

第10回 らくらく禁煙 コンテスト

申込受付期限
H.29 3/16

コンテスト実施期間
H.29 4/3~7/9

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。

禁煙による
健康面&経済面
ダブルの効果!!



『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。



メタバオや糖尿病対策に
禁煙は必須!!

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/>

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29年4月3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29年4月3日(月)~4月9日(日)

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29年4月10日(月)~4月16日(日)

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29年4月17日(月)~5月14日(日)

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29年5月22日(月)~

3回目の電話アドバイスを実施

第15週

平成29年7月10日(月)~

※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。
★さらに抽選でギフトカード等の記念品を贈呈します。