

らくらく禁煙 コンテスト

申込締切

H30

3/16

開催期間

H30

4/2 ~ 7/8

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(図書カード付)」を贈呈。
さらに、抽選で5万円相当のギフトカードをプレゼントします。

※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/>



参加費

5,000円(税別) 全額健保負担

- ① Web申込み 申込みURL: <https://rakuraku-kinen.jp/>
 申込みキー **300-a8mb4ex2** をご入力ください。
 禁煙開始日は **2018/4/16** です。



応募方法

- ② 申込書 当健保に提出(社内便、郵送のいずれか)

※申込書でお申込みの場合

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 4/2

2週目 4/9

3週目 4/16

4週目 4/23

5週目 4/30

6週目 5/7

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
- 最喫煙を防ぐ
- 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わからないときなど、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(図書カード付)」をプレゼント!! ※図書カードが不要の団体様には禁煙成功者証のみをお送りします。
- ・さらに抽選で5万円のギフトカードをプレゼント!!

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。

SCSK健康保険組合 担当:柳澤

電話:03-5166-1300

住所:東京都江東区豊洲3-2-20

社内便:豊洲フロント15F(社内便可)

問合せ