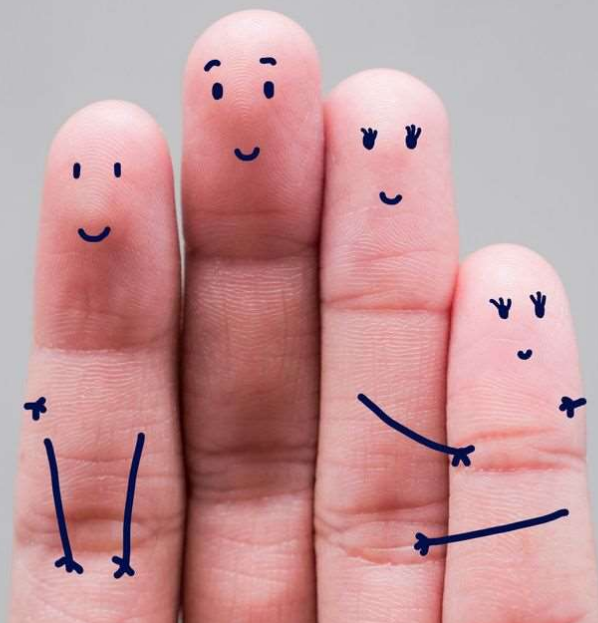


あなたひとりじゃない。

不安な一歩を、誇れる一歩に変えよう。



短期間の禁煙体験

お試し禁煙プラン

Program

10日間メルマガ
学ぶ

パッチorガム
体験する

1ヶ月後アンケート
気付く

次に
つなげる

スタート

チャレンジ (1~2週間)

終了

参加費用：無料 (健保組合で全額負担)

このプランはニコチンガムまたはニコチンパッチを使いながら短期間の禁煙体験にチャレンジいただくものです。

ここで吸いたい気持ちを抑える練習をしてみてください。完全な禁煙を目指さずともOKです。たとえ1本でも「吸わずに済んだ」という自信を持つことが目的です。申し込みは下記のQRコードからお願いいたします。

【お問い合わせ】
タダノ健康保険組合
電話：087-839-5757

リンケージサポートデスク
電話：0120-33-8916
メール：sd@linkage-inc.co.jp



パソコンの方は、
こちらのURLをクリックすると
申し込みサイトに入れます。 <https://sumofuri.com/e/j138k6>

ニコチンパッチ と ニコチンガム

どちらでチャレンジしますか!?

パッチとガムにはそれぞれの特徴があります。
その特徴を知って、ご自身にあった製剤を選びましょう。

禁煙の成功率は、若干ではありますが、ガムよりもパッチの方が高いです。

パッチ製剤



- 貼ったまま手軽に治療したい
- 仕事などの事情でガムを噛めない
- タバコを吸いたい気持ちを抑えるのにはパッチ製剤の方が優れている

ガム製剤



- 自分の意志で量やタイミングを決めたい
- 口寂しさを紛らわしたい
- タバコを吸いたくなかった時に噛むことができる
- 一般のガムとは噛み方が異なるので噛みすぎないように注意が必要



一般のガムと噛み方が違います！

普通のガムのように連続して噛むと、胃部不快感やのどの違和感など副作用が出やすくなるので注意！

1. 柔らかくなるまで15回ほど噛み、頬と歯茎の間に挟む
2. 2~3分でピリピリしてくる ニコチン吸収中
3. ピリピリしなくなったらまた15回ほど噛んで頬と歯茎の間に挟む
4. 味がなくなるまで30分から60分繰り返す

※枠内のいずれかにあてはまる方は、ニコチンパッチ・ガムともに使用できません。

ニコチン製剤が
使用できない方



- ・ 現在タバコを吸っていない方
- ・ 妊娠中の方
- ・ 心筋梗塞の発作を起こしたことがある方
- ・ 重い狭心症、不整脈を患っている方
- ・ 脳梗塞や脳出血と診断された方
- ・ うつ病と診断されたことがある方



禁煙したいと思うあなたへ

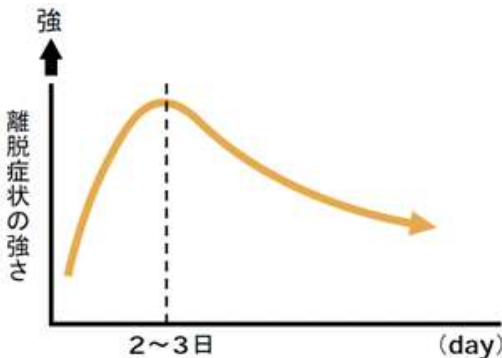
～あなたもできる！自力で禁煙したい人を応援します！～

禁煙の準備最も大事なことは、禁煙開始日を決めることです
今日から2週間以内で禁煙開始日を決めましょう

禁煙宣言

年 月 日から私は禁煙します！

禁煙後 **3日、3週間、3ヶ月**が鍵！



離脱症状とは・・・
眠気、イライラ、だるさ、頭痛、
食欲増加、集中力低下 など

あなたの離脱症状が最もつらい日は
月 日 (※開始日から2~3日)です

この日を乗り越えると、どんどん離脱症状は
楽になっていくでしょう



吸いたくなったらどうしたらよいの???

タバコが吸いたくなったらどのように対処するか、あらかじめ考えておくとうまく対処ができます。
次に吸いたくなったら時に、対処法色々試してみて、自分に合った対処法を見つけましょう！
なお、吸いたい気持ちのピークは3分で収まります。3分の積み重ねで禁煙が継続できちゃいますよ。

- 深呼吸をする
- 冷水・温かいものを飲む
- ガム・フリスクを食べる
- 散歩
- ストレッチ
- 人と話して、気を紛らわす
- 寝る
- 好きな音楽を聴く
- その他()

禁煙するためのコツ



- (1) **本数を減らすのではなく、一気にやめましょう！**
より1本がおいしく感じてしまいます。そして、禁煙するまで長期間離脱症状に悩まされます。
また、ニコチンの少ないタバコに切り替えると、無意識のうちに吸う本数が増える、ピッチが速くなる、深く吸い込む、たばこを根元まで吸う、といった行動をしがちです。
- (2) **禁煙のための環境を整えましょう！**
目に付くと吸いたくなります。禁煙前に灰皿とタバコは全て片付けましょう。
- (3) **応援してくれる誰かを見つけ、禁煙を宣言しましょう！**
1人では辛い禁煙もだれかと分かち合えたら楽になるはず。応援してくれるサポーターを見つけましょう！
- (4) **ハイリスク場面(飲み会等)の対処法を考えましょう！**
自分がタバコを吸いたくなる場面を想像し、どうしたら吸わないでいられるか考えましょう！また、離脱症状が落ち着くまでハイリスクな状況は避けるようにしましょう。(飲み会では、お酒を控えたり、冷水を飲んだり、非喫煙者の近くなど座る場所を考えたりしましょう)
- (5) **禁煙外来やニコチンパッチ・ニコチンガムの使用も検討しましょう！**
自分に合った方法を探しましょう。意思の力だけでなく「医師の力」を使うのも近道です！タダノ健保で、「禁煙外来治療費補助」や「お試し禁煙プラン(短期間のパッチやガムのお試し)」を実施しています。
※ガムよりパッチの方が、禁煙成功率が若干高いです！



保健師はいつでもあなたの禁煙チャレンジを
応援しています！お気軽にご相談ください。



【作成】 タダノ健康保険組合 保健師
 (株)タダノ総務部安全衛生 G 保健師