

2019年5月27日

各 位

「らくらく禁煙コンテスト」参加者募集のご案内

健康保険組合
ヘルスアップ委員会

世界禁煙デー（5/31）の関連イベントとして、今年も「らくらく禁煙コンテスト」を開催します。禁煙を検討されている方は是非ご参加ください。

1. 対象者・・・社員（当健保組合の加入者）
2. 参加方法
「らくらく禁煙コンテスト申込書」（最終ページ）に必要事項をご記入のうえ、健保組合（江崎）まで送付ください。参加申込は6月12日（水）まで
3. 参加費・・・参加費5,000円（税別）はすべて健保組合が負担
4. 表 彰・・・禁煙成功者には「禁煙成功者証（図書カード付）」が贈呈

【参考】らくらく禁煙コンテストについて

「たばこをやめたいのにやめられない」という人は少なくありません。禁煙には本人の意志だけでなく、「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、禁煙に対する正しい知識と技術を身につけ、禁煙にチャレンジするプログラムです。

- ・コンテスト期間中、専用 Web サイトを健保組合ホームページ上に開設します。
- ・教材「らくらく禁煙ブック」、「禁煙コンテスト参加者マニュアル」をお届けします。



第43回

らくらく禁煙 コンテスト

申込期間

2019年

5月27日～6月12日

開催期間

2019年

7月8日～8月18日

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」は自分のためだけではありません。
愛する人や大切な人のために「禁煙」は必要です。



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/>

■らくらく禁煙コンテスト事務局

kinen@sociohealth.co.jp

主催／公益財団法人 日本対がん協会

共催／小野薬品健康保険組合
ヘルスアップ委員会



申込受付期間 2019年5月27日(月)～6月12日(水)

参加費 5,000円(税別)はすべて健保負担 ※個人負担はございません。

応募方法 必要事項をご記入の上、社内便・FAX・メールのいずれかの方法で健保組合まで送付ください。

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



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(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。

問合せ

小野薬品健康保険組合

〒541-8526

大阪市中央区道修町2-1-5(本店1階)

電話:06-6222-5665

FAX:06-6222-5650

MAIL:AZAC@ono.co.jp