

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▶

- こんな方におすすめ**
 - 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8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
4/8 (水)	5/23 (土)	6/26 (金)	7/29 (水)	8/29 (土)	9/21 (月祝)	10/14 (水)	11/7 (土)	12/16 (水)	1/22 (金)	2/24 (水)	3/26 (金)
18:30	10:00	13:30	18:30	10:00	13:30	18:30	10:00	18:30	13:30	18:30	13:30

毎月開催しています。時間は2時間程度です。

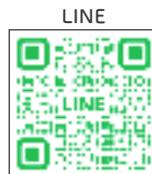
福岡市健康づくりサポートセンター

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(昭和通り)
 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。



禁煙の効果は
たくさんあります。

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!

