

オンライン

参加費

0円

禁煙プログラム

今年、禁煙にチャレンジしたい方へ

外来に行かずとも、スマートフォンで禁煙にチャレンジできるプログラムです。
オンライン面談では看護師、薬剤師、管理栄養士がお話を伺い、アドバイスをします。

面談指導以外の時間は、アプリが毎日サポート。

ニコチンの身体的依存を緩和するために、禁煙補助薬も自宅へお届けします。

禁煙補助薬で身体的依存を緩和

アプリで継続的フォロー

START!

GOAL!

2ヶ月

3ヶ月

6ヶ月



アプリ面談で
辛い時期をサポート

※スケジュールは一例です。
またインターネット通信費は実費。

卒煙するぞ!



吸いたい...



息切れが減った
気がする



プログラム終了



卒煙



参加条件

- 1 満20歳以上の市民か市内に通勤・通学する方
- 2 スマートフォンをお持ちで、アプリを利用できる方
- 3 本人が禁煙を希望していること

7/10月

12:00～ 申込開始

先着順・新規申込者優先

参加費=無料 定員=30名(先着順) 申込み開始日=7月10日(月)12:00～
期間=6ヶ月 お申込みは右記のQRコード(市サイトへリンクします)から
問合せ=生駒市健康課 生駒市東新町1-3(セラビーいこま内) TEL.0743-75-2255

詳細・お申込

