

# らくらく禁煙 コンテスト

申込期間

H30

4/16(月)～6/21(木)

開催期間

H30

7/9(月)～8/19(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2週間と完全禁煙期間4週間に分けることで、  
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

3回のレポートを提出し、かつ禁煙に成功した方を禁煙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)」をプレゼント。さらに、抽選で5万円相当のギフトカードを贈呈します。

※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。

## 申し込み方法

参加をご希望の方は申込書(裏面)に必要事項をご記入の上、近畿電子産業健康保険組合へFAXか郵送にてお申し込み下さい。

[対象者：被保険者、被扶養者]

■らくらく禁煙コンテスト(参加者専用サイト)

URL <https://rakuraku-kinen.jp/>

それぞれのID・パスワードでログインし、開催期間中のレポート提出などのやりとりがWEBで簡単にできます。

■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/>

禁煙成功のコツや、タバコの害と禁煙の効果など、禁煙に関する情報を紹介し、あなたの禁煙チャレンジをサポートします。



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		

**申込受付期間**    平成30年4月16日(月)～6月21日(木)

**参加費**            自己負担なし

**対象者**           被保険者・被扶養者

**申し込み方法**    参加をご希望の方は上記に必要な事項をご記入の上、近畿電子産業健康保険組合へFAXか郵送にてお申込み下さい。



## 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。

## 近畿電子産業健康保険組合

〒542-0081  
住所: 大阪市中央区南船場1丁目16番13号  
堺筋ベストビル11階

問合せ

電話: 06-4708-7451  
FAX: 06-6268-3511