

▶短期間、タバコのない生活を体験

▶週末だけ、吸わないチャレンジ

しんくみ東海北陸健康保険組合の被保険者の皆さま

**禁煙**

**ライト版**

**チャレンジ**

募集期間

2024

4/1 (月) ~

参加費無料

まずはライトなチャレンジから、自信がいたら次のステップへ！！

### ノンスモ禁煙サポート (ニコレットorパッチ)

ニコレットまたはパッチを使ってまずは短期間の吸わない生活体験から始めましょう！  
禁煙に役立つ情報をサポートメールとしてお届け、チャットでのご相談も可能です。

募集期間：2024年4月1日(月)より

募集対象：しんくみ東海北陸健康保険組合の加入者

参加費用：無料 (全額健保にて負担)

参加方法：裏面のQRコードまたはURLより必要事項を入力

※プログラム内で実施するアンケートは回答必須、必ずご回答頂きますよう宜しくお願い致します。



プログラムの  
内容等  
に関する  
お問合せ

株式会社リンケージ 

サポートデスク  
TEL : 0120-33-8916  
メール : sd@linkage-inc.co.jp

事業  
に関する  
お問合せ

しんくみ東海北陸健康保険組合

TEL : 052-451-0291

# プログラムの流れ Program Flow

☑ 通院や面談なし

☑ チャットで相談

☑ 選べる禁煙補助薬は郵送

## 禁煙補助薬（ガムorパッチ）の服用&10日間のサポートメール

Step  
01



① 申込み



② 補助薬配送/チャット相談  
サポートメール配信



③ アンケート回答  
(プログラム開始1ヶ月後)

## リンケージサポートデスクによる6ヶ月間の継続支援サポート

Step  
02



プログラム終了後も月1回、フォローメールを配信  
チャット相談は随時可能！

## 選べる2つの禁煙補助薬



### ニコレットコース

ガムから溶け出したニコチンを、口腔粘膜から吸収します。タバコが吸いたくなったら利用し、使用個数を徐々に減らします。喫煙本数の比較的少ない方向けです。

#### 概要

湿布と同じように皮膚に貼ることで、皮膚からニコチンを吸収します。1日の本数が多く、ガムでは対応しきれない方や、ガムが苦手な方にお勧めです。

- ・ 吸いたくなったらいつでも使用できる
- ・ 禁煙時の口寂しさを紛らわすことができる
- ・ 比較的短い時間で効果が現れる
- ・ ニコチン摂取量を自分で調整できる

#### 特徴と メリット

- ・ 1日1回貼るだけで、確実にニコチンを補充できる
- ・ 禁煙していることを他人に気づかれにくい
- ・ 歯の状態に関係なく使用できる

ニコレット（ガム）2週間分※

※ニコレットは2週間分（48個）が配送されます。

ニコレットコースの  
お申込みはこちら→

URL : <https://bit.ly/3n6DeL9>



### パッチコース

パッチ（貼り薬）1週間分※

※パッチは1週間分（7枚）が配送されます。

パッチコースの  
お申込みはこちら→

URL : <https://bit.ly/42mMI58>



#### お申込 方法