

第2回

らくらく禁煙 コンテスト

申込期間

令和元年
9/20(金)～11/8(金)

実施期間

令和元年 令和2年
11/25(月)～1/5(日)

「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。



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



申込受付期間 令和元年 9 月 20 日 (金) ~ 11 月 8 日 (金)

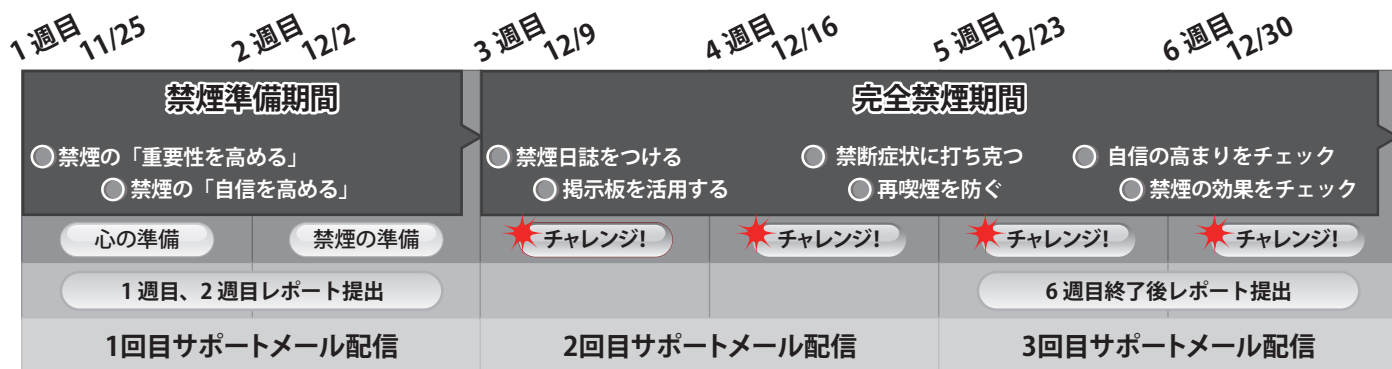
参加費 自己負担なし

対象者 被保険者・被扶養者

応募方法 参加をご希望の方は、下記に必要事項をご記入のFAXまたは郵送にて、申し込みください。

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!!
- ・掲示版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わからないときなど、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

電話: 06-4708-7451

FAX: 06-6268-3511

問合せ