

第30回

らくらく

# 禁煙コンテスト

## 参加者募集!!

< 申込先 >  
所属所共済組合担当課

< 申込締切日 >

**H24.11.20 (火)**

< 実施期間 >

H.24 **12/18** ~ H.25 **1/28**

### 元旦に誓う“今年こそ禁煙!!”

タバコとはサヨナラしたいけど、なかなかできないあなた! 禁煙コンテストに参加して新たな気持ちで新年を迎えてみませんか? 初めて禁煙にトライする方は勿論、何度も失敗している方にもオススメです!!



「らくらく禁煙コンテスト」は、「いきなり禁煙に挑戦する」というものではなく、最初の2週間は禁煙について考え、タバコをスワナイ生活習慣と知識を身につけ、それに続く4週間は完全に禁煙するというプログラムです。



■らくらく禁煙コンテスト (参加者専用サイト)  
URL <https://rakuraku-kinen.jp/>

■らくらく禁煙倶楽部 (禁煙情報ポータルサイト)

URL <http://nonsmoking-club.jp/>

禁煙の基礎知識や成功者の声、掲示板など、禁煙をサポートするコンテンツが充実しています。

## 禁煙成功者の認定

4週間の禁煙に成功し、3回のレポートを提出された方を成功者として認定いたします。

禁煙成功者全員に「禁煙成功者証 (記念品付)」を贈呈!



アンケートやレポートなどをWebサイトから簡単に入力することができます!  
また、禁煙日誌などのツールを活用いただけます。

# らくらく禁煙コンテスト 応募方法



申込先 所属所共済組合担当課

申込締切日 平成24年11月20日(火)

参加対象者 組合員及び被扶養配偶者(実施期間中に資格のある方)  
※前回(第29回らくらく禁煙コンテスト)の参加者で、  
禁煙に成功しなかった方も、再チャレンジできます。

参加費 無料 ※共済組合が参加費を全額負担いたします。  
ただし、禁煙補助薬を使用する場合の費用については自己負担となります。

問合せ先 熊本市町村職員共済組合 保険課  
〒862-0911 熊本市東区健軍2-4-10 電話:(096)365-1900

## 禁煙コンテストの教材

参加者の方には下記の教材を送付いたします。

●『らくらく禁煙ブック』  
(中村正和 大島明 増居志津子 著 出版:(株)法研)

禁煙に取り組むための手引書です。

●『禁煙コンテスト参加用マニュアル』

禁煙コンテストの進め方教材の使い方を説明しています。  
(ご提出いただく1週目、2週目、6週目レポート付き)

※受付期間内に申込をいただいた方には、  
コンテスト開催の5日前までに教材をお送りいたします。

## らくらく禁煙コンテストの流れと教材内容

第1週 平成24年12月18日(火)～12月24日(月)

### 心の準備

- 禁煙の「重要性」を高める
- 禁煙の「自信」を高める

※レポートを提出

第2週 平成24年12月25日(火)～12月31日(月)

### 禁煙の準備

- 自分に合った禁煙方法を選ぶ
- ごほうびプランを立てる
- 自分の喫煙パターンを知る
- 禁煙しやすい環境をつくる

※レポートを提出

第3～6週 平成25年1月1日(火)～1月28日(月)

### チャレンジ

- 禁煙日誌をつける
- 禁断症状に打ち克つ
- 再喫煙を防ぐ
- 禁煙の効果をチェックする
- 自信の高まりをチェックする
- 禁煙継続のためのヒケツ

※レポートを提出

## 参加者特典

特典① 専用Webサイト利用!(PC版&携帯版)

禁煙をサポートする充実したコンテンツ!  
レポートの提出は専用Webサイトからが便利です。

特典② 禁煙電話相談

コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけます。

特典③ 「禁煙成功者証(記念品付)」贈呈!!

禁煙に成功された方全員にお送りします。

主催 公益財団法人日本対がん協会

技術指導 大阪がん循環器病予防センター

中村正和先生 他

事務局 株式会社 法研



個人情報の取扱いについて

「らくらく禁煙コンテスト」の申込み・参加に伴い収集された個人情報はコンテストの運営にのみ使用させていただきます。