禁煙できるチャンスです!!

第2回 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

「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”**だけではなく禁煙する**“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通信制の６週間禁煙プログラムです。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

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29年９月15日㈮～11月15日㈬

参加費　500円（成功された方全員に「禁煙成功者証（500円の図書カード付）」を贈呈！）

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。参加が決定した方には参加費納付書送付します。

2　らくらく禁煙コンテストの流れと内容

禁煙準備期間

第１週　心の準備
平成29年12月18日㈪～12月24日㈰
- 禁煙の「重要性」を高める
- 禁煙の「自信」を高める

※レポートを提出

第２週　禁煙の準備
平成29年12月25日㈪～12月31日㈰
- 自分に合った禁煙方法を選ぶ
- ごほうびプランを立てる
- 自分の禁煙パターンを知る
- 禁煙しやすい環境をつくる

※レポートを提出

完全禁煙期間

第３～６週　チャレンジ
平成30年１月１日㈪～１月28日㈰
- 禁煙日誌をつける
- 禁断症状に打ち克つ
- 再喫煙を防ぐ
- 禁煙の効果をチェックする
- 自信の高まりをチェックする
- 禁煙継続のためのヒケツ

※レポートを提出

＊　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：㈱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。

＊　参加者特典：専用WEBサイト利用（PC版&携帯版）、禁煙サポートメールの配信、禁煙電話相談、禁煙成功者の中から抽選（500人に１人の割合）でギフトカード贈呈

第2回 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
お問い合わせ先：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。