

# 参加者募集!

思ったら、すぐ始めましょう!!



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

タバコ代の値上がりにうんざりされている方、いつかは禁煙したいと思っている方、周囲から禁煙をすすめられている方、ぜひこの機会をご利用ください。エントリー期間中はいつでも参加OKです。

## 実施要領

**参加資格** 当健康保険組合の被保険者

**エントリー期間** 2024年4月1日(月)～2025年2月14日(金)まで

※サイト公開は3月31日までですので、2月20日頃までには「準備期間」を開始してください。

**参加費用** ご本人負担なし

パソコン スマートフォン からエントリー!

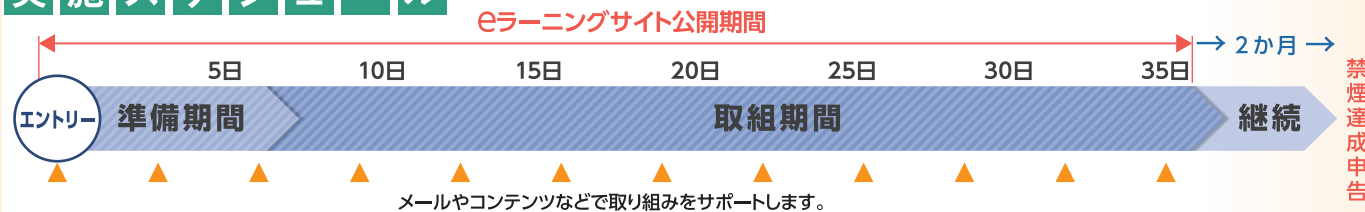


URL <https://www.kinen-tebiki.jp/hanshin-exp2024/>

- 1 上記URLにアクセスし、団体ID「HSX4」と、あなたのメールアドレスを入力
- 2 ①で入力したアドレスに届く本登録用のURLにアクセス
- 3 お名前や生年月日のほか、**ご自身で決めたパスワード**を入力
- 4 登録後、メールアドレスとパスワードでログインすると、eラーニングが開始

※メール着信の制限をされている場合は、houkenkansai.jpを解除設定してください。

## 実施スケジュール



### 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。

阪神高速道路健康保険組合

## 参加者特典

ショッピングサイト運営

①ラーニング「禁煙の手引き」からアクセスできる

## 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、「期間限定の**特設サイト**」を公開します。(禁煙の手引きの「あなたに合った禁煙方法は？」にリンクがあります。)

気軽に禁煙にチャレンジいただくために、ニコチンパッチ・ガムそれぞれで、「**サポートセット**」を無料でご提供いたします。ぜひ、積極的にご活用ください。

なお、ニコチンパッチは第一類医薬品、ニコチンガムは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。

**開設期間** 2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)まで

**補助額** 下記サポートセットの全額

### 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ください。用量・用法を守って正しくお使いください。



#### ● サポートセット

開始時：「ニコチネルパッチ 20」×4週間分

継続時： { 「ニコチネルパッチ 20」×2週間分  
「ニコチネルパッチ 10」×2週間分

### 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用することができます。

※ニコチンガムは第二類医薬品です。ご使用の際には使用上の注意をご覧ください。用量・用法を守って正しくお使いください。



#### ● サポートセット

開始時：「ニコチネルガム」合計 150粒  
※1日5粒使用で30日分

継続時：「ニコチネルガム」20粒/箱(ミント・マンゴー・スペアミント)を組み合わせて  
※最大10箱までといたします。

ぜひ、この機会にチャレンジしてみましよう!

