

「らくらく禁煙コンテスト」の申込期日を6月21日（木）まで延長します

平成30年度から「らくらく禁煙コンテスト」を開始しますので、下記のとおり案内します。

喫煙は、三大死因（がん、心臓病、脳卒中）と密接に関連しています。肺がんは喫煙による影響が証明され、現在すべてのがんの中で死亡数が最も多いがんです。禁煙によりこれらのリスクを減らすことで健康の保持増進につながりますので、ぜひご活用くださいますようよろしくお願いいたします。

記

1 概要

- (1) 参加費は無料です。
- (2) 被保険者、被扶養者が対象です。
- (3) 教材を送付する通信制のプログラムです。
- (4) 2週間の禁煙準備期間と4週間の完全禁煙期間の合計6週間で禁煙にチャレンジします。
- (5) 3回のレポートを提出し、かつ禁煙に成功した方には「禁煙成功者証（図書カード付）」をプレゼントします。

2 日程

- (1) 申込期間
平成30年4月16日（月）～平成30年6月21日（木）
- (2) 開催期間（禁煙実施期間）
平成30年7月9日（月）～平成30年8月19日（日）

3 利用方法

- (1) 別添の申込書に必要事項を記載し、申込期間内に当健康保険組合へFAXまたは郵送でお申込みください。
- (2) 開催期間5日前までに教材をお送りします。
- (3) 1週目は禁煙に向けてこころの準備を行います。（1週目レポート提出必須）
- (4) 2週目は禁煙方法を選ぶ等の環境の準備を行います。（2週目レポート提出必須）
- (5) 3週目～6週目は完全禁煙を行います。（6週目レポート提出必須）
※6週目レポートは禁煙に成功した方も成功しなかった方も提出をお願いします。
禁煙に成功した方は2名の証人の署名をお願いします。