

今年度は
Zoomでの
参加もOK!

令和2年

11月28日 土

14:00～16:00 (受付開始13:30)

会場:神奈川県総合医療会館

2階 A会議室

(伊勢佐木長者町駅 徒歩約5分)

そろそろ禁煙?・・・そんなあなたに かながわ卒煙塾

参加無料

かながわ卒煙塾とは

ステップ 1

【卒煙チャレンジ講座】を
受講します。

令和2年11月28日(土) 開催

○卒煙のメリットやいろいろな卒煙
方法など卒煙をチャレンジする方に
必要な情報を提供します。

○希望者は個別相談ができます。

ステップ 2

【卒煙宣言】

○自分に合った卒煙方法を選び
「卒煙宣言」をします。

【フォロー】

○チャレンジの途中1週間後、1ヶ
月後、2ヶ月後にメール等で応援し
ます。

○財団HPの卒煙塾掲示板に応援メ
ッセージやアドバイスを掲載します

○メールで相談も受付ます。

ステップ 3

【ゴール 卒煙】

○卒煙チャレンジ講座から
3ヶ月後がゴールです。

○卒煙された方には「卒煙証」と「
記念品」を差し上げます。
残念ながら一歩及ばなかった方は
「卒煙チャレンジ賞」を差し上げま
す。

日 時

募集
人数

会 場

11月28日(土)

14:00～16:00

(受付:13:30)

講義 「ガマンに頼らない卒煙方法
とは～病院・薬局を使うメリット」

長谷 章 先生

長谷内科医院 院長

藤沢市民病院 副院長

神奈川県内科医学会禁煙推進委員会
委員長

禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神
奈川会議 会長

20名

(要事前申込)

神奈川県総合医療会館
2階 A会議室

横浜市中区富士見町3-1

(Zoomの方はご自宅等から参加でき
ます)

【お申し込み方法】

参加ご希望の方は①氏名②性別③年代④メールアドレス(あれば)⑤ご住所⑥喫煙年数⑦禁煙経験の有無
⑧過去に試みた禁煙方法⑨禁煙の挫折理由⑩禁煙理由⑪参加方法(来場又はZoom)を明記の上、
電話・FAX、メールでお申し込みください (FAX申込書、地図は裏面)

【電子メール】 sotsuen@khf.or.jp

【お問い合わせ】(公財)かながわ健康財団 住所:横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内

TEL:045-243-6933 (平日8:45～17:00)



申込書・地図は裏面↓

主催:公益財団法人かながわ健康財団 共催:神奈川県 協力:禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議

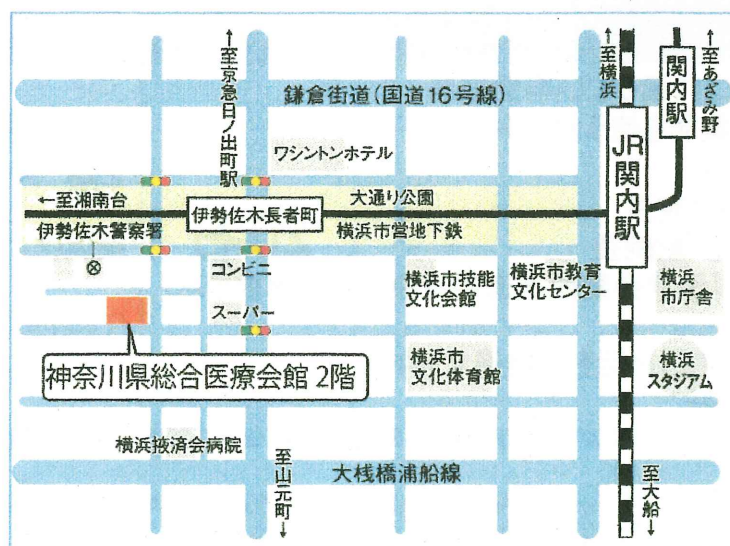
FAXでの申込みはこちらの面を記入の上、送信ください。

(会場参加・Zoom参加)申 込 書

① 氏 名 →		② 性 別 →	男性・女性
③ メールアドレス →	@	④ 年 代 →	20代・30代・40代 50代・60代・70代 80代以上
⑤ ご住所 →	〒 電 話 ()		
質問 1 → 喫煙年数等	年 (1日 本)	質問 2 → 過去の禁煙の試み	ある(回) なし
質問 3 → (質問2で あると答えた方) 過去に試みた禁煙方法		質問 4 → (質問2で あると答えた方) 挫折した理由	
質問 5 → やめたい理由	例)健康を害した、健康が気になる・妊娠したなど		

※ご提供いただいた個人情報、本事業の目的以外には使用いたしません。

会 場 神奈川県総合医療会館 2階 会議室 (お車でのご来場はご遠慮ください)



交 通

- 横浜市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口4Bより徒歩3分
- JR 関内駅南口出口より 徒歩12分

かながわ健康財団ホームページの「かながわ卒煙塾」にて、卒煙塾に関する情報を随時お知らせしています。(http://www.khf.or.jp/gan/sotsuen.html)