専門家が卒煙の極意をお伝えします！

参加無料
定員20名
（先着順）

かながわ卒煙塾

令和3年11月20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（横浜市中区）

コロナ禍の今がチャンスです！禁煙するのは！！

講師　長谷　章 先生
長谷内科医院　院長

かながわ卒煙塾とは

ステップ１

【卒煙ﾁｬﾚﾝｼﾞ 講座受講】

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。

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】

チャレンジの途中にメール等で応援します。
メールや電話での相談も受け付けます。

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。

卒煙された方には塾長である神奈川県医師会長より「卒煙証」と「記念品」をプレゼント。

【お申込み方法】
参加ご希望の方は右のQRコードより申込。またはメール、FAXで①～⑨明記の上、お申込ください。
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　⑨参加方法(来場又はZoom)
［電子メール］ sotsuen@khf.or.jp
［入力フォーム］ https://ws.formzu.net/dist/S32339282/
［お問い合わせ］(公財)かながわ健康財団　半田・八百　TEL：045-243-6933（平日8：45～17：00）

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

かながわ卒煙塾行き **FAX 045-243-2019**

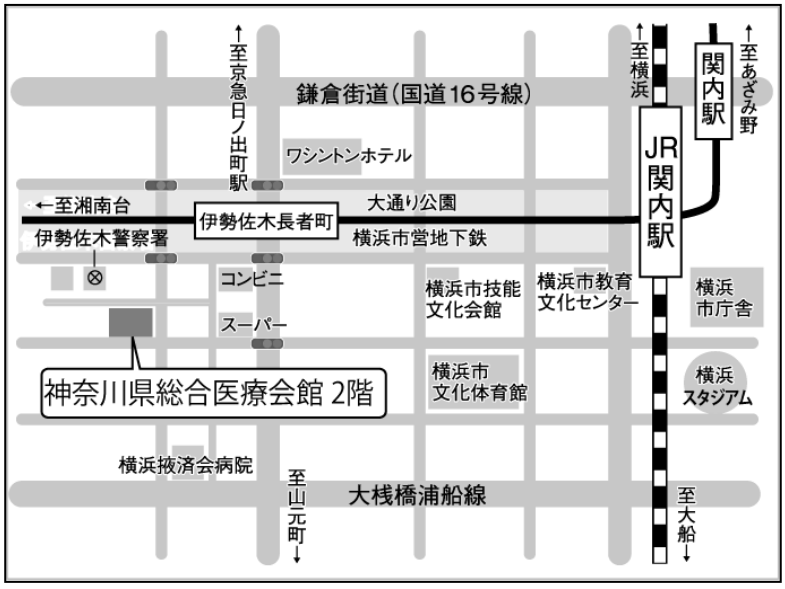
FAXでの申込みはこちらの面を記入の上、送信ください。

(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は、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　A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)