

探す手間は

はぶけた



保健師 医師 健保の卒煙プログラム

▶▶▶ 迷ったら健保に相談してね！元喫煙者が相談に乗ります ◀◀◀

禁煙おためし・チャレンジコース

ノンスモ禁煙（ガム・パッチ）

おすすめは？

選択式です

- ガム（ニコレット）
喫煙本数10本未満の方
- パッチ
喫煙本数10本以上で店舗勤務の方
今後本格禁煙目指す方

ガムは1週間、パッチは2週間の禁煙
おためし・チャレンジコースです。
まずは1歩を踏み出そう！



ご注意

上記の卒煙プログラムはオートバックス健康保険組合に加入している被保険者の方が対象です。
ノンスモ禁煙のみ健保の担当者と相談の上、終了後パーソナル卒煙かオンライン禁煙にステップアップできます。（その他の複数回利用はできません）
各プログラムには定員があり申し込みは先着順となります。詳細は健保ホームページでご確認ください。
このチラシ2026年3月31日まで有効です。

LINEで気軽に相談

パーソナル卒煙

おすすめは？

- 決まった時間を取りづらい方
- 思ったときにすぐ相談したい方

保健師がLINEでサポート。
禁煙の不安・心配事等を気軽に相談できます！

禁煙補助薬を2か月使用し、
6か月のサポートで卒煙
を目指します。



より本格的に取り組み

オンライン禁煙

おすすめは？

- 長期間の喫煙経験があり、確実に禁煙したい方

医師による診察でより効果的に禁煙を目指せます！

処方薬を使った2か月のプログラムは
4STEPのオンライン診察で、
終了後10か月の
フォローがあります。



お申し込み・お問い合わせ

お問い合わせはオートバックス健康保険組合「保健事業担当」まで
TEL：03-6219-8830 Mail：kinen@autobacs-kenpo.jp

お申し込みは
健保HPから ▶

Let's Go!



実施中！

オートバックス 健康保険組合