

あなたの**卒煙**を 全力でサポート！

みんなと一緒に頑張りたい！

* 卒煙チャレンジ教室 *

8月17日（水）開催

（8月10日（水）申し込み締切）

時間 午後1時30分～3時00分

場所 中央保健福祉センター
（ハピネスふくちやま2階）

定員 15人

※初回以降は個別相談になります。

教室の日程が合わない…
自分のペースで取り組みたい！

* 個別相談 *

保健師のサポートや尿中ニコチン量の測定などを、あなたのスケジュールに合わせて実施

どちらも参加費無料★



👉 内容

卒煙に関心のある人なら
どなたでも参加できます。



- 1 吸う本数だけではわからない！タバコによる体内の有害物質量を測定
あなたの息や尿に有害物質が含まれている！？
- 2 タバコの健康への影響、卒煙のコツのお話
- 3 卒煙成功者からの卒煙体験談（卒煙チャレンジ教室のみ）
- 4 保健師・看護師による個別相談
あなたに合った卒煙プランを一緒に考えましょう。1人じゃないって心強い！

息を吐くだけで
簡単にチェック



Web申し込みは
こちらから！



自宅で検温し、マスク着用にてご参加ください。
感染症対策を行ったうえで実施します。
新型コロナウイルス感染症の状況により、
中止することがあります。

申し込み・問い合わせ先

福知山市健康医療課

電話：0773-23-2788

FAX：0773-23-5998

