

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



# 禁煙相談

予約制

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。

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7年  
4/9、6/11、8/20、10/8、12/10、  
令和8年  
2/18

## 時間

9:00~12:00  
(当日の相談受付は9:00~11:30)  
個別相談の所要時間は約30分間  
※ 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

区内在住者  
※ 保育の利用ができます(生後4か月から就学前、各回定  
員3名、申込みは各回1週間前まで)

## 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

家族から禁煙を  
勧められている。

禁煙をしたいけど、  
あと一歩が踏み出せない。



みなと保健所 健康推進課 健康づくり係(03-6400-0083)へ電話  
禁煙相談を受けたいことをお伝えください

## 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。

## 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  
伺った連絡先に、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。

お気軽にお越しください！



## 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