参加費無料となりました!!

平成31年度上期 らくらく禁煙コンテスト 開催のご案内

主催：公益財団法人　日本対がん協会　共催：群馬県市町村職員共済組合

「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！

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。

詳細については、専用サイト（https://rakuraku-kinen.jp/）をご参照ください。

1　申込方法等　【健康ポイント対象事業：健康ポイント500Pが付与されます。】

参加資格　1年以上喫煙している組合員（任意継続組合員は除く。）

申込期間　平成31年4月15日㈪～6月12日㈬

参加費　無料（平成31年度から無料となりました。）

申込方法　参加を希望の方は、下記申込欄に必要事項をご記入のうえFAXまたは郵送によりお申し込みください。

2　コンテストの流れ

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目
7/8～7/14	7/15～7/21	7/22～7/28	7/29～8/4	8/5～8/11	8/12～8/18

禁煙準備期間
- ●禁煙の「重要性を高める」
- ●禁煙の「自信を高める」

完全禁煙期間
- ●禁煙日誌をつける
- ●禁断症状に打ち克つ
- ●自信の高まりをチェック
- ●掲示板を活用する
- ●再喫煙を防ぐ
- ●禁煙の効果をチェック

心の準備期間	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！
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	

3　禁煙コンテストの教材　（参加者の方には以下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1～2、6週目レポートが綴じ込まれています。

4　参加者特典

専用WEBサイト利用、禁煙サポートメールの配信、禁煙電話相談、禁煙成功者全員に「禁煙成功者証」をプレゼント！！更に抽選で（500人に1人の割合）ギフトカード贈呈

平成31年度上期 らくらく禁煙コンテスト 申込書

申込者氏名	所属所名	組合員証 記号：　　番号：
教材送付先住所（〒　　－　　）		電話番号（日中連絡先） （　　）

申込先FAX番号：027－255－5306
郵送先住所：群馬県前橋市元総社町335－8　群馬県市町村職員共済組合　福祉課あて
問い合わせ先：027－290－1356（福祉課直通）

個人情報の取扱いについて　「らくらく禁煙コンテスト」の申込み・参加に伴い収集された個人情報はコンテストの運営のみ使用させていただきます。