

専門家が卒煙の極意を  
お伝えします！



ZOOM  
での参加も  
OK!



# 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  
藤沢市民病院 副院長



### かながわ卒煙塾とは

ステップ1

#### 【卒煙チャレンジ 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めます。

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)

