

令和元年

# 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。



申込受付締切

2019年  
8月19日(月)

開催期間

2019年  
9月2日～10月13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。  
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](mailto:kinen@sociohealth.co.jp)



申込受付締切 2019年8月19日(月)

参加費 無料(参加費5,000円を共済組合が全額負担)

応募資格 組合員または被扶養者

### 応募方法

参加をご希望の方は、福岡県市町村職員共済組合 健康福祉課にお電話でお申し込みください。

TEL 092-651-2461

## コンテストの流れ

1週目 9/2	2週目 9/9	3週目 9/16	4週目 9/23	5週目 9/30	6週目 10/7
禁煙準備期間		完全禁煙期間			
<input type="radio"/> 禁煙の「重要性を高める」 <input type="radio"/> 禁煙の「自信を高める」		<input type="radio"/> 禁煙日誌をつける <input type="radio"/> 掲示板を活用する		<input type="radio"/> 禁断症状に打ち克つ <input type="radio"/> 再喫煙を防ぐ	
<input type="radio"/> 自信の高まりをチェック <input type="radio"/> 禁煙の効果をチェック					
心の準備		禁煙の準備		★チャレンジ!	
★チャレンジ!		★チャレンジ!		★チャレンジ!	
★チャレンジ!		★チャレンジ!		★チャレンジ!	
★チャレンジ!		★チャレンジ!		★チャレンジ!	
1週目、2週目レポート提出		6週目終了後レポート提出			
1回目サポートメール配信		2回目サポートメール配信		3回目サポートメール配信	

## 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!!
- ・掲示板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!!
- ※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。

問合せ

福岡県市町村職員共済組合

〒812-0044

住所:福岡市博多区千代4丁目1番27号

電話:092-651-2461(健康福祉課)