



## 禁煙サポートのご案内

「たばこをやめたい！」

「やめたいけれど、どうすればいいの？」

このようにたばこのことでお悩みの方へ・・・

1人で禁煙に挑戦するより、もっと上手に、  
楽に禁煙する方法があります。

この機会にチャレンジしてみませんか！！



千葉市緑保健福祉センターでは、

『たばこをやめたい方への 禁煙のお手伝い』

をしています。



### 禁煙サポートとは？

禁煙を希望する方に合わせた個別相談です。

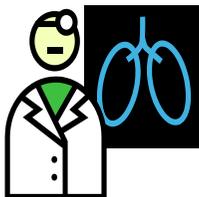
初回相談 → 禁煙開始日 → 禁煙継続 3 か月

面接または電話による相談を必要時おこないます。

\*たばこへの依存度を確認するためには、たばこ検査（呼気一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定）を行い、効果的な禁煙方法を提案します。

禁煙サポートの期間は、禁煙開始後 3 か月間です。（無料）

詳しくは、下記までお気軽にお問い合わせください。



<問い合わせ先> 緑保健福祉センター健康課

住所：緑区鎌取町 226-1

電話：292-2630