



※「禁煙マラソン」は医学博士高橋裕子先生（京都大学医学部 特任教授）が主宰し、全国の医療関係者や禁煙した先輩など大勢のボランティアによって支えられています。



支援内容

180日間にわたり、メールで下記の支援が受けられます。



▼メールによる学習▼

禁煙についてしっかり学ぶことが、禁煙の成功のカギです。具体的な禁煙の方法や対処法など、禁煙に役立つさまざまな情報がメールで届きます。

▼禁煙なんでも相談▼

専用アドレスから相談などをすると、専門家や禁煙支援士・禁煙アドバイザーからアドバイスや励ましのメッセージを受けることができます。



登録方法

① 専用申込みフォーム

<<https://form.os7.biz/f/68afad6d/>> にアクセスし
必要事項を入力して送信



② 登録完了後「登録完了メール」が届き

「禁煙支援メール」によるサポートが開始

※メール機能の使用やホームページへのアクセスができる必要があります。
※登録・参加は無料です。通信料は参加者の負担となります。



参加上の注意点

- 「練馬区禁煙マラソン」に参加できるのは練馬区民に限ります。
- ドメイン< @kinen-marathon.jp >からのメールを受信できるよう設定してください。
- 参加中はメールアドレスの変更はしないでください。
- 携帯電話などの操作や通信の不具合などに関しては、各人の責任にて対応してください。
- 参加にあたっては「インターネット禁煙マラソン」ホームページ「随時スタートコースの詳細」（URL：<http://www.kinen-marathon.jp/km-mail/information/km-mail-info.html>）をご覧ください。
- この禁煙支援プログラムは、「インターネット禁煙マラソン」ホームページからでは申し込みできません。必ずこのチラシの「登録方法」に従ってご参加ください。



問合せ：練馬区健康部 健康推進課 健康づくり係 ☎03（5984）4624

令和7年4月版