

薬
不使用

無料

診察
不要

アンケートで あなたに合った 禁煙方法がわかる!

週に1回、たった3分。3人に1人が成功するプログラム。*

* パーソナライズ禁煙指導サービス2021実績

こんな方に
おすすめです

喫煙スペース
までの
移動時間や
たばこの出費を
抑えたい…

一人で禁煙は
続かないけど、
薬や診察も
ハードルが高い…

自分と家族の
健康のために
禁煙したいけど、
きっかけがない…

内容・ご利用の流れ



あなたの喫煙状況に合わせて
パーソナライズされた
禁煙サポートコンテンツが
メールで届きます(週に1回×12週)



アドバイザーによる
個別電話サポートで
禁煙に関する疑問や不安を
解決できます

お申込／アンケート回答

プログラム開始(約12週間)

下部のURL／QRコードから、
あなたの喫煙に関する状況についてアンケートに
ご回答ください(所要時間約5分)

ご回答いただいたアンケート内容に基づいて、
あなたにぴったりの禁煙サポートをお届けします!

QRコードからも
簡単申込!

お申込みはこちらから

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

申込期限

2022年11月18日(金)まで

配信開始

2022年12月1日(木)

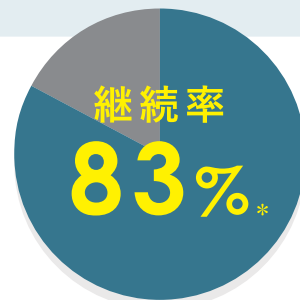


とは？

禁煙指導サービス

one to one

one to one禁煙指導サービスは、一人一人の状況に合わせた週に一度のメールサポートの配信と、禁煙アドバイザーによる個別の電話サポートで、3ヶ月間で卒煙に導くプログラムです。すきま時間に3分で読めるコンテンツのため、8割以上の方が継続できています。これを機に、あなたも卒煙してみませんか？



*パーソナライズ禁煙指導サービス2021実績

動画で詳しく
知りたい方はこちら



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

離脱症状への対処法



禁煙アドバイザーへの相談



1. 時間や手間がかかりません

通院や医師の診察が不要の完全オンライン(12週間)のプログラムなので、時間や手間がかかりません。



2. 保健師や仲間と一緒に取り組みます

アドバイザーである保健師があなたの禁煙活動をサポートします。また、プログラムは1人ではなく、同じタイミングで参加する仲間と一緒に取り組みます。



3. あなたに合った支援が受けられます

アンケートの回答に応じて、あなたの依存度や興味関心に合わせて、個別の禁煙サポートが受けられます。

プログラムの特長

利用者の声



30代
男性

〈Mさん〉

こんなに短期間で禁煙できて自分でも驚いています。これからは誘惑に負けず禁煙継続します。



40代
男性

〈Iさん〉

いろいろとご支援ありがとうございました。今回は、失敗してもいい、気負わずにやろう。ということで始めたのが良かったのかもしれない。



50代
男性

〈Nさん〉

体調が良くなった点に加え、外出先で喫煙所を探し回る必要がなくなった点も気分的に楽になったような気がしています。

お申込みはこちらから

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

配信開始

2022年12月1日(木)

申込期限

2022年11月18日(金)まで

QRコードからも
簡単申込!



お問い合わせ先：SMS禁煙事務局 kin-en-challenge@bm-sms.co.jp | 運営会社：株式会社エス・エム・エス

スズケン健康保険組合