

# らくらく禁煙 コンテスト

申込期間

H30

6/4 ~ 6/29

開催期間

H30

7/9 ~ 8/19

## 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(記念品付)」を贈呈。  
さらに、抽選でギフトカード等のプレゼントがあります。

※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』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。

■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/>



FAX : 03-3985-2866

E-mail : ritsukpo@grp.rikkyo.ne.jp

申込受付期間 平成30年6月4日(月)～6月29日(金)

参加費 5,000円(当健保負担)

参加資格 喫煙習慣のある当健保の被保険者

応募方法

参加をご希望の方は、下記に必要事項をご記入のうえ、学内便(または郵送)、FAX、E-mailにて、当健保までお申し込みください。

申込者氏名	事業所名 (所属部署)	保険証 記号: 番号:
教材送付先住所 ※チェックをしてください □自宅 □事業所 (〒 - )		電話番号 ( )
メールアドレス		

## コンテストの流れ

1週目  
7/92週目  
7/163週目  
7/234週目  
7/305週目  
8/66週目  
8/13

## 禁煙準備期間

- 禁煙の「重要性を高める」
- 禁煙の「自信を高める」

心の準備

禁煙の準備

1週目、2週目レポート提出

1回目サポートメール配信

## 完全禁煙期間

- 禁煙日誌をつける
- 禁断症状に打ち克つ
- 自信の高まりをチェック
- 掲示板を活用する
- 再喫煙を防ぐ
- 禁煙の効果をチェック

★チャレンジ!

★チャレンジ!

★チャレンジ!

★チャレンジ!

6週目終了後レポート提出

3回目サポートメール配信

## 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(記念品付)」をプレゼント!!
- ・さらに抽選でギフトカード等をプレゼント!!

## 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。

問合せ

立教学院健康保険組合

〒171-0021

東京都豊島区西池袋3-34-1

電話:03-3985-2760