

# タバコをやめたいあなたへ

「禁煙したい。でもどうしたら良いの?」という声にお応えし  
禁煙治療情報をシリーズでお届けします

## 自分に合った方法を選べます

### ☑自力で頑張る

禁煙チャレンジが  
「我慢するつらさ」ではなく  
「健康を取り戻す喜び」と  
考えられる方におすすめ



### ☑薬局でパッチやガムを 購入する

自力だけで頑張るよりも  
禁煙成功率が2倍高まります

詳細はコチラをクリック↓

禁煙を助けて、かなえる [禁煙補助薬のニコチネル:グラクソ・スミスクライン・コンシューマー・ヘル  
スケア・ジャパン株式会社 \(nicotinel.jp\)](http://nicotinel.jp)

### ☑禁煙外来に通院する

専門家のフルサポートを得て  
確実に禁煙したい方におすすめ  
保険診療です (健保が治療費の7割負担)

詳細はコチラをクリック↓

[禁煙治療ってどんなもの? | e-ヘルスネット\(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)



次号は  
禁煙補助薬について

気になる方、下記メールアドレスにご連絡を!

日本発条健康保険組合 保健師 山田 理恵 [r.yamada@nhkspg.co.jp](mailto:r.yamada@nhkspg.co.jp)