参加者募集！

思いたったら、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 2025年4月3日㊍～2026年2月14日㊏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-exp2025/

1. 上記URLにアクセスし、団体ID「 HSX5 」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ラーニングサイト公開期間 → 2か月 →

エントリー → 準備期間（5日・10日・15日・20日・25日・30日・35日）→ 取組期間 → 継続 → 禁煙達成申告

メールやコンテンツなどで取り組みをサポートします。

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

あなたの取り組みを応援します！

ショッピングサイト運営

e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 2025年4月3日㊍～2026年3月31日㊋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いただき、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いただき、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
※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ょう！