

そろそろ? いつかは... なんとなく禁煙を考えている方も!



# 禁煙の手引き eラーニング



監修:保健師 徳永京子

《開催期間》令和3年9月1日(水)～10月31日(日)

「いつかは…」と思っていた卒煙後の世界。いま、あなたはその入り口にいるのかもしれませんが。1週間の準備期間と30日の取組期間で、禁煙力を高めてあなたの取組をサポートします。

**募集要領** ※ご応募いただいた方に、eラーニングサイトのURLとエントリー手順をお知らせします。

**応募資格** 和歌山県市町村職員共済組合の組合員

**募集期間** 令和3年8月16日(月)まで ※9月1日(水)からeラーニングサイトでエントリー開始

**応募方法** 裏面の参加申込書に必要事項を記載のうえ、『所属所共済事務担当課』に提出

**参加費用** ご本人負担なし ※禁煙に取り組む際に各自でかかる費用は自己負担ですが、禁煙ガムやパッチについては参加者特典として補助(裏面参照)があります!

## 実施スケジュール

パソコン スマートフォン からエントリー!



**eラーニング**

あなたのニコチン依存度を判定し、禁煙力を高める知識や心構えを身につけていただきます。

**マイページ**

あなただけの37日間の記録帳です。準備期間で喫煙本数を記録し、取組期間では「0」を目指します。ひと月の頑張りを残しましょう。

**応援メール**

保健師が、取り組み前の心構え、つらいときの乗り越え方など、禁煙を少しでも楽にするコツを伝授します。

**テスト**

期間中に2回実施します。でも採点も落第もありませんのでご安心を。ぜひ、クイズ感覚でチャレンジしてください。

## あなたのニコチン依存度は高い?低い?無理の少ない禁煙方法は?

ひと月と少しの間、禁煙に向かいながら、ご自身のニコチン依存度を知り、禁煙のコツを学び、eラーニングとメールで保健師があなたの取組をサポートします。禁煙したい方はもちろん、これまで何度も断念した方、禁煙に興味がある方、この機会にぜひご参加ください。

### 《お問い合わせ先》

和歌山県市町村職員共済組合 福祉課 電話：073-431-0153

# 令和3年度 禁煙の手引き 参加申込書

申込先	所属所共済事務担当課		
申込締切	令和3年8月16日(月)		
参加対象	組合員のみ		
参加費	無料	禁煙に取り組む際に各自でかかる費用は自己負担ですが、禁煙ガムやパッチについては一部共済組合が費用補助を実施しています。	
問合せ先	和歌山県市町村職員共済組合 福祉課	電話：073-431-0153	FAX：073-432-1730
申込者氏名	所属所名	組合員証 記号：                      番号：	
メールアドレス			

## 参加者特典

eラーニングサイトからスムーズに誘導します。

## ニコチンパッチ・ガム購入 特設WEBサイト



キンキドラッグ(キンキ商事株式会社)が運営するショッピングサイトで、期間限定で特設サイトを公開します。補助額を差し引いた金額でご購入いただけますので、手間がかからず便利です。それぞれ、第一類・第二類医薬品ですので、お申し込み時には、薬剤師から確認・注意事項をお伝えしています。

**補助額** ニコチンガム：10,510円 (スタートセット(計130粒入り)が無料！)  
※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：11,500円 (全8週分19,500円の半分以上を補助！)  
※差額8,000円が自己負担となります。

### ニコチンガム

ゆっくり噛みながら口の内側の粘膜からニコチンを吸収させ、禁断症状をやわらげます。

禁煙中に吸いたくなったりするときなど、ご自身のペースで使うことができます。

※ニコチンガムは第2類医薬品です。ご使用の際には使用上の注意をご覧いただき、用量・用法を守って正しくお使いください。



### ニコチンパッチ

1日1枚、起床後に上腕などに貼り、就寝前にはがします。毛細血管からニコチンを吸収させることで、禁断症状をやわらげます。最初の6週間は強めのもの、その後の2週間は弱めのものを使用し、ニコチン依存から徐々に抜け出します。

※ニコチンパッチは第一類医薬品です。ご使用の際には使用上の注意をご覧いただき、用量・用法を守って正しくお使いください。

