

# 禁煙マラソンが応援します、 あなたの卒煙！

～いつからでも参加OK！ 携帯メールで24時間応援します！～

「かながわ卒煙塾」では、携帯電話やパソコンで利用できる禁煙支援プログラム（※禁煙マラソン）を「禁煙マラソン事務局」と協働で提供しています。

卒煙にチャレンジしようと思っている方は、是非禁煙マラソンに参加しましょう。

〔※ 医学博士高橋裕子先生（奈良女子大学教授・同保健管理センター長）が主宰し、全国の医療関係者や禁煙した先輩など大勢のボランティアによって支えられています。〕

## ○ こんな応援をします！

- ・ 6か月間、禁煙支援メールが定期的に届きます。
- ・ 1年間、アドバイスや応援メッセージが届く掲示板を利用できます。
- ・ 次の4つのコースがあります。

①一般コース ②妊産婦・子育て中の女性向けのコース  
③大学生・短大生向けのコース ④小・中・高校生向けのコース



## ○ 利用の方法は？

- ① 「かながわ卒煙塾」専用アドレス [k-sotsuen@kinen-marathon.jp](mailto:k-sotsuen@kinen-marathon.jp) に携帯電話やパソコンから空メール（※）を送信。  
（※ 希望コースがあれば、コース名をメール本文に記載して送信。  
コース名の記載がない場合は一般コースへの登録になります。）
- ② 送信が完了すると【卒煙塾】禁煙マラソン受付」というメールがすぐに届きます。  
メールが届かない場合、参加可能状態にありません。受信規制をかけているか、スパム扱いで除去されている可能性があります。環境を確認の上、再度①の対応をお願いします。
- ③ 一両日中に、各コース毎の登録案内が届きますので登録作業をしてください。
- ④ 登録完了後、2日以内に禁煙支援メールによるサポートが開始します。



## ○ 利用にあたってのご注意

- 1 このサービスを利用できるのは神奈川県民又は「かながわ卒煙塾」参加者に限ります。
- 2 携帯電話やパソコンで、メール機能の使用やホームページへのアクセスができることが必要です。
- 3 事前に携帯電話やパソコンからのメール受信拒否の設定を解除しておいてください。
- 4 利用中は、登録したメールアドレスを変更しないでください。
- 5 携帯電話などの操作や通信の不具合などに関しては、各人の責任にて対応してください。
- 6 プログラムの利用は、無料です。ただし、通信料は利用者の負担となります。
- 7 参加にあたっては、「インターネット禁煙マラソン」ホームページの「参加にあたってのお願いとご注意」の内容をご了承のうえご利用ください。（[URL:http://kinen-marathon.jp/](http://kinen-marathon.jp/)）
- 8 この禁煙支援プログラムは「インターネット禁煙マラソン」ホームページからは利用できません。

### 問い合わせ先

かながわ卒煙塾事務局（公益財団法人かながわ健康財団がん対策推進本部）

電話：045-243-6933 ファクシミリ：045-243-2019 E-mail: [sotsuen@khf.or.jp](mailto:sotsuen@khf.or.jp)