

実感しはじめた  
消費税↑UP

# 禁煙が頭に浮かんだ方へ



## ～第34回らくらく禁煙コンテストのご案内～


「手軽に楽しく」をモットーに、送付された教材を使って段階的に禁煙のノウハウを学びながら最初の2週間は禁煙に向けての準備を行い、それに続く4週間で完全に禁煙にチャレンジする、無理なく禁煙できるように工夫されている、イベント形式のプログラムです。

禁煙したいけどなかなかきっかけがなかった方、過去に失敗した方、この機会にぜひチャレンジしてみませんか？

○対象者 組合員及び被扶養者

○参加費 1人当たり1,000円(通常参加費5,000円のうち共済組合が4,000円負担)

○スケジュール

申込期限	11月14日	共済組合健康係までお電話ください。  092-651-2461
参加費 振込期限	11月20日	電話受付時、自宅に納付書を送付します。(1,000円)
禁煙準備 期間	12月21日 ～1月3日 (第1～2週)	タバコの害や自分の喫煙習慣等を学習・分析し、禁煙に取り組む準備をします。 ～あなたにあった禁煙方法を選びましょう～ [1週目と2週目終了後、レポートを提出]
完全禁煙 期間	1月4日 ～31日 (第3～6週)	約1ヶ月間、完全禁煙にチャレンジします。教材には禁断症状に対処するノウハウが盛りだくさんです。 ～他の参加者とともに一緒に乗り切りましょう～ [6週目終了後、レポート提出]

※日本対がん協会より、禁煙成功者全員に「禁煙成功者証」(及び図書カード)、また、参加者の中から抽選で旅行券等の記念品が贈呈されます。(4週間の禁煙に成功し、3回全てのレポートを提出された方が禁煙成功者として認定されます。)

※レポートは、はがきサイズのもので。



参加期間中は禁煙電話相談が利用できます。

専用WEBサイトには、禁断症状を乗り切りチャレンジを継続する励ましとなる、全国の仲間のコメントが寄せられています。また、レポートの提出も可能です。

コンテストの詳細については、らくらく禁煙倶楽部サイト(<http://nonsmoking-club.jp>)へ。

福岡県市町村職員共済組合