

令和6年度

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



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ょう。



日程

令和6年	4/10	5/8	6/12
	7/10	8/7	9/11
	10/9	11/13	12/11
令和7年	1/15	2/12	3/12

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

場所

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)

 **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

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

禁煙相談をしたいと思ったら



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。

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

お気軽に
お越しください!

