わせは、医療機関にご確認ください。

| 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   |
|      | 幡多けんみん病院      | 0880-66-2222 | 宿毛市山奈町芳奈3-1     |
| 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 |
| 大月町  | 大月町国民健康保険大月病院 | 0880-73-1300 | 幡多郡大月町鉾土 603    |

(令和5年4月1日現在)