

# 禁煙にチャレンジ!通信制の6週間プログラム 「らくらく禁煙コンテスト」参加者募集!



主催:(公財)日本対がん協会/事務局:(株)法研

「タバコをやめたいのにやめられない」とあきらめていませんか。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。平成28年度は、専門員から電話で助言などを受けられるフォローアップコースにより実施しますので、禁煙を目指している方は参加してみたいかがでしょうか。

詳細については、専用サイト (<https://rakuraku-kinen.jp>) を参照ください。

プログラム内容が充実した  
「フォローアップコース」  
により実施します。

申込受付期間	平成28年5月2日(月)～6月20日(月)
コンテスト期間	平成28年7月18日(月)～8月28日(日)の6週間
参加資格	1年以上喫煙している組合員(任意継続組合員を除く)
参加費	3,000円(参考:一般参加の場合15,000円※当組合が12,000円負担します)
申込方法	下段の参加申込書に必要事項を記入のうえ、本ページのコピーを共済事務担当課へ提出していただくか、または当組合にFAXしてください。参加が決定した方には参加費納付書と事前アンケートを送付します。

## らくらく禁煙コンテストの流れと内容

禁煙準備期間	<b>第1週 心の準備</b> ●禁煙の重要性を高める。 ●禁煙の自信を高める。 ※電話アドバイス・レポート提出 <b>第2週 禁煙の準備</b> ●自分にあ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。 ※電話アドバイス・レポート提出	完全禁煙期間	<b>第3週～6週</b> ●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。 ※電話アドバイス	<b>第6週目終了</b> <b>禁煙成功者</b> ※6週目レポート(禁煙成功宣言)を提出してください。 <b>禁煙失敗者</b> ※6週目レポート(終了宣言)を提出してください。
--------	--	--------	---	---

### 【禁煙成功者の喫煙習慣に関するアンケート結果】

Q: 吸い始めた動機について教えてください。

A: 好奇心から ・ ストレス発散のため ・ かっこよさに憧れて

Q: 今回、タバコを止めようと思ったきっかけを教えてください。

A: 周囲で喫煙者が減ったから ・ 家族、友人、恋人などの勧めにより ・ 職場からの勧めにより

Q: タバコを止めて良かった点を教えてください。

A: 小遣いに余裕ができた ・ 家族や周囲が喜んでくれた ・ 他人に不快感を与える必要がなくなった

## らくらく禁煙コンテスト参加申込書

勤務先	組合員証記号・番号	—
組合員氏名	電話番号(日中連絡先)	
住所	〒 ※マンション等の場合には部屋番号まで必ず記載してください。 教材の送付先 ※いずれかを○で囲んでください。 左記住所・共済事務担当課	

〈お問い合わせ・お申込み先〉 共済組合福祉課(福祉係) TEL 029-301-1412 / FAX 029-301-1448