

ご自身とご家族のためにチャレンジしましょう

# らくらく禁煙コンテスト



主催：(公財)日本対がん協会  
事務局：(株)法研

## 参加者募集!

喫煙によって、自分だけでなく、周りの方も受動喫煙をしています。ご自身の健康はもちろん、一緒に働いている人たちやご家族の健康のため、この機会に禁煙してみたいはいかがでしょうか？

禁煙には「禁煙する意思」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するプログラムです。

内容は、専門医から電話で助言などを受けることができるフォローアップコースとなっています。詳細については、専用サイト (<https://rakuraku-kinen.jp>) を参照ください。

**申込受付期間**：平成29年5月1日(月)～平成29年5月31日(水)

**コンテスト期間**：平成29年7月18日(火)～平成29年8月28日(月)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きます。)

**参加費**：1,000円 (参考:一般参加の場合15,000円※当組合が14,000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、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を送付します。

### らくらく禁煙コンテスト〈流れと内容〉

禁煙準備期間

#### 第1週 心の準備

- ◆禁煙の重要性を理解する。
- ◆禁煙の自信を高める。

#### 第2週 禁煙の準備

- ◆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。



完全禁煙期間

#### 第3週～第6週

- ◆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。



### らくらく禁煙コンテスト参加申込書

所属所		組合員証記号・番号	—
組合員氏名		部 課 署 名	
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。		教材を送付しますので住所を記入してください。

お問い合わせ・お申し込み先 医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413 / FAX 029-301-1448