

参加費 無料

長野県市町村職員共済組合

禁煙補助薬 × 12週のメールサポート

# 卒煙 プログラム

今年はうまいこと  
禁煙しよう

## プログラムの特長

①

通院・診察は  
不要です

通院や医師の診察不要の完全オンラインの卒煙プログラムなので、時間や手間がかかりません。



②

禁煙支援員に  
相談できます

禁煙や補助薬の不安・お悩みを支援員に相談できます。

※保健師や看護師、管理栄養士、薬剤師



③

禁煙補助薬を  
提供いたします

ニコチンガム／ニコチンパッチを提供いたします。禁煙開始時期に起こりやすい離脱症状を緩和することで禁煙成功をサポートします。



申込期間

令和8年1月1日(木)～令和8年1月31日(土)

お申込は  
こちらから

<https://rmkr.jp/mhi/nagano>

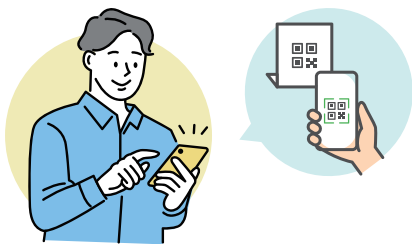
※令和7年度のお申込みは1回までとなります。



# 卒煙プログラムの流れ

## Step1

### お申込



## URL又は二次元コードを読み取ってお申込

二次元コードを読み取って、必要事項をご記入の上お申込みください。

ご登録いただいたメールアドレスに、翌月以降受診確認のメールが届きます。

## Step2

### 内容確認



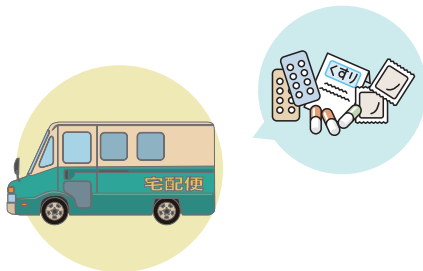
## お申込内容の確認

補助薬のお申込内容を薬剤師が確認します。

※ご登録のメールアドレスまたはお電話番号宛に、確認のご連絡がある場合がありますので、ご対応をお願いします。

## Step3

### 発送



## 補助薬の発送

登録いただいたご自宅の住所宛に補助薬を発送します。

※補助薬の発送は1回となります。

## Step4

### 支援開始



## メール支援開始

ご登録のメールアドレス宛に週に1回、禁煙支援メールを配信します。

禁煙に関する疑問や不安は、支援員※にメールで相談することができます。

※支援員 管理栄養士／保健師／看護師／薬剤師

## Step5

### 終了!



## 約3か月後プログラム終了

12回のメール支援が終わると  
禁煙プログラムは終了になります。  
お疲れさまでした!

### プログラムについてのお問い合わせ

株式会社エス・エム・エス

〒105-0011 東京都港区芝公園2-11-1

住友不動産芝公園タワー

メールアドレス: kin-en-challenge@mail.sms-sdpf.jp

### 申込期間

令和8年1月1日(木)～令和8年1月31日(土)

お申込は  
こちらから

<https://rmkr.jp/mhi/nagano>



※令和7年度のお申込みは1回までとなります。