

## 「eラーニング禁煙の手引き」の参加者募集内容

### 1. 対象者

組合員のみ

### 2. 実施期間

令和5年9月1日（金）～令和5年10月31日（火）

この期間内にWebサイトから各自エントリー（※）していただき、1週間の準備期間と30日の取組期間で禁煙にチャレンジしていただきます。

- (1) 準備期間（1週間）：ニコチン依存度を判定の上、禁煙に対する正しい知識と技術を身につけます。
- (2) 取組期間（30日）：ニコチン依存度から、ニコチンガム又はニコチンパッチのどちらかを各自で選択していただきます。選択した方法を利用しながら、保健師の応援メールによるサポートを受けて喫煙本数「0」を目指します。

※エントリーの際に必要な団体IDについては、参加者決定次第、所属所を通じて通知します。

### 3. 費用

参加費用は無料ですが、30日間の取組期間において、ニコチンパッチを選択した場合、自己負担が発生します。

- (1) ニコチンガムを利用する場合

共済組合助成額：10,510円 組合員の自己負担額：0円

- (2) ニコチンパッチを利用する場合

共済組合助成額：14,500円 組合員の自己負担額：5,000円

		費用	共済組合助成額	組合員の自己負担額
参加費用		3,000円	3,000円	0円
どちらか 選択	ニコチンガム	10,510円	10,510円	0円
	ニコチンパッチ	19,500円	14,500円	5,000円

※ニコチンガムは130粒入り、追加購入される場合は自己負担となります。

※ニコチンパッチは全8週分となります。30日の取組期間終了後も各自で継続してください。

### 4. 申込期間及び申込方法

令和5年8月17日（木）共済組合必着

「令和5年度 禁煙の手引き 参加申込書」に必要事項を記入の上、共済組合まで郵送又はFAXで提出願います。

FAX：073-432-1730