

「らくらく禁煙コンテスト」の開催について

禁煙対策事業「らくらく禁煙コンテスト」の開催について、下記のとおりお知らせします。

喫煙は、メタボリックシンドロームにも大きく関わり、慢性の肺疾患などの生活習慣病を引き起こし、重症化すると虚血性疾患や脳梗塞など命に関わる疾病を引き起こします。禁煙後、1年経つと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性疾患や脳梗塞の重症化のリスクを減らすことができますので、積極的にご参加ください。

記

1 日程

(1) 申込期間

2019年 4月12日（金）～2019年 5月12日（日）

(2) 開催期間（禁煙実施期間）

2019年 6月 3日（月）～2019年 7月14日（日）

2 参加方法（詳細については、別添リーフレット裏面参照）

(1) リーフレットの裏面「らくらく禁煙コンテスト申込書」に、必要事項を記入いただき当健康保険組合にFAXまたは郵送にて申込みしてください。参加費は無料です。

※前回参加いただいた方も再度、参加可能です。

(2) コンテスト5日前までに、申込書に記入いただいた住所へ事務局（株式会社法研）から教材を送付します。

(3) 教材を基に6週間のプログラムで完全禁煙にチャレンジしていただきます。

・最初の2週間は禁煙に向けてこころの準備。（1週目・2週目レポート提出必須）

・3週目～6週目は完全禁煙期間。（6週目レポート提出必須）

(4) 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。

3 その他

今年度は2回（6月・11月）開催します。11月開催の詳細については、9月初旬にお知らせする予定です。

<平成30年度「らくらく禁煙コンテスト」の結果>

参加者84名のうち30名の方が禁煙に成功しました。

成功者からは「体調が良くなった」「家族や周囲の人が喜んでくれた」「他人に不快感を与える心配がなくなった」などの喜びの声が多く寄せられました。