

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

「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「意思」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。

「禁煙」は自分のためだけではありません。
愛する人や大切な人のために「禁煙」は必要です。



申込締切

2019 年
11 月 8 日

開催期間

2019 年 2020 年
12 月 2 日 ~ 1 月 12 日

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/>

■らくらく禁煙コンテスト事務局

kinen@sociohealth.co.jp

らくらく禁煙コンテスト 申込書



申込者氏名 (フリガナ)	事業所名 (所属部署)	保険証 ☐ 被保険者 ☐ 被扶養者 記号: 番号:
教材送付先住所 (〒 -)		電話番号 ()
メールアドレス ※記入いただければ、期間中にサポートメールを配信します。		

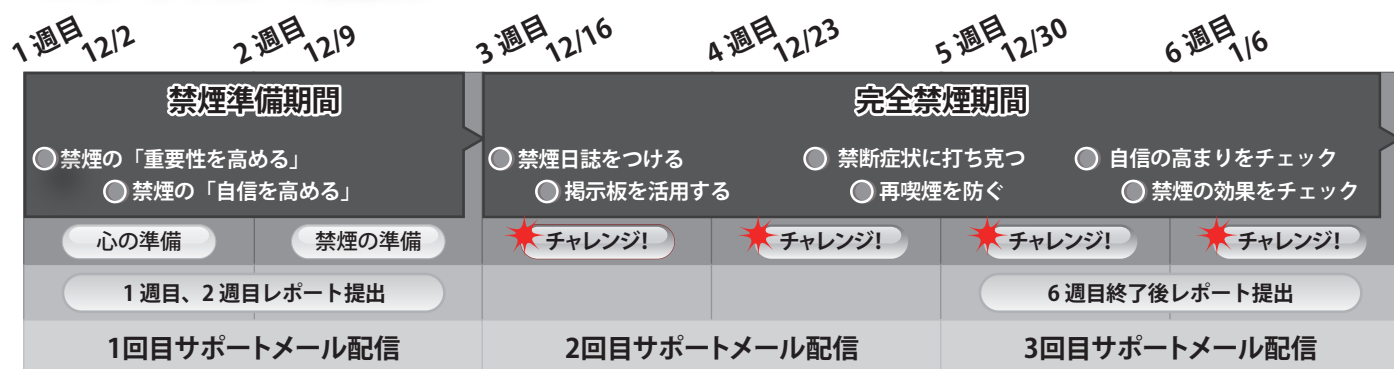
申込受付期間 2019年10月1日(火)～11月8日(金)

参加費 自己負担なし ※参加費は当健保が負担いたしますが、禁煙補助剤を使用する際の費用は自己負担となります。

対象者 喫煙習慣のある被保険者・被扶養者

応募方法 参加をご希望の方は上記に必要な事項をご記入のうえ、直接きんでん健康保険組合へFAXか郵送にてお申込み下さい。

コンテストの流れ



参加者特典

特典1 専用Webサイトの利用

- ・禁煙日誌で日々の様子をチェック!!
- ・掲示板で参加者同士支え合いながら禁煙成功を目指す!!
- ・レポートやアンケートの提出はマイページが便利!!

特典2 過去の参加者の声をメールで配信

- ・準備期間に1回(禁煙に対する意気込みの声)
- ・完全禁煙期間に2回(成功の喜びの声・失敗の原因等の声)

特典3 禁煙電話相談

- ・禁煙にチャレンジしていて禁断症状が強く出てどう対処してよいか分からないときなど、電話で相談!!

特典4 成功者にはうれしいプレゼント

- ・成功者全員に「禁煙成功者証(図書カード付)」をプレゼント!!
※図書カードが不要の団体様には禁煙成功者証のみをお送りします。
- ・さらに抽選で5万円のギフトカードをプレゼント!!

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。

申込先:きんでん健康保険組合

〒531-8550

住所:大阪市北区本庄東2丁目3番41号

FAX:06-6375-6251

お問い合わせTEL:06-6375-6073(担当:渡辺)