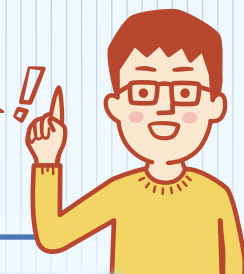


参加者募集!

この機会にぜひ!



禁煙に取り組むあなたを応援します!

eラーニング禁煙の手引き

監修：保健師 徳永 京子

禁煙のコツを学び、1週間の準備期間の後、30日間の取組期間で禁煙にチャレンジしませんか？
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。

募集要領

参加資格

和歌山県市町村職員共済組合の組合員

募集期間

令和6年8月16日(金)まで ※9月1日(日)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』に提出してください。

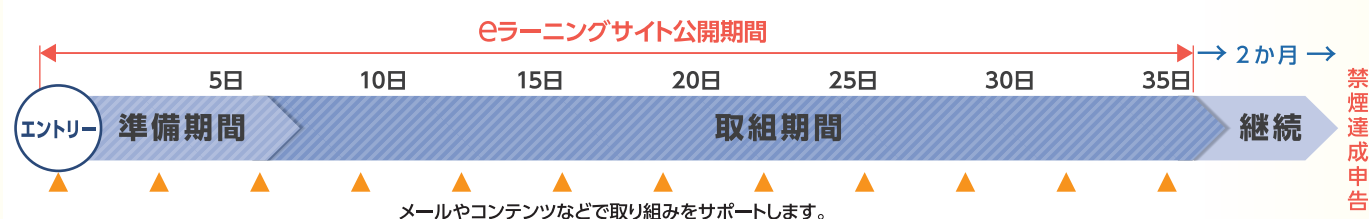
参加費用

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、ニコチン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。

《お問い合わせ先》 和歌山県市町村職員共済組合 福祉課

☎ 073-431-0153

令和6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6年8月16日(金)		
参加対象	組合員のみ		
参加費	無料	禁煙に取り組む際にかかる費用は自己負担ですが、ニコチン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		
生年月日 (西暦) 年 月 日	組合員証 記号：	番号：	

参加者特典

ニコチンガム・パッチがお得に購入できる！

特設 ショッピングサイト

ショッピングサイト運営



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。共済組合の補助額を差し引いた金額でご購入いただけますので、お得で手間がかからず便利です。

※第1類または第2類医薬品に該当しますので、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：14,500円(全8週分19,500円の半分以上を補助！)

※差額5,000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。禁煙前の喫煙本数などに応じて、吸いたくなってきたときなど、ご自身のペースで使用することができます。

※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1類医薬品です。ご使用の際には使用上の注意をご覧ください。

このバナーを見つけてください！



eラーニングサイトの「あなたにあった禁煙方法」にバナーがあり、ショッピングサイトのURLなど詳細ページにリンクしています。