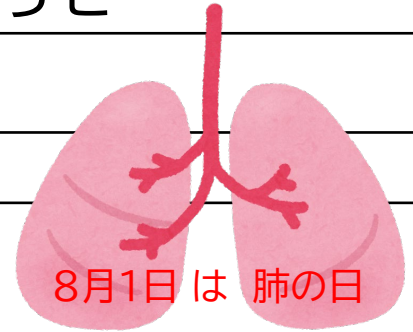


試しに1～2週間  
タバコをやめてみませんか？

## お試し禁煙相談のお知らせ

|      |                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者  | グンゼ健康保険組合の被保険者<br>(禁煙プログラムに参加したことのない方)                                                                                          |
| 費用   | 無料                                                                                                                              |
| 申込期間 | 7月28日(火)～8月4日(火)<br>お申し込みはこちらから →              |
| 利用方法 | 次の2種類のコースから、どちらかお選びください<br>①ニコチンガムコース(2週間)：ニコチンガム48個<br>即効性の高いガムで喫煙欲求を鎮めます<br>②ニコチンパッチコース(1週間)：ニコチンパッチ7枚<br>1日1枚張るだけで手軽に始められます。 |



・・・・・・・・健康コラム・・・・・・・・

### COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか？

タバコに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が起こって痰が詰まったり気管支の壁が分厚くなって、空気の通り道が狭くなります。そして、気管支の先にある肺胞という組織が少しずつ破壊され、肺の機能が気づかないうちに徐々に蝕まれ肺の動きが悪くなって、息をするのがつらくなったり、進行するとからだが酸素欠乏になる病気です。喫煙開始の年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく進行しやすく、喫煙者の20%前後の人がなっているといわれています。

「禁煙は今からでも遅くない」  
ぜひ動画をご覧ください。



階段を上がると  
ゼイゼイヒューヒュー  
息切れがする



風邪でもないのに  
痰や咳が  
いつもでる



朝起きてすぐ  
痰がからむ



速く歩くと  
辛い



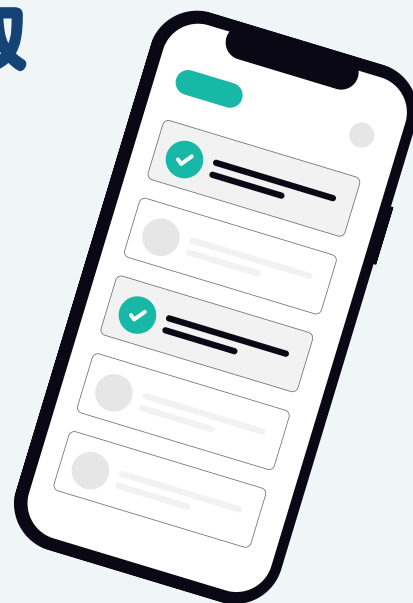
禁煙推進動画 - 出版物 | 一般社団法人日本呼吸器学会

厚生労働省COPDハンドブックより

#### 【お問い合わせ】

〒623-0011 京都府綾部市青野町膳所1番地 電話0773-42-0088  
グンゼ健康保険組合 担当：長岡（禁煙相談の利用に関すること）  
石角（健康コラムに関すること）

# お試し禁煙 禁煙サポートライト版



## 特徴 01

一気に禁煙ではなく  
小さく始めて  
動機をつくる

お試し禁煙として  
短期間の体験をキッカケに  
自信を持ってもらいます

## 特徴 02

最小限の介入で  
自力推進型の  
プログラム

自分のペースで取り組み  
必要な時はサポートデスクが  
フォローします

## 特徴 03

喫煙習慣に合わせて  
パッチかガムを  
自分で選べる

日中の喫煙抑制ならパッチ  
速効性を求めるならガム  
自分に合った方法を選択

**短期間**

の吸わない体験で

**まずは自力で**

喫煙習慣の見直しを

お申込み ▶

参加費用無料



お申込みに関するお問い合わせ  
グンゼ健康保険組合  
電話：0773-42-0088

プログラムに関するお問い合わせ  
株式会社リンケージ  
TEL：0120-33-8916  
Mail：sd@linkage-inc.co.jp



# お試し禁煙（禁煙サポートライト版）の流れ

## QRコードから申し込み

このプランの参加用QRコードから申し込みをします。申し込みフォーム上でご希望の禁煙補助薬を選択の上、必要事項を記載し申込みください。

ニコチンパッチは薬剤師の問診メールにご回答いただけないと提供できませんのでご注意ください。



ステップ  
**01**



ステップ  
**02**

## サポートメール配信開始

参加受付後、数日以内にサポートメールの配信が開始されます。メールは10日間、禁煙やタバコに関する情報をお届けします。

## 禁煙チャレンジ

メール開始と同時期に、選択いただいた禁煙補助薬をお届けします。「禁煙のコツ」が分かる専用ページもご案内しますので併せてご覧ください。



ステップ  
**03**



ステップ  
**04**

## チャレンジ終了

メール配信が終わり医薬品を使い切ったら、禁煙継続ができそうか振り返ってみます。自信がついたら完全禁煙を目指してみてください。

## アンケート（1ヶ月後）

禁煙サポートメール開始から約1ヶ月後にアンケートがあります。禁煙体験をしてみた感想などをお聞かせください。



ステップ  
**05**



ステップ  
**06**

## 情報提供メール（半年間）

禁煙補助薬の送付後も半年間は月に1度、禁煙に対する情報提供メールを配信します。タバコに関するご相談もお気軽にご連絡ください。