

令和7年度

チャレンジ!

禁煙への一步を踏み出しましょう

健康のためにも
禁煙を始めたいな

禁煙相談

保健師と一緒に
禁煙方法を考えます!



自分ひとりで
禁煙したけど、
失敗してしまった...



対象：金沢区内にお住まいで禁煙を考えている方

内容：各種測定

▷肺年齢測定(スパイロメーター)

▷呼気中一酸化炭素濃度測定(COモニター)

禁煙方法についての相談

禁煙外来・禁煙薬局のご紹介

会場：金沢区役所5階503番 健康相談室

持ち物：健康診断の結果

✓ 無料

✓ 要予約

✓ 個別相談

日程表

原則、第1金曜日 ①13時30分～ ②14時30分～

4月4日(金)	10月3日(金)
5月16日(金) ※第3金曜日	11月7日(金)
6月6日(金)	12月5日(金)
7月4日(金)	1月16日(金) ※第3金曜日
8月1日(金)	2月6日(金)
9月5日(金)	3月6日(金)

<申込・問い合わせ先>

金沢福祉保健センター福祉保健課 健康づくり係
電話番号 045(788)7840
FAX 045(784)4600