

自分に合った方法で

# 気楽に禁煙



## 禁煙教室&禁煙サポート

### 禁煙教室&禁煙サポートとは・・・

- 講話や運動体験で自分に合った禁煙方法を知ることができる  
あなたのライフスタイルに合わせた禁煙方法を、スタッフと一緒に見つけましょう。
- 3か月間の禁煙サポートが受けられる  
定期的なサポートは禁煙継続の励みになります。
- 気楽に参加できる  
禁煙できるか不安な方でも気楽に参加できます。禁煙外来との併用もおすすめです。  
※禁煙補助薬の処方はありません



詳しい内容は  
裏面へ▶

ごんな方におすすめ

いつかはタバコをやめたいと考えている方

加熱式タバコに替えてみたけどやっぱり禁煙したい方

禁煙のきっかけが欲しい方

禁煙についてお困りの方

禁煙中の方

など

### 令和7年度教室日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4/23 (水)	5/30 (金)	6/18 (水)	7/26 (土)	8/27 (水)	9/26 (金)	10/22 (水)	11/28 (金)	12/19 (金)	1/12 (月祝)	2/11 (水祝)	3/7 (土)
18:30	13:30	18:30	18:30	18:30	13:30	18:30	13:30	13:30	10:00	10:00	10:00

毎月開催しています。時間は2時間程度です。

## 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

住所 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号あいれふ4階

公式LINE  
始めました。

交通のご案内

地下鉄「赤坂」駅  
(3番出口)より  
徒歩約4分

西鉄バス  
「法務局前」バス停より  
徒歩約3分(昭通通り)

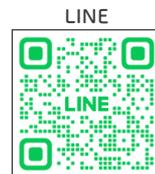
西鉄バス  
「長浜2丁目」バス停より  
徒歩約1分(那の津通り)

西鉄バス  
「赤坂門」バス停より  
徒歩約4分(明治通り)

教室の日程・詳細は  
ホームページでもご覧いただけます

あいれふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp



# 禁煙教室&禁煙サポートの流れ

託児サービス

無料

要予約

開催日の4日前までにお電話ください

## ① 禁煙教室を予約する

電話、メールなどで予約できます。  
公式LINEからのweb予約も可能です。

## ② 禁煙教室に参加する

禁煙方法やタバコについての知識を学びます。

教室  
内容

受講料

1000円

### タバコの話

加熱式タバコや  
禁煙外来の解説、  
禁煙方法など

最近吸っている人の  
多い加熱式タバコ  
も、健康影響がある  
ことが明らかになっ  
てきています。



### 運動体験

ストレス対策の  
呼吸法や運動

吸いたい気持ちを  
落ち着かせるには  
運動が効果的！  
体重増加防止にも  
おすすめです。



### さまざまな チェック

- ニコチン依存度  
チェック
- 肺年齢測定
- 呼気中一酸化  
炭素濃度測定
- 体組成測定

## ③ 禁煙サポートを受ける

教室終了後より3か月間禁煙をサポートします。

禁煙開始日から……

1日目

1週間目

1か月目

2か月目

3か月目

1年後

連絡が励みに  
なりました！



メールまたは電話等でアドバイス 計5回

禁煙状況確認のアンケート 計2回

メール、電話、郵送等で禁煙アドバイスします。

定期のアドバイス連絡以外でも、ご相談を受け付けています。



肺がんや  
脳卒中、  
心筋梗塞などの  
リスクが減る

味覚や嗅覚が  
回復しごはんが  
おいしくなる

運動しても  
息切れしなくなる

タバコ代が  
いらなくなる

お肌が  
きれいになる

## 禁煙教室の日程にご都合がつかない方へ

禁煙に関するご相談を受け付けています。  
まずはお電話でお問い合わせください。

TEL 092-751-2806

公式YouTubeチャンネル公開中！

身体を動かして  
禁煙しよう！

