

タバコと電子タバコ  
に**人生**を支配される  
のはもう**やめ**ました。



無料のカスタム禁煙プラン、無料のパッチ、ガム、トローチなど  
については、お電話またはオンラインでお申し込みください。

ハワイタバコクイットラインは、1日24時間、週7日営業し  
ており、完全に無料です。

HAWAII TOBACCO QUITLINE

**1-800 QUIT-NOW**

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



タバコと電子タバコ  
に**人生**を支配される  
のはもう**やめ**ました。



無料のカスタム禁煙プラン、無料のパッチ、ガム、トローチなど  
については、お電話またはオンラインでお申し込みください。

ハワイタバコクイットラインは、1日24時間、週7日営業し  
ており、完全に無料です。

HAWAII TOBACCO QUITLINE

**1-800 QUIT-NOW**

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669



## 電話またはオンラインでサインアップして 無料で入手:

- ニコチンパッチ、ガム、トローチ
- 禁煙日の設定、禁煙欲求の克服、ストレス管理に役立つツール
- 電話またはテキストによるフレンドリーな地元のコーチからのサポート
- 電話で登録して、さらにサポートを受け、特別なプログラムにアクセス:



禁煙を開始するためのパッチ、ガム、トローチの2週間スターターキット。コーチと一緒に取り組むか、自分で行くかを選択します。



うつ病、不安症、双極性障害、PTSD、統合失調症の人は、禁煙して禁煙を継続するためのさらなるサポートを受けられます。アルコールや薬物に苦しんでいますか？あなたにも特別なサポートがあります。



ハパイ (妊娠中) ですか、それとも赤ちゃんが生まれたばかりですか？フレンドリーな女性コーチが、赤ちゃんが生まれた後も禁煙を続けられるようお手伝いします。電話で登録するとギフトカードの特典があります。



13~17歳の若者向けの **My Life, My Quit** では、電子タバコをやめるためのサポートを提供しています。テキストまたは電話でコーチと連絡を取ってください。「禁煙を始める」とテキストで 36072 に送信するか、1-855-891-9989 に電話するか、MyLifeMyQuit.com にアクセスしてください。サインアップして無料のものを入手しましょう！



さらにサポートが必要ですか？ テキスト、電子メール、オンラインでサポートいたします。あなたならできる！

**1-800-Quit-Now** にお電話いただく  
か、**HawaiiQuitline.org** をご覧ください

HAWAII TOBACCO QUITLINE

**1-800 QUIT-NOW**

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669

## 電話またはオンラインでサインアップして 無料で入手:

- ニコチンパッチ、ガム、トローチ
- 禁煙日の設定、禁煙欲求の克服、ストレス管理に役立つツール
- 電話またはテキストによるフレンドリーな地元のコーチからのサポート
- 電話で登録して、さらにサポートを受け、特別なプログラムにアクセス:



禁煙を開始するためのパッチ、ガム、トローチの2週間スターターキット。コーチと一緒に取り組むか、自分で行くかを選択します。



うつ病、不安症、双極性障害、PTSD、統合失調症の人は、禁煙して禁煙を継続するためのさらなるサポートを受けられます。アルコールや薬物に苦しんでいますか？あなたにも特別なサポートがあります。



ハパイ (妊娠中) ですか、それとも赤ちゃんが生まれたばかりですか？フレンドリーな女性コーチが、赤ちゃんが生まれた後も禁煙を続けられるようお手伝いします。電話で登録するとギフトカードの特典があります。



13~17歳の若者向けの **My Life, My Quit** では、電子タバコをやめるためのサポートを提供しています。テキストまたは電話でコーチと連絡を取ってください。「禁煙を始める」とテキストで 36072 に送信するか、1-855-891-9989 に電話するか、MyLifeMyQuit.com にアクセスしてください。サインアップして無料のものを入手しましょう！



さらにサポートが必要ですか？ テキスト、電子メール、オンラインでサポートいたします。あなたならできる！

**1-800-Quit-Now** にお電話いただく  
か、**HawaiiQuitline.org** をご覧ください

HAWAII TOBACCO QUITLINE

**1-800 QUIT-NOW**

HawaiiQuitline.org | 1-800-784-8669