

第23回

# らくらく 禁煙 コンテスト



らくらく禁煙コンテストは、タバコをやめたい人が「手軽に楽しく」禁煙できるように考えられた通信教育プログラムです。

このコンテストの特徴は、いきなり禁煙するのではなく、まず自分の喫煙行動を観察し、なぜ喫煙してしまうのか、なぜ禁煙したいのかを、明確にすることで、自分自身の禁煙に対する自信を高め、それから禁煙をはじめることです。これまで45,000人が参加し、13,500人が禁煙に成功しています。

参加方法は、郵送かWEBでレポートを3回提出するのみ。講習会などございませんので、どちらにお住まいの方でもご参加いただけます。特定健診・特定保健指導がスタートし、「タバコをやめたいのにどうしていいかわからない」という人も多いでしょう。このコンテストをきっかけに、全国の喫煙者の皆さんと一緒に「一生禁煙者」を目指しませんか。

申込み受付期間

平成21年**5月31日**～**6月26日**  
(世界禁煙デー)

コンテスト実施期間

平成21年**7月18日**～**8月28日**

## 禁煙コンテストのスケジュールと教材の内容

### 禁煙準備期間

第1週 21年7月18日～24日

Step1 タバコの正体を知り、禁煙の「重要性」を高めよう

- 喫煙の正体はニコチン依存症という脳の病気
- タバコの効用はニコチン依存症のあかし

Step2 タバコの害を知り、禁煙の「重要性」を高めよう

- タバコの主なリスク ● タバコはメタボを悪化させる
- 受動喫煙によるタバコの害

Step3 禁煙の「自信」を高めよう

- 禁煙をさまたげる不安や問題点を解消するヒント

1週目レポート提出

第2週 21年7月25日～31日

Step4 あなたに合った禁煙方法を選ぼう

- あなたのニコチン依存度は?
- あなたに合った禁煙コースを選ぶ
- 自力コース／ガムコース／パッチコース(薬局・薬店)  
パッチコース(医療機関)／飲み薬コース(医療機関)
- 健康保険で禁煙治療を受けるための条件

2週目レポート提出

### 完全禁煙期間

第3～6週 21年8月1日～8月28日

Step5 まず4週間の禁煙をめざして準備しよう

- 禁煙を決意し、ごほうびプランを立てる
- 自分の喫煙行動を記録し、喫煙パターンを知る
- 禁煙しやすい環境をつくる

Step6 禁煙補助薬を使いながら禁煙を実行

- 禁煙日誌をつける
- 禁断症状に打ち克つ
- 再喫煙の防止

6週目レポート提出

次回の  
第24回らくらく禁煙コンテストは、  
平成21年12月18日  
～平成22年1月28日  
の期間で実施予定です。



主催／日本対がん協会