

令和元年 9月 9日

令和元年度 第2回「らくらく禁煙コンテスト」の実施について

禁煙対策事業として、下記のとおり第2回「らくらく禁煙コンテスト」を実施します。

たばこの煙に含まれる有害物質により、脳卒中、虚血性心疾患、肺がんになる可能性は約3倍になるといわれています。喫煙によるさまざまな病気のリスクが高まることを防ぐためにも、積極的にご参加ください。

記

1 日程

- (1) 申込期間 令和元年 9月20日(金)～令和元年11月 8日(金)
- (2) 実施期間 令和元年11月25日(月)～令和2年 1月 5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」に必要事項をご記入の上、当健康保険組合にFAXまたは郵送にて申込みください。参加費は無料です。
※ 前回参加いただいた未修了の方も再度、参加可能です。
- (2) コンテスト5日前までに、申込書に記載された住所へ事務局(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)」を贈呈します。
さらに、抽選で(公財)日本対がん協会から5万円のギフトカードがプレゼントされます。
※ 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。

3 その他

健保だよりNo. 188(10月23日から順次送付予定)に第2回「らくらく禁煙コンテスト」の記事を掲載しています。