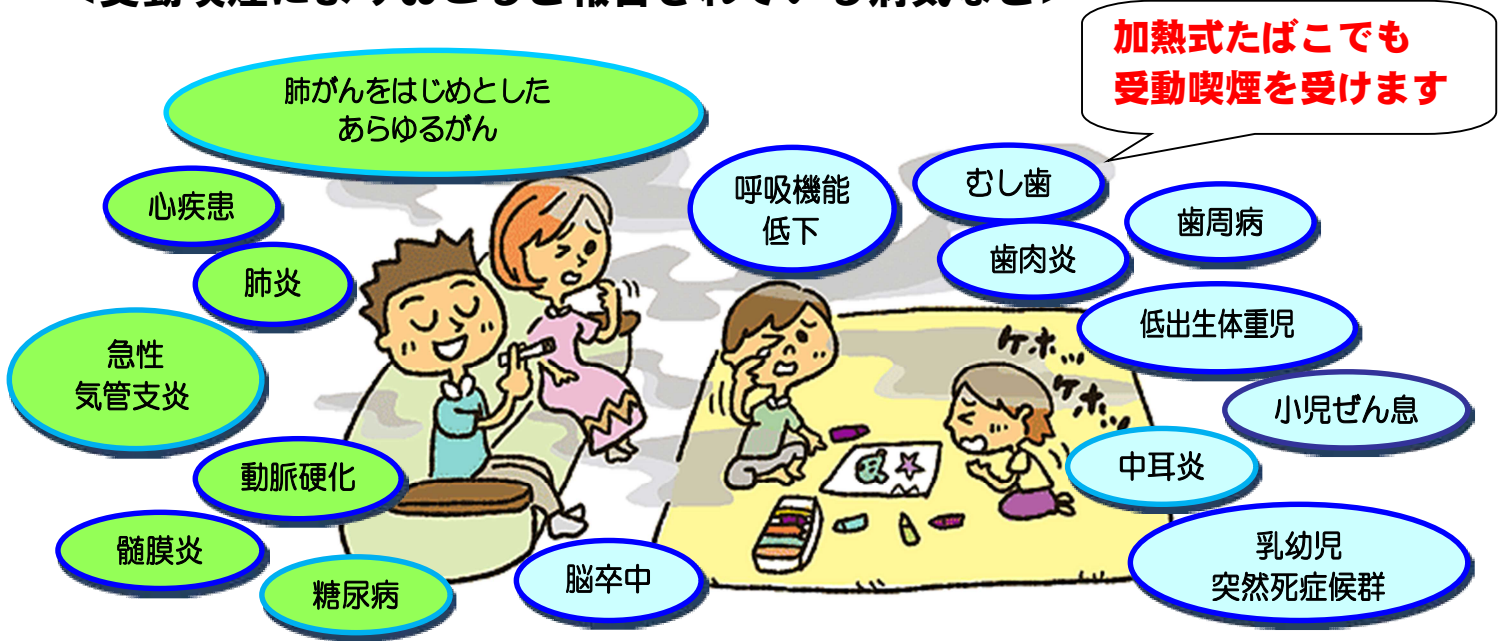


# 家庭でも室内と車内は完全禁煙にしましょう！

＜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を与えます。

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！



## 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

# たばこをやめたいと思っている方へ

たばこをやめたいと思っていてもなかなか難しいのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチン依存症が主な原因です。禁煙治療のための医療機関の受診や、禁煙補助剤を使用すると効果的で、あなたが思っているより楽に禁煙することができます。

## 禁煙補助剤の種類

詳しい使用方法や金額については、医療機関や薬局等にご相談ください。

**ニコチンガム**



吸いたくなったら  
ニコチンガムをかんで、  
いらいら解消。

- ゆっくり約 10 回かむ
- ほおと歯ぐきの間に約 1 分おく
- これを 30～60 分くりかえす

薬局、ドラッグストア

**ニコチンパッチ**




シールを朝 1 枚貼る  
だけで「吸いたい」  
気持ちを抑えてくれます。

- 貼る場所を毎日変える
- 皮膚の弱い人や汗をたくさん  
かく場合は不向き

市販と医療用があります。市販は、薬局、  
薬剤師のいるドラッグストア

**内服薬**



ニコチンを  
含まない  
内服薬を飲むだけ。  
たばこをおいしいと感じにくく  
します。

**※現在、内服薬の供給は停止しています。**

医療機関

## さあ！高知家健康づくり支援薬局で禁煙相談

市町村	薬局名	電話番号	市町村	薬局名	電話番号
四万十市	ときわ薬局	0880-31-0621	宿毛市	すみれ薬局 宿毛店	0880-62-0093
	いわせ薬局	0880-34-3663		有限会社木下薬局	0880-63-2508
	あかね薬局 渡川店	0880-34-8688		まつむら薬局	0880-63-4453
	エール薬局 具同店	0880-37-0112		アイ薬局	0880-63-1080
	具同調剤薬局	0880-37-0808		吉村調剤薬局	0880-63-0469
	エール薬局 サニーマート四万十店	0880-34-8388		さわやか薬局	0880-62-2988
	セイショ一堂薬局	0880-35-5570		すみれ薬局 けんみん前店	0880-62-2244
	京町薬局	0880-34-8311		エール薬局 幡多店	0880-62-2333
	松本薬局	0880-34-7144		けんみん薬局	0880-66-2710
	とんぼ薬局	0880-35-1193		土佐清水市	しみず薬局
	しまんと薬局	0880-34-5520	O-Force 合同会社 みなみかぜ薬局		0880-87-9870
	いちご薬局	0880-35-0093	下元調剤薬局 清水店		0880-82-4193
	すみれ薬局	0880-34-4193	エール薬局		0880-87-9112
	中西一貫堂薬局	0880-35-2245	ローソン清水ヶ丘店		
	にしとさ薬局	0880-31-6800	エール薬局 おおつき店		0880-62-4193
	四国調剤 四万十薬局	0880-34-8622	大月町	おおつき薬局	0880-73-1500
よどや薬局 四万十渡川店	0880-34-8682	黒潮町		すみれ薬局くろしお店	0880-43-0355
				さが薬局	0880-55-3888

(高知家健康づくり支援薬局 令和7年3月現在)