

オンライン禁煙プログラム ライト版(10日間コース)

そうだ禁煙に
チャレンジしてみよう

卒煙
**No**
smoking
チャレンジ

募集期間

2025/5/1 (木)
~2026/3/31 (火)

参加費無料

選べる補助薬で自分に合った禁煙にチャレンジ!!

ノンスモ禁煙サポート (ニコレットorパッチ)

ニコレットまたはパッチを使ってまずは短期間の吸わない生活体験から始めましょう!
禁煙に役立つ情報をサポートメールとしてお届け、チャットでのご相談も可能です。

募集期間: 2025年5月1日(火)~2026年3月31日

募集対象: 日本トランスシティ健康保険組合員の皆様

募集人数: 卒煙意思のある方 **先着30名様**

※お一人様期間内1回までの申込とさせていただきます。

ただし”10日間コース”終了後、
”2ヶ月コース”をお申込みいただくことは可能です。

参加費用: 無料 (健保組合が全額負担)

参加方法: 裏面のQRコードまたはURLより必要事項を入力

※プログラム内で実施するアンケートは回答必須、必ずご回答頂きますよう宜しくお願い致します。



プログラムの
内容等
に関する
お問合せ

株式会社リンケージ



サポートデスク

TEL : 0120-33-8916

メール: sd@linkage-inc.co.jp

事業
に関する
お問合せ

日本トランスシティ健康保険組合

TEL : 059-327-5380

プログラムの流れ

Program Flow

☒ 通院や面談なし

☒ チャットで相談

☒ 選べる禁煙補助薬は郵送

Step 01

禁煙補助薬（ガムorパッチ）の服用&10日間のサポートメール



①申込み



②補助薬配送/チャット相談
サポートメール配信



③アンケート回答
(プログラム開始1ヶ月後)

Step 02

リンケージサポートデスクによる6ヶ月間の継続支援サポート



プログラム終了後も月1回、フォローメールを配信
チャット相談は随時可能！

選べる2つの禁煙補助薬



ニコレットコース

ガムから溶け出したニコチンを、口腔粘膜から吸収します。タバコが吸いたくなったら利用し、使用個数を徐々に減らします。喫煙本数の比較的少ない方向けです。

概要

- ・ 吸いたくなったらいつでも使用できる
- ・ 禁煙時の口寂しさを紛らわすことができる
- ・ 比較的短い時間で効果が現れる
- ・ ニコチン摂取量を自分で調整できる

特徴と メリット



パッチコース

湿布と同じように皮膚に貼ることで、皮膚からニコチンを吸収します。1日の本数が多く、ガムでは対応しきれない方や、ガムが苦手な方にお勧めです。

- ・ 1日1回貼るだけで、確実にニコチンを補充できる
- ・ 禁煙していることを他人に気づかれにくい
- ・ 歯の状態に関係なく使用できる

ニコレット（ガム）2週間分※

※ニコレットは2週間分（48個）が配送されます。

ニコレットコースの
お申込みはこちら→

URL : <https://x.gd/ze0Xy>



お申込 方法

パッチ（貼り薬）1週間分※

※パッチは1週間分（7枚）が配送されます。

パッチコースの
お申込みはこちら→

URL : <https://x.gd/fPCMmF>

