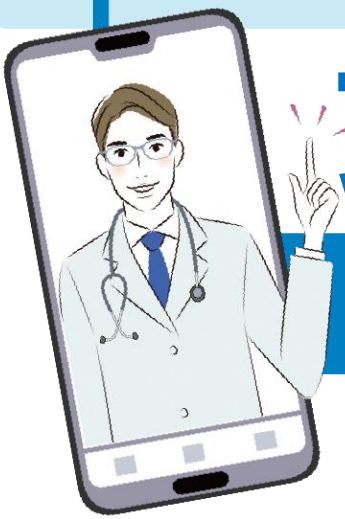
オンライン
禁煙プログラム
始めました！



おトクで嬉しいお知らせ

通常57,200円のオンライン禁煙プログラムが
5,000円で利用することができます。

本プログラムは、スマートフォンやパソコンを使って
計5回の診察をすべてオンラインで受けることができます。
通院も一切必要ありません。お薬も自宅に届きます。

タバコをやめるとこんないいことが！

肌の調子がよくなる！

衣服や部屋が
タバコ臭くなくなる！

他に使えるお金が増える！

今すぐ禁煙しましょう！

青森県市町村職員共済組合
医療保健課　保健担当TEL　017-723-6520

禁煙開始から卒煙まで
オンラインで完結!

処方薬

ニコチンパッチ (経皮吸収治療)

禁煙時に出現するニコチン離脱症状（タバコが吸いたい、イライラするなど）に対してニコチンパッチからニコチンを体内に補給し、その症状を軽くすることで無理なく禁煙につなげる方法となります。

ニコチンパッチ
（8週プログラム）

不安や疑問は、看護師にメールでいつでも相談可能

1日目	2週目	4週目	6週目	8週目	20週目
初診	再診①	再診②	再診③	再診④（アンケート）	＋12週サポート

計 5 回の診察

卒煙証書

診察時間	**初診：20分程度　　再診：10分程度**
申込期間	**2025年6月30日まで**
申込資格	組合員（任意継続組合員を除く）及びその被扶養者

ご利用方法

1. **右の２次元コードからお申し込みください。募集期間終了後、参加決定者には申込用のメールが届きます。（応募者多数の場合は抽選となります）**　▶ お申し込みはこちらから

2. **利用の際にアプリ「クリニクス」のインストールが必要になります。画面の案内に沿ってご利用ください。**