

禁煙プログラム🚭

喫煙は妊娠、出産にも影響を与えることが明らかになっています。



卵子の質の低下、流産率の増加、異所性妊娠の増加など。

治療が長引くことは費用や身体的な負担、精神的な負担が大きくなることにもつながります。

しかし、いざ禁煙しようと思ってもなかなか1人では難しいことがあります。

「禁煙したいけど上手くいかない」「自信がない」

そんなお気持ちがある方へのプログラムです。

心理士と一緒に禁煙に取り組み、健やかな妊娠・出産を目指しましょう。

■対象：足立病院生殖医療センターに通院中の方

■費用：初回カウンセリング 30分 2000円（税別）

以降のカウンセリング 15分 500円（税別）

プログラムの流れ

① 申込み

ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

プログラムの冊子とスタート動画のQRコードをお渡しします。

申込み時に動画＋初回カウンセリングの料金 2000円（税別）の料金を頂戴いたします。



② 動画の視聴（約6分）

ご都合の良い時間、場所でご視聴ください。

動画のガイダンスに従って記録表に今の喫煙状況を記入します。

このとき、とくに禁煙を意識しなくても構いません。



③ 禁煙初回カウンセリング申込み

1週間分の記録がつけられたら禁煙カウンセリングを申し込みます。

（WEB予約システム「アットリンク」からご予約をお願いいたします）



④ 初回カウンセリング（対面）

プログラムの説明とお一人お一人にあわせた禁煙計画を立てます。



⑤ 継続カウンセリング（オンライン）

1週間に1回の頻度で短時間のカウンセリングを実施します。（15分ほど）

1週間の振り返りを行います。



⑥ 最終カウンセリング（対面）

これまでの振り返りと再喫煙防止について話し合います。

誰かと一緒に取り組むこと
行動心理学に基づいたプログラム

この2点で少しでも楽に禁煙を目指します。