

第44回

らくらく禁煙 コンテスト

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」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。



申込期間

2019年
7月23日～8月23日

開催期間

2019年
9月20日～10月31日

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。

- 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



申込先 所属所共済事務担当課

申込締切日 2019年8月23日(金)

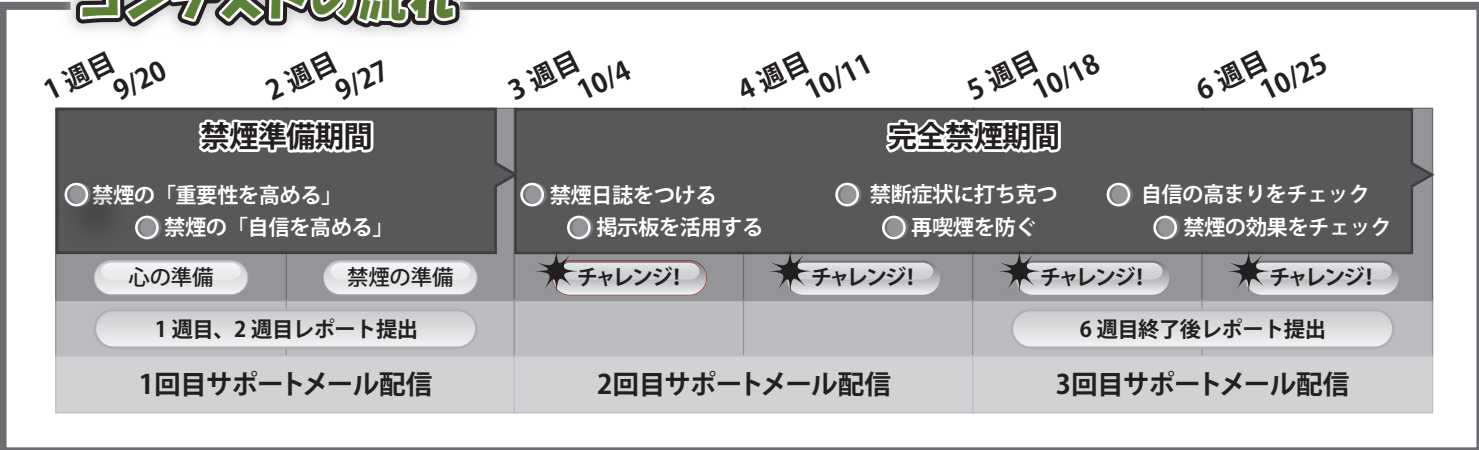
参加対象者 組合員のみ

参加費 無料 【基本コース】1名5,400円(税込)※共済組合が全額負担いたします

問合せ先 和歌山県市町村職員共済組合 福祉課 電話:073-431-0153

申込者氏名	所属所名 (所属部署)	組合員証 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!!
 - ・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。