

第30回

らくらく

禁煙コンテスト

コンテスト 参加者募集!!

申込締切日

H.24

11/30

コンテスト実施期間

H.24

12/18~1/28

H.25

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!

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。



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。

主催 / 公益財団法人 日本対がん協会

共催 / 伊藤ハム健康保険組合

「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30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・被扶養者**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。
※11月30日（金）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](#)

*実施手順等について、またご不明な点をご説明させていただきますのでお気軽にお問い合わせください。

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