

タバコをやめたいのにやめられない… そんな悩みを解決！ 禁煙に必要なのは「意志」だけではなく 禁煙のための正しい「技術」だった！

らくらく禁煙 コンテスト

通信制の6週間禁煙プログラムの
参加者を募集します！

参加
無料

募集人数：50名

申込受付期間：平成28年10月3日(月)～11月21日(月)

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28年12月18日(日)～12月24日(土)

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28年12月25日(日)～12月31日(土)

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29年1月1日(日)～1月28日(土)

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 禁煙サポートメールの配信

コンテストの進行に合わせてメールを配信。禁煙の取
り組みをバックアップします。

特典③ 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④ 「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。

申し込みは以下のいずれかの方法によりお願いします。

- ①所属所担当者にお申し出ください。 ②下記申込書により直接共済組合までお申し込みください。

らくらく禁煙コンテスト参加申込書(平成28年)

所属所名		組合員証記号番号	
組合員氏名	ふりがな	希望する教材の送付先	自宅・勤務先
教材送付先	〒		

「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。

お問い合わせ先／健康管理課互助会担当 TEL(0852)21-9510