

# やるばい！禁煙マラソン！

## 禁煙マラソン って？

- メールでの禁煙支援プログラムです！
  - PC/スマホ/携帯で参加可能！参加無料！
  - 長崎市民のかたのみ参加できます！
- ※通信料は本人負担となります※



## プログラム1

## メールによる学習

- 180日間にわたって、禁煙の方法や吸いたいときの対処の仕方など、禁煙に役立つ情報がメールで届きます。最初は学習頂くことが多いことから、1日5本のメールが来ますが、だんだんと本数が減り、1か月後には1日1本となります。

## プログラム2

## 禁煙なんでも相談

- 禁煙支援士・禁煙アドバイザーからのアドバイスや励ましの返信を受け取ることができます。「禁煙の薬を使ったほうがよい？」「これは薬の副作用？」といった質問にもアドバイスが受けられます。

## 利用までの流れ

- ① 市HPより利用申込  
(この段階では仮登録となります)



- ② 市担当者より案内メール送信

- ③ 本登録を行い  
「禁煙マラソン」スタート！！



### 【注意事項】

- ※禁煙マラソンは、高橋裕子医師（現 京都大学医学部特任教授・日本禁煙科学会理事 会長）が主宰し提供するプログラムです。
- ※ご利用中はメールアドレスを変更しないでください。
- ※お申込時の個人情報や禁煙状況に関して、個人情報保護法等に準拠して、適切に管理し運用しています。

### 【お問い合わせ・申込】

長崎市健康づくり課  
TEL：829-1154  
E-mail：kenkodukuri@city.nagasaki.lg.jp

(お願い)@city.nagasaki.lg.jp/@kinen-marathon.jp/@km-keitai.jpからのメールは受信可能なように設定をお願いします。