

第5回 らくらく禁煙 コンテスト

申込受付期限
H.26 9/5

コンテスト実施期間
H.26 10/1~1/6

「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。



『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。

■らくらく禁煙倶楽部(禁煙情報ポータルサイト)

URL <http://nonsmoking-club.jp/>

■らくらく禁煙コンテスト(参加者専用サイト)

URL <https://rakuraku-kinen.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26年10月1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					
〒	—				
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。

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。

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26年10月1日(水)～10月7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26年10月8日(水)～10月14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26年10月15日(水)～11月11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26年11月19日(水)～ 3回目の電話アドバイスを実施
	第15週 平成26年1月7日(水)～ ※3カ月後レポートを提出