

禁煙応援プロジェクト

禁煙したい社員に、禁煙パッチ・禁煙ガムを無償配布！

禁煙したいけれど、病院に行くのは面倒、続くか自信がない等々
そんな喫煙者が、手軽にお試しできる仕組みです

1. 禁煙者に 禁煙の意思を確認

禁煙したくなったらいつからでも開始可能！

禁煙パッチ・禁煙ガムに興味がある社員歓迎！

2. ニコチン依存度チェックを実施

ニコチン依存度を確認できるアンケートに記入

3. 個々にプログラムを作成

○依存度による、使用回数・期間のプラン作成

○禁煙パッチ・禁煙ガムの注意事項説明

○禁煙パッチ・禁煙ガムの選択

4. 医師の了承を得る

持病、服用薬がある場合は 主治医に確認をとる

5. 会社から 禁煙パッチ・禁煙ガムを無償配布

6. 管理表に記入しながら 禁煙を推進

定期的にフォロー

喫煙（含む、電子タバコ）に関するアンケート
(氏名:)

喫煙後、喫煙者の健康が4分間、有害物質が出ることを知っていますか？
自分だけでなく、周囲の健康を守るため、禁煙者の仲間入りをお願いします。
質問に答える「禁煙ガム」「禁煙パッチ」がある。病院に行かなくても試してみませんか？

※必ず「禁煙ガム」「禁煙パッチ」を5〜6回試してください。

質問	回答	項目	選択
1	スマートフォンを持っているか？	はい	はい
2	禁煙するつもりはありますか？	はい	はい
3	1日の本数を減らしてください。	はい	はい
4	本数を減らしたいですか？	はい	はい
5	会社から禁煙ガムを試してみたいですか？	はい	はい
6	会社から禁煙パッチを試してみたいですか？	はい	はい
7	禁煙ガム・禁煙パッチが会社から配布されるか？	はい	はい
8	禁煙できない理由はありますか？	はい	はい

提出: 2月13日(水) 締切

1〜6の質問に答えて、右側の0点から5点の範囲に1点をお選びください。

質問	0点	1点	2点	3点
1	禁煙の場面でタバコを吸いたくないですか？	はい	はい	はい
2	禁煙の場面でタバコを吸いたくないですか？	はい	はい	はい
3	禁煙の場面でタバコを吸いたくないですか？	はい	はい	はい
4	禁煙の場面でタバコを吸いたくないですか？	はい	はい	はい
5	禁煙の場面でタバコを吸いたくないですか？	はい	はい	はい
6	禁煙の場面でタバコを吸いたくないですか？	はい	はい	はい

ニコチン依存度チェック

低い ← 0点 3点 4点 5点 7点 10点 高い

FTND (Fagerström Test for Nicotine Dependence) 点数

禁煙ガイドライン Smoking Cessation Guidelines (JCS 2020)

2月26日までにご提出してください。

