

令和8年度 禁煙相談のご案内

たばこをやめたほうがいいと思っても、なかなかやめられない、禁煙が辛く感じるのは、「ニコチン依存症（※）」だからです！ 依存の正体を知ることから始めませんか。

※血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまう疾患

☆禁煙相談

☑要予約（1週間前まで）

☑無料

【対象】 浜松市にお住まいで、禁煙を考えている方
（ご家族の相談もOKです）

【内容】

- ・ニコチン依存度テスト、禁煙タイプテストで、禁煙パターンを知ろう！
- ・禁煙方法についての相談
- ・健康保険による禁煙治療（禁煙外来）や禁煙サポート薬局の紹介 など

保健師と一緒に、
脱ニコチン依存の
方法を考えましょう！



【日程】 ① 来所相談：裏面 お住まいの区の「成人健康相談日程」をご覧ください。
② オンライン（Zoom）相談：下記QRコードを読み込み、日程をご確認ください。

オンライン相談日程予約は二次元バーコードから⇒



【問合せ先】 裏面 お住まいの区の健康づくりセンターへお問合せください。
月～金（祝日、年末年始除く）午前8時30分～午後5時15分

☆夜間禁煙相談（日中の都合が悪い方）

☑要予約（1週間前まで） ☑無料

【日 程】 5月21日（木）8月21日（金）
11月19日（木）2月19日（金）

【時 間】 各日①午後7時～ ②午後8時～

【場 所】 保健所（浜松市中央区鴨江2-11-2）

【予 約 先】 健康増進課 電話 053-453-6125

※オンライン（Zoom）も対応可能

相談者の声（たばこをやめてよかったこと）

- ・体の具合がよくなった。
- ・たばこ代が浮き経済的に楽になった。
- ・家族や周りの人から喜ばれた。



次は、
あなたの番です

【加熱式たばこに注意】

- ・加熱式たばこは、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、エアロゾル（霧状）化したニコチンと、加熱によって発生した化学物質を吸引するしくみです。
- ・加熱式たばこの煙は、ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。

加熱式たばこは、禁煙場所での使用が禁止されているたばこです。

周囲の方の受動喫煙による健康被害に注意しましょう。



令和8年度 成人健康相談日程（禁煙に関する相談は、1週間前までに要予約）

原則、お住まいの健康づくりセンターにご相談ください。

区	中央区					浜名区				天竜区				
問合せ先	中央健康づくりセンター 413-5577	中央健康づくりセンター(東) 424-0122	中央健康づくりセンター(西) 597-1174		中央健康づくりセンター(南) 425-1590	浜名健康づくりセンター 585-1120	浜名健康づくりセンター(北) 523-3121			天竜健康づくりセンター 922-0075	春野支所 (春野保健指導室) 983-0006	佐久間保健センター 966-0005	水窪保健福祉センター 982-0004	
会場	中央保健福祉センター	東行政センター	西部保健センター	舞阪保健センター	南行政センター	浜名区役所	細江健康センター	引佐健康センター	三ヶ日保健センター	天竜保健福祉センター	龍山保健センター	春野支所 (春野保健指導室)	佐久間保健センター	水窪保健福祉センター
時間	午前9時～11時	午前9時30分～11時30分	午前9時30分～11時30分	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時	午前9時～11時30分	午前9時～11時30分		予約制 (電話申込み)	午前9時30分～11時30分	予約制 (電話申込み)	午前9時30分～11時30分	午前9時30分～11時30分	午前9時30分～11時30分
4月	13・20・27日(月)	9・23日(木)	28日(火)		17日(金)	8・22日(水)		6日(月)		13日(月)		8日(水)		2日(木)
5月	11・18・25日(月)	14・28日(木)	26日(火)	12日(火)	15日(金)	13日(水)	随時実施	11日(月)		11日(月)		13日(水)	20日(水)	7日(木)
6月	1・8・15・22(月)	11日(木)	23日(火)		19日(金)	10・24日(水)		1日(月)		8日(月)		10日(水)		4日(木)
7月	6・13・27日(月)	9・23日(木)	28日(火)	14日(火)	17日(金)	8・22日(水)		6日(月)		13日(月)		8日(水)	15日(水)	2日(木)
8月	3・10・17日(月)	27日(木)	25日(火)		21日(金)	12・26日(水)	3日(月)		10日(月)		5日(水)		6日(木)	
9月	7・14・28日(月)	10・24日(木)	29日(火)	8日(火)	18日(金)	9・30日(水)	7日(月)		14日(月)		9日(水)	16日(水)	3日(木)	
10月	5・19日(月)	8・22日(木)	27日(火)		16日(金)	14・28日(水)	5日(月)		19日(月)		14日(水)		1日(木)	
11月	2・16日(月)	12日(木)	24日(火)	10日(火)	20日(金)	11・25日(水)	2日(月)	随時実施	9日(月)		11日(水)	18日(水)	5日(木)	
12月	7・14・21日(月)	10・24日(木)	22日(火)		18日(金)	9日(水)	7日(月)		14日(月)		9日(水)		3日(木)	
1月	18・25日(月)	14日(木)	26日(火)	12日(火)	22日(金)	13・27日(水)	4日(月)		18日(月)		13日(水)	20日(水)	7日(木)	
2月	1・8・15日(月)	25日(木)	16日(火)		19日(金)	10・24日(水)	1日(月)		8日(月)		10日(水)		4日(木)	
3月	1・8・15日(月)	11・25日(木)	23日(火)	9日(火)	19日(金)	10日(水)	1日(月)		8日(月)		10日(水)	17日(水)	4日(木)	

★夜間禁煙相談(日中の都合が悪い方) 日程:5月21日(木) 8月21日(金) 11月19日(木) 2月19日(金) 各日①午後7時～ ②午後8時～
場所:保健所2階 健康増進課(中央区鴨江2丁目11-2) 問合せ先:電話053-453-6125 オンライン(Zoom)対応可能