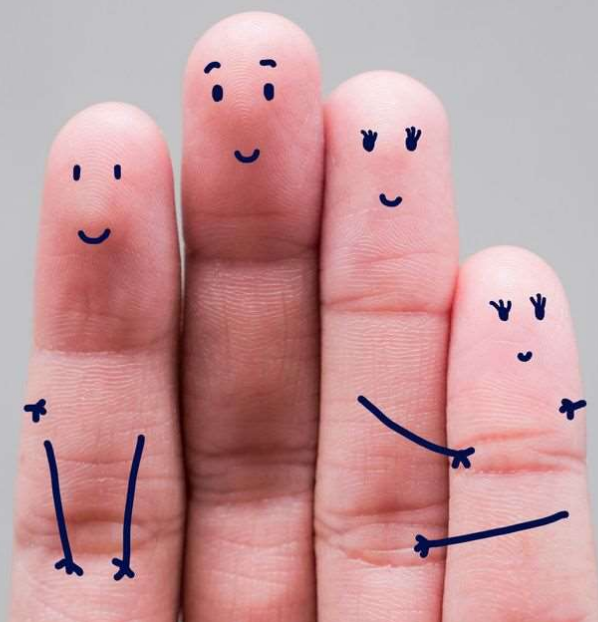


あなたひとりじゃない。

不安な一步を、誇れる一步に変えよう。



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のある方
- ・ 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