

# らくらく禁煙 コンテスト



申込受付期間

H28

11/1~11/30

コンテスト実施期間

H28

H29

12/18~1/28

## 通信制の6週間禁煙プログラム

『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“意志”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。



『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。

禁煙による  
健康面&経済面  
ダブルの効果!!



メタボや糖尿病対策に  
禁煙は必須!!

## 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  
成功者として認定します。  
禁煙成功者全員に「禁煙成功者証(図書カード付)」を贈呈。  
さらに、抽選で5万円相当のギフトカードをプレゼントします。  
※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/伊藤ハム健康保険組合



**申込受付期間** 平成28年11月1日(火)～11月30日(水)

**参加費** 5,000円 (成功者には、後日参加費を健康保険組合が補助します)

**参加資格** 禁煙したいと思っている喫煙者(少なくとも1年以上常習的に喫煙している人)

## 参加方法

### 郵便振替でのお申し込み

禁煙サポート制度利用申込書を伊藤ハム健康保険組合へご提出後11月30日までに参加費を郵便振替で下記の口座に振り込んで下さい。その際、「払込取扱票」の通信欄に**教材送付先の参加者氏名・郵便番号・住所・電話番号・健保組合名(伊藤ハム健康保険組合)**を明記して下さい。

● 振込先 ●

振替番号:00120-2-710015 加入者名:株式会社 法研

## 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。

## 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。

## 伊藤ハム健康保険組合

※11月14日に事務所を移転します。

TEL: 078-846-2286(～11/11)

0798-67-1665(11/14～)

担当:西野

問合せ

## 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

禁煙準備期間

完全禁煙期間

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

申し込み

株式会社 法研 らくらく禁煙コンテスト事務局

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 電話 03-3562-7645

Eメールアドレス kinen@sociohealth.co.jp