

第8回 らくらく禁煙コンテスト

募集締切日 H28
3/16(水)

コンテスト実施期間 H28
4/6~7/12

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。

優良賞

『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。

禁煙成功者全員に「禁煙成功者証（記念品付）」を贈呈します！

さらに、抽選で旅行券等の記念品を贈呈します。

※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／SCSK健康保険組合

申込書兼禁煙チャレンジ宣言書

以下のとおり、SCSK健康保険組合が平成28年4月6日から実施する「禁煙コンテスト」に参加し禁煙にチャレンジすることを宣言いたします。

氏名		保険証 記号		保険証 番号	
教材送付先住所					
〒	—				
日中のご連絡先 (携帯・自宅)	—				
お申込み後、初回電話アドバイスの日程調整等に関するアンケート(Excelファイル)をメールにて送付させていただきますので、e-mailアドレスをご記入ください。					
@					

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。

らくらく禁煙コンテストの流れと教材内容

禁煙準備期間

第1週

平成28年4月6日(水)～4月12日(火)

心の準備

1回目の電話アドバイスを実施

- 禁煙の「重要性」を高める
- 禁煙の「自信」を高める

※1週目レポートを提出

第2週

平成28年4月13日(水)～4月19日(火)

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

※2週目レポートを提出

完全禁煙期間

第3～6週

平成28年4月20日(水)～4月26日(火)

チャレンジ

2回目の電話アドバイスを実施

- 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

※6週目レポートを提出

第8週～

平成28年5月25日(水)～

3回目の電話アドバイスを実施

第15週

平成28年7月13日(水)～

※3カ月後レポートを提出

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。