

練馬区禁煙マラソン

あなたの禁煙を メールで応援します！

練馬区は、携帯電話やパソコンのメールで利用できる禁煙支援プログラム「練馬区禁煙マラソン」を禁煙マラソン事務局(※)と協働で提供しています。禁煙しようとする方にも、迷っている方にも役立つプログラムです。

禁煙は、スポーツに例えるとマラソンです。途中でくじけそうになった時も、あなたの禁煙をメールでサポートします！

すこしでも禁煙に関心のある方は、
ぜひ「練馬区禁煙マラソン」にご登録ください。



たとえば…こんなメールが届きます

■件名：ニコチンって何だろう（２）
ニコチンの一番大きな作用はタバコがやめ

られなくな
タバコが
思います
はニコチ
ン受容体

■件名：とっておき（２）
とっておきの方法の二番目。ニコチンパッチ
やニコチンガム、チャンピックスなど禁煙をス

ムズに
ムズに
険が利く
それを使
について

■件名：禁煙マラソンへようこそ（２）
このコースでは、最初に禁煙のいろいろな
方法について説明します。自分にあった禁
煙方法を見つけることができるようになってあ
ります。

申し込んだけどまだ禁煙する気になれない
というあなたは、メールを読みながら禁煙す
るかどうか、考えてください。どのように禁煙
するかわかると、きつと気が楽になります。

登録参加
無料！

いつからでも
参加OK！



※「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。



禁煙マラソンHP

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



専用申込みフォーム



- 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ことが必要です。
※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「随時スタートコースの詳細」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。



随時スタートコースの詳細



問合せ：練馬区健康部 健康推進課 健康づくり係 ☎03 (5984) 4624