

第32回 らくらく禁煙 コンテスト

「タバコをやめたいのにやめられない」とあきらめてはいませんか。
禁煙には“意思”だけでなく禁煙する“技術”を身につける必要があります。
らくらく禁煙コンテストは禁煙準備期間と完全禁煙期間に分けることで、
禁煙に対する正しい知識と技術を身につけてから禁煙を開始していただく
プログラムです。



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。

禁煙成功者全員に**禁煙成功者証(記念品付)**を贈呈します！

さらに、抽選で**旅行券等の記念品**を贈呈します。

※当選発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。

申込先

所属所共済組合担当課

申込締切日

H25.11.29(金)

実施期間

H25

H26

12/18~1/28

■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/>

■らくらく禁煙コンテスト(参加者専用サイト)

URL <https://rakuraku-kinen.jp/>

主催／公益財団法人 日本対がん協会 共催／熊本市町村職員共済組合

申込先 所属所共済組合担当課

申込締切日 平成25年11月29日(金)

参加対象者 組合員及び被扶養者(実施期間中に資格のある方)
※前回(第31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 熊本県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。
提出をいただく1週目、2週目、6週目レポートが綴じ込まれて
います。
- ※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

禁煙準備期間	<p>第1週 平成25年12月18日(水)～12月24日(火)</p> <p>心の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙の「重要性」を高める ● 禁煙の「自信」を高める <p>※レポートを提出</p>
	<p>第2週 平成25年12月25日(水)～12月31日(火)</p> <p>禁煙の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>※レポートを提出</p>
完全禁煙期間	<p>第3～6週 平成26年1月1日(水)～1月28日(火)</p> <p>チャレンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>※レポートを提出</p>

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贈呈します。
★さらに抽選で旅行券等の記念品を贈呈します。

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