

第29回

らくらく禁煙 コンテスト

禁煙!!

1日500円分の
タバコ代を貯金!



No!!

一本
ごと
そ

“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!!

禁煙はじめて1年後・・・

ココロもカラダもフトコロも、
快調、快調～♪

参加者募集!!

H24. <申込受付期間>

6/1 ~ 6/30

H24. <実施期間>

7/18 ~ 8/28

**禁煙情報が
満載の
Webサイト!!**

■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!

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。



「禁煙サポート制度」をご利用ください！

健康保険組合では、禁煙に挑戦しやすいように『禁煙サポート制度（補助金制度）』を実施しております。

1. 1. らくらく禁煙コンテストコース

第 29 回 らくらく禁煙コンテストの参加者を募集します。

「らくらく禁煙コンテスト」とは・・・？

“楽しく・賢く禁煙しよう”をモットーに、禁煙を希望する方々に対して6週間にわたる通信制の禁煙プログラムを用いて、禁煙を支援するものです。

禁煙準備期間（第1～2週目） 完全禁煙期間（第3～6週目）

郵送される教材を用い、禁煙にチャレンジします。郵送もしくはWebでも参加できるのでどこにいても参加可能です。

- ① 募集対象 伊藤ハム健康保険組合の**被保険者**で、禁煙したいと思っている喫煙者
- ② 応募方法 「禁煙サポート制度利用申込書」に必要事項を明記の上、社内便・FAX・Eメールなどの方法にて健康保険組合へお申し込みください。

※6月30日（土）必着 [申込書はコチラ](#)

- ③ 参加料 4,000円の参加料は、健康保険組合が負担します。

（失敗された方は、参加料は自己負担となります。）

さらに、禁煙成功者には健康保険組合から記念品を贈呈します。

2. 禁煙外来コース

ご都合の良い時に、お近くの禁煙外来を受診して、
禁煙治療薬を使いながら禁煙にチャレンジできます。

申し込みは、随時受け付けをしています。 [申込書はコチラ](#)

全国の禁煙外来 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

上記のとおり2つのコースがあります。1つのコースのみでも、コースを組み合わせてもご参加いただけます。禁煙に成功した場合、上限 15,000 円までの補助金（実費分）の支給に加えて、記念品を贈呈いたします。積極的にご利用ください！！

☆利用するにあたっての注意事項などは、健康保険組合ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

* いずれのコースに申し込まれる場合も、「利用申込書」に必要事項を記入し、社内便・FAX・Eメールなどの方法で、健康保険組合へご提出ください。⇒ [コチラ](#)

お申し込み・お問い合わせは・・・健康保険組合 へ

TEL:078-846-2286 FAX:078-851-1781 E-mail:jnkenpo@itoham.co.jp