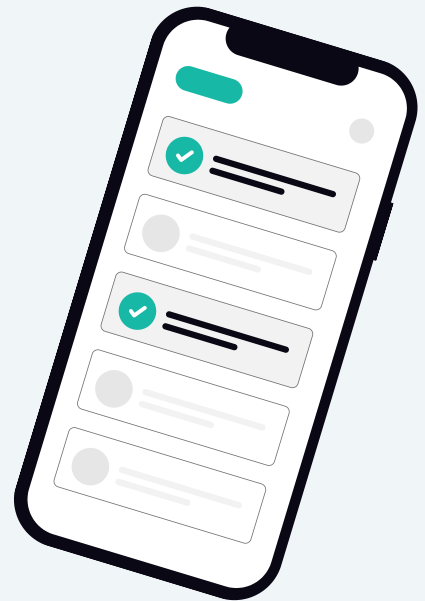


# 短期間の禁煙体験 お試し禁煙プラン



## 特徴 01

小さく始めて  
禁煙するための  
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

日中の喫煙欲求を  
長時間抑える  
ニコチンパッチ

朝起きたら1枚貼るだけ  
吸いたい気持ちを  
1日中抑えます

**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



※参加申込期間は **6月5日～6月30日** です。

お申込みに関するお問い合わせ  
神戸貿易健康保険組合  
電話：078-251-0800

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」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必要事項を記載し、薬剤師からの確認事項に回答してください。

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。