

■ニコチンガムの禁煙方法

タバコを吸いたいと思った時、1回1個を30分～60分かけてかみます。

1日の使用量を段階的に減らし、3ヶ月をめどに行いましょう。

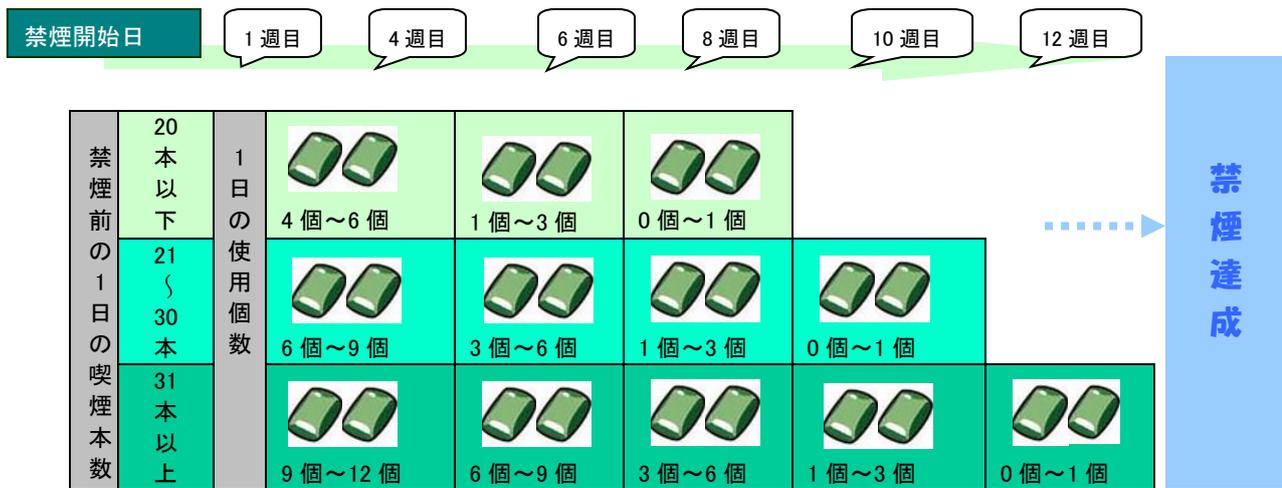
※1日の最大使用量は24個（厳守） ※使用上の注意をよく読んで守りましょう

■禁煙を始める前に

- ①「禁煙するぞ」という意志を確認しましょう
- ② 禁煙スタートの日を決める（体が健康でストレスフルでない時、誕生日や記念日等がお勧め）

■禁煙を開始したら

禁煙に伴うイライラ・集中困難・落ち着かない等の症状に特に悩まされるのは、禁煙開始から1～2週間。ニコチンガムを十分量使用し、始めから無理に減らそうとしない方が効果的です。



■ニコチンガムの準備

まずは使用予定の1週間分を購入し、使用状況に応じて追加で購入することをお勧めします。ニコチンガムは全国の薬局・薬店・ドラッグストアで販売されております

■ニコチンガムの購入費用（目安）

禁煙前の1日の喫煙本数	1日の使用個数（目安）	1週間での使用個数（目安）	ガムお勧め個数と費用（目安）
20本以下	4個～6個	28個～42個	24個入り：2,000円～2,500円
21本～30本	6個～9個	42個～63個	48個入り：4,000円～4,500円
31本以上	9個～12個	63個～84個	96個入り：7,000円～8,000円

■禁煙補助金制度に関して

条件にあてはまる場合に、「禁煙補助金請求書」を申請いただくことで上限額を補助いたします。

条件 (①～③全てに該当)	①ワールド健康保険組合の被保険者である（実施時・請求時ともに） ②「禁煙補助金」の請求が当年度1回目であること ③請求時、禁煙していること
補助額	実費費用の7割（上限15,000円）

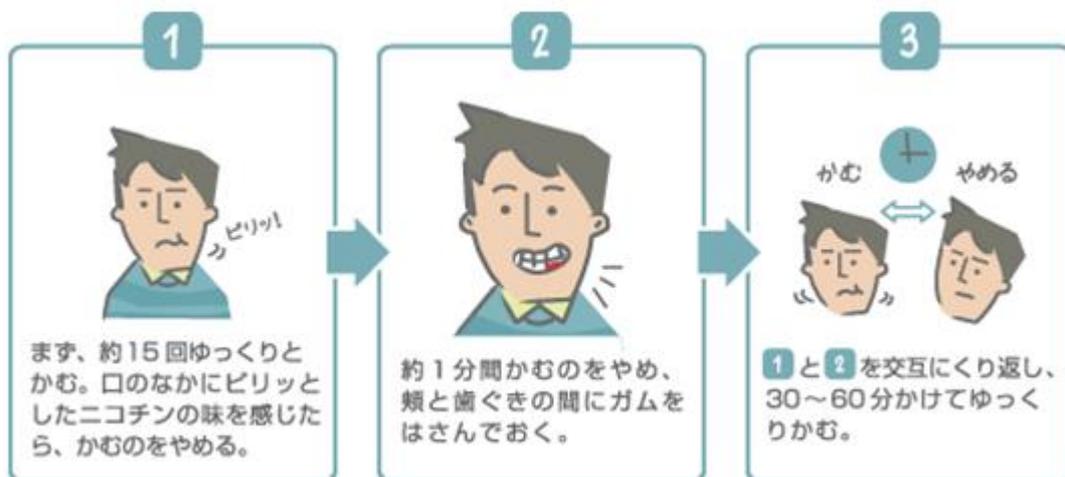
■禁煙事業に関するお問い合わせ先

健康保険組合 禁煙事業担当 小山 078-302-8185 / 070-1740-4103

【正しいかみ方】

使用法を十分守らないと、効果はでません。タバコを吸いたい衝動に襲われた時、ガムをかむとニコチンが補給されるので吸いたい気持ちがかなり抑えられます。ですが、急いでかむと、唾液とともに多量のニコチンを飲み込むことから、吐き気や胸やけ・胃の不快感などの副作用を引き起こす場合もあります。

ニコチンガムは普通のガムのように好きなだけかめば良いというものではないと認識し、正しいかみ方をしましょう。



正しいかみ方により、ガムに含まれたニコチンが口の粘膜を通して血液中に吸収され、禁断症状が緩和されます。口の粘膜は吸収スピードが遅いので、ゆっくり時間をかけてかみましょ。

【使用する時の注意点】

1. タバコをきちんとやめてから使用する（ガム使用中の喫煙はダメ）
2. 使用量は1回につき1個
3. 1日最大24個まで
4. 1個を30～60分かけてゆっくりかむ
5. 自分に必要な個数を使用する
6. 禁煙に慣れてきたら、1週間ごとに1～2個減らしていき、3ヶ月をめどに使用をやめる
7. 妊娠中または妊娠の可能性のある人、授乳期間中の人、顎の関節に障害のある人は使えません。心臓病や脳血管障害のある人では使用できない場合がありますので、必ず医師や薬剤師に相談してください。