

# 禁煙ガムプラン

吸いたくなったら、ガムで一服  
約12週間のプログラム

## 【費用と期間】

約2～3万円（全額健保負担⇒実質0円）

8～12週間

## プログラム内容

禁煙を開始するとすぐに不快な離脱症状(イライラ、集中困難など)があらわれます。このような症状があらわれたら、我慢せずにニコチネルガムをご使用ください。最初の1カ月の使用個数は、下の表を目安にします。禁煙ダイアリーに使用個数を記録されることをおすすめします。

1カ月が経過し、タバコのない生活に慣れてきたら、徐々に使用個数を減らし、3カ月をめどに使用個数をゼロにします。ニコチネルガムがなくても大丈夫になったとき、禁煙の完了です。1回にニコチネルガム1個を30～60分かけてかみます。1日の使用回数は表を目安とし、

通常1日4～12個から初めて適宜増減していきます。

1日の使用個数が1～2個になった段階で使用をやめます。

## ニコチネル® ガム

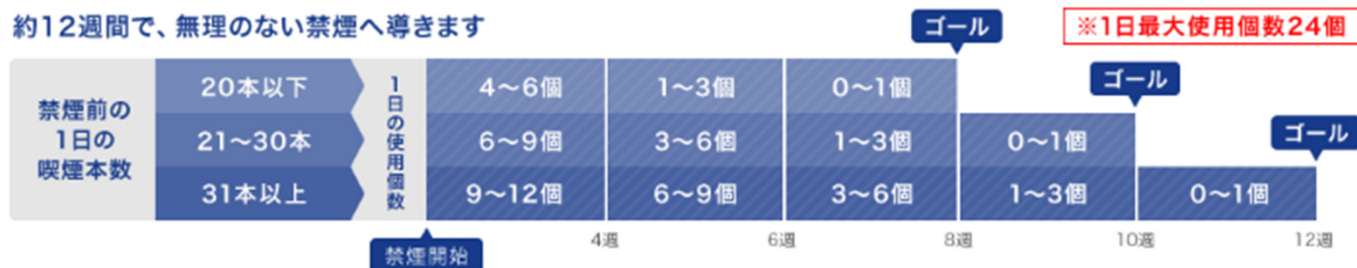


マンゴー  
10個入り

スペアミント  
10個入り

ミント  
10個入り

約12週間で、無理のない禁煙へ導きます



## 【申請方法】

- ① 卒煙チャレンジを開始する前に、チャレンジ申請書を健保へ提出
- ② 店頭で補助剤を購入、費用はご自身で全額お支払い
- ③ 補助剤の利用
- ④ 禁煙ガムプラン終了後に申請書とアンケートを健保へ提出
- ⑤ 後日、健保から費用を振込