

# ‘タバコ, やめたい…’

参加者の6割が、禁煙または減煙に成功しています。

(令和5年度実績)



**無料**

そんな、あなたを応援します  
詳しくは裏面をご覧ください。

**禁煙に挑戦!**

**お待ちしております!!**

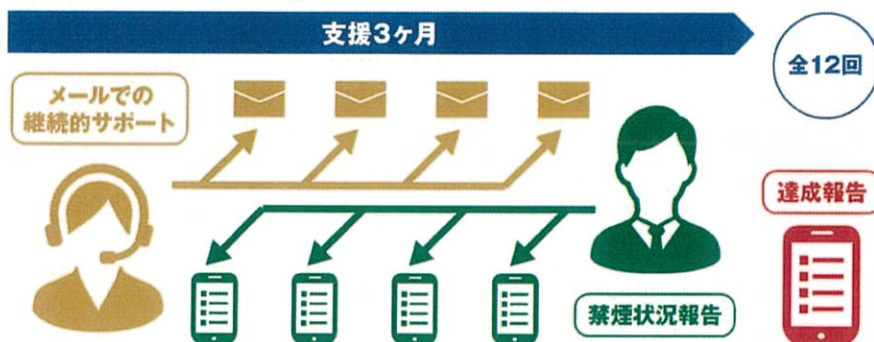


# 挑戦に必要なのは、メールアドレスのみ。

場所と時間を選ばず、厳しい制限などはありません。

## メール支援

参加者に毎週禁煙を継続するための情報提供をメールで連絡します。メール内容を確認し、webページより禁煙状況の報告や、禁煙知識テストを実施して、楽しみながら卒煙を目指します。質問や相談もできます。



### POINT1 毎週1回、メールで卒煙アドバイス!

卒煙担当アドバイザーがつき、3カ月間禁煙に必要な情報をメール共有します。無理な服薬や通院を必要としない禁煙アドバイスがもらえます。



### POINT2 すき間時間で気軽にチャレンジ!

週に一度、卒煙アドバイザーから届くwebアンケートに回答して禁煙状況を報告するだけ。空いた時間にPCや携帯で内容をチェックできるので、自分のペースでチャレンジできます。



### POINT3 質の高いコンテンツでサポート!

プログラム終了後も禁煙を継続するためのメカニズムを知ることができます。

- タバコが辞められない仕組み
- 禁煙補助薬の効果
- 禁煙による金銭的メリット



### POINT4 あなただけのパーソナルプログラム!

毎週メール配信されるメールのwebアンケートの回答内容に合わせてコンテンツの内容が変わります。あなたに必要なプログラムを毎週パーソナライズしてサポートします。



次は、あなたが挑戦する番です。

お申込みは  
こちらから

<https://rmkr.jp/kinnen/000>



募集期間

2024年11月15日(金)まで ※定員になり次第終了

配信開始

2024年12月3日(火)