

予約制

禁煙相談



禁煙相談員による個別相談を実施します。
所要時間は、**約30分間**です。

電話・オンライン・対面でだれでもどこでも気軽に相談できます。
禁煙に一步踏み出せない方、禁煙をあきらめかけている方、
家族などから禁煙を勧められている方など、
まずは禁煙相談員に気軽に相談してみませんか？
あなたの疑問に専門の禁煙相談員が分かりやすくお答えします。
自分や大切な人の健康を守るために、一緒に禁煙に挑戦してみましよう。

日程

令和8年
4/8、6/10、8/19、10/14、12/9、

令和9年
2/10

※すべて水曜日開催

時間

9:00~12:00
(当日の相談受付は9:00~11:30)

※対面・電話相談は予約に空きがある場合、
当日相談できます

対象者

区内在住者

※ご家族の相談も可能です。

場所



対面相談

みなと保健所3階(港区三田1-4-10)



電話・オンライン相談

自宅や職場などお好きな場所から

※オンライン相談はMicrosoft Teams
を使用して実施します

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



禁煙相談の流れ、
申込み方法は裏面へ！

禁煙相談の流れ

禁煙相談をしたいと思ったら

禁煙をしたいけど、あと一歩が踏み出せない。

家族から禁煙を勧められている。

方など



1

みなと保健所 健康推進課 健康づくり係へ電話

☎03-6400-0083

禁煙相談を受けたいことをお伝えください

2

禁煙相談を予約

相談方法は以下の3つのうち1つをお選びください

対面相談

みなと保健所にお越しのうえ相談

電話相談

お好きな場所から電話で相談

※ ご予約時に電話相談での連絡先(電話番号など)をお知らせ下さい

オンライン相談

お好きな場所からMicrosoft Teamsを使用して相談

※ ご予約時にオンライン相談での連絡先(メールアドレス)などをお知らせください。相談開始までにご案内のメールをお送りします。

3

当日

対面相談

みなと保健所3階(港区三田1-4-10)へお越しください。

電話相談

予約時間になりましたら、担当職員(03-6400-0083)から、予約時に伺った連絡先へ、お電話をお掛けします。

オンライン相談

予約時間になりましたら、相談で使用する端末(パソコンやスマートフォン等)から、事前にお送りしたご案内メールに記載されているURLをクリックし、オンラインミーティングにご参加ください。

禁煙相談の様子



申込み

各相談日前日17:00までに、電話で下記予約先までお申し込みください。

問合せ・申込み先

港区 みなと保健所 健康推進課
健康づくり係

TEL:03-6400-0083