

# 第34回 らくらく禁煙コンテスト



“楽しく・賢く禁煙しよう”をモットーに、禁煙ノウハウ満載の教材を学習しながら禁煙に取り組む6週間の禁煙プログラムです。参加者からは喜びの声がいっぱい!!

『らくらく禁煙コンテスト』は、スマートライフプロジェクト第2回「健康寿命をのばそう! Award」で優良賞を受賞しました。

＜申込先＞

所属所共済組合担当課

＜申込締切日＞

H26/11/21 (金)

＜実施期間＞

H26/12/18~H27/1/28



## 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。

■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/>

主催／公益財団法人 日本対がん協会 共催／熊本県市町村職員共済組合

# 第34回 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26年11月21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33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、使用されるパソコンや携帯電話の通信費・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1-5-3 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

第1週 平成26年12月18日(木)～12月24日(水)

### 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26年12月25日(木)～12月31日(水)

### 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27年1月1日(木)～1月28日(水)

### 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

禁煙準備期間

完全禁煙期間

## 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

