

はじめは、
小さく始める

少しずつ、
自信を高める

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

このプランは完全禁煙にまだ自信がない方のために、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。

禁煙への自信が持てたら、「オンライン禁煙プログラム」でしっかり禁煙を目指しましょう！

参加費用：無料

ニコチンガムコース

【ニコチンガム48個】
速効性の高いガムで
喫煙欲求を鎮めます



ニコチンパッチコース

【ニコチンパッチ7枚】
1日1枚を貼るだけで
手軽に始められます



【本件参加に関するお問い合わせ】
グンゼ健康保険組合
電話：0773-42-0088

【プログラム内容へのお問い合わせ】
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