

第35回 らくらく禁煙コンテスト

H27
申込受付期間 8/3～8/25

H27
コンテスト
実施期間 9/17～10/28

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”意志”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。

優良賞

『らくらく禁煙コンテスト』は、スマートライフプロジェクト第2回「健康寿命をのばそう! Award」で優良賞を受賞しました。



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。

禁煙成功者全員に「禁煙成功者証(記念品付)」を贈呈します!

さらに、抽選で旅行券等の記念品を贈呈します。

※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。

■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/>

主催 / 公益財団法人 日本対がん協会

共催 / 京都府農協健康保険組合

- 申込先：京都府農協健康保険組合
- 申込方法：らくらく禁煙コンテスト「参加申込書」に必要事項を記入し、貴事業所の健康保険担当者を経由して、当組合へ申し込んでください。
なお、申込書は当組合のホームページにも掲載しています。
(参加を知られたくない方は、直接当組合にFAX075-661-1463で申し込んでください。)
- 申込受付期間：平成27年8月3日(月)から平成27年8月25日(火)まで
- 参加費用：全額健保組合負担
- 参加対象者：禁煙したいと思っている被保険者で、少なくとも1年以上常習的に喫煙している方。

当健保組合の被保険者の喫煙率は28%

※平成26年度に健診を受けられた2,940名のうち、826名の方が喫煙されています。
(問診票の回答より抽出)

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。

らくらく禁煙コンテストの流れと教材内容

禁煙準備期間	第1週 平成27年9月17日(木)～9月23日(水) 心の準備 <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙の「重要性」を高める ● 禁煙の「自信」を高める <small>※レポートを提出</small>
	第2週 平成27年9月24日(木)～9月30日(水) 禁煙の準備 <ul style="list-style-type: none"> ● 自分に合った禁煙方法を選ぶ ● ごほうびプランを立てる ● 自分の喫煙パターンを知る ● 禁煙しやすい環境をつくる <small>※レポートを提出</small>
完全禁煙期間	第3～6週 平成27年10月1日(木)～10月28日(水) チャレンジ <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙日誌をつける ● 禁断症状に打ち克つ ● 再喫煙を防ぐ ● 禁煙の効果をチェックする ● 自信の高まりをチェックする ● 禁煙継続のためのヒケツ <small>※レポートを提出</small>
禁煙期間終了	完全禁煙成功者 おめでとうございます! <small>※レポート(禁煙成功宣言)提出</small> ↓ 「禁煙成功者証」をお送りします。
	禁煙失敗者 今回は残念でした。 <small>※レポート(終了宣言)提出</small> ↓ 次回はがんばりましょう。

参加者特典

特典① 専用Webサイト利用！(PC版&携帯版)

禁煙をサポートする充実したコンテンツ！
レポートの提出は専用Webサイトからが便利です。

特典② 禁煙サポートメールの配信

コンテストの進行に合わせてメールを配信。禁煙の取り組みをバックアップします。

特典③ 禁煙電話相談

コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけます。

特典④ 「禁煙成功者証(記念品付)」贈呈！！

禁煙に成功された方全員に贈呈します。

問い合わせ先

京都府農協健康保険組合

〒601-8585 京都市南区東九条西山王町1番地
 電話：075-661-1428 FAX：075-661-1463
 ホームページ
 URL：<http://www.jakyo-to-kenpo.or.jp/>