

被保険者の皆様
ご家族の皆様

らくらく禁煙 コンテスト

参加希望者は、申込受付期間内に裏面の申込書を直接健康保険組合連合会兵庫連合会にお送りください。(FAX、Mail、郵送のいずれかで)

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5万円相当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。

申込受付期間

H30 (火) (金)
7/10 ~ 8/10

開催期間

H30 (月) (日)
9/17 ~ 10/28



■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 / 健康保険組合連合会兵庫連合会 共催 / 公益財団法人 日本対がん協会

らくらく禁煙コンテスト 申込書



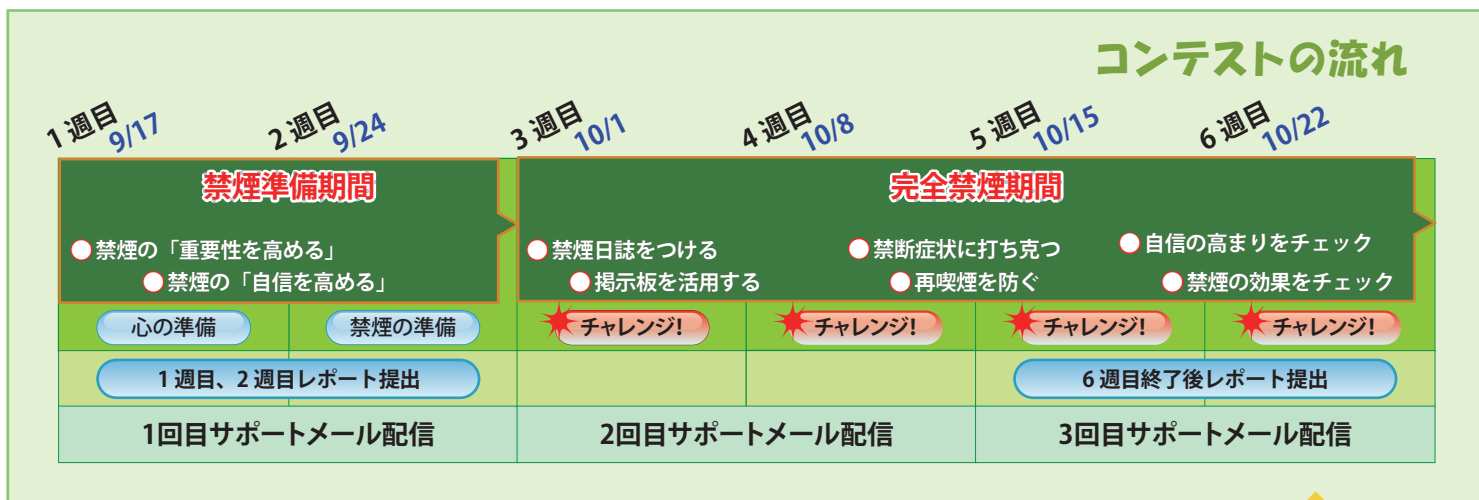
申込受付期間 平成30年7月10日(火)～8月10日(金)

参加費 自己負担なし

対象者 喫煙習慣のある被保険者・被扶養者

申込み方法 参加をご希望の方は下記に必要事項をご記入の上、健康保険組合連合会兵庫連合会へお申込み下さい。

申込者氏名	所属健康保険組合名	健康保険組合	保険証 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族 記号: 番号:
教材送付先住所 ※チェックをしてください <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 事業所(会社・部署名 _____) (〒 _____)		電話番号 (_____)	
メールアドレス			



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!!
 - ・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。

申込先: 健康保険組合連合会兵庫連合会
〒651-0087 (担当:前田)
住所:神戸市中央区御幸通6-1-4 真田ビル2階
電話:078-414-7414 FAX:078-414-7650
Mail:maeda-kprh@nifty.com