

第28回

らくらく禁煙コンテスト



コンテスト 参加者募集!!

H23. 申し込み受付期間

11/1~11/30

H23. コンテスト実施期間

H24. 12/18~1/28

元旦に誓う “今年こそ禁煙!!”

タバコとはサヨナラしたいけど、なかなかできないあなた！
禁煙コンテストに参加して新たな気持ちで新年を迎えてみませんか？初めて禁煙にトライする方は勿論、何度も失敗している方にもオススメです!!



禁煙情報が 満載の Webサイト!!

■らくらく禁煙コンテスト(6週間のプログラム)

URL <https://rakuraku-kinen.jp/>

■らくらく禁煙倶楽部(禁煙情報のポータルサイト)

URL <http://nonsmoking-club.jp/>



「らくらく禁煙」フォローアップ版スタート!!

禁煙ナビゲーターが電話での相談・アドバイスで禁煙を強力にサポートします!

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。

禁煙成功認定者全員に「禁煙成功者証(記念品付)」を贈呈!

さらに、抽選で旅行券等の記念品を贈呈します。

※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。



主催 / 公益財団法人 日本対がん協会



申込受付期間 平成23年11月1日(火)～11月30日(水)

参加費 1名 4,000円(税込み) / フォローアップ版:1名 11,500円(税込み)

募集対象 禁煙したいと思っている喫煙者(少なくとも1年以上常習的に喫煙している人)

団体での参加

下記「らくらく禁煙コンテスト事務局」までご連絡ください。参加申込フォームをお送りいたします。必要事項をご記入の上、事務局までご返送ください。申込受付後、参加人数分の請求書をお送りいたします。

個人での参加

①郵便振替でのお申し込み

11月30日までに参加費を郵便振替で下記の口座に振り込んでください。その際、「払込取扱票」の通信欄に教材送付先の参加者氏名・郵便番号・住所・電話番号を明記してください。

● 振込先 ●

振替番号:00120-2-710015 加入者名:株式会社 法研

②Webでのお申し込み

専用Webサイト「らくらく禁煙コンテスト」の「個人でのお申し込み」からお申し込みいただけます。参加費はクレジットカードでのお支払いとなります。

URL <https://rakuraku-kinen.jp/>

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。フォローアップ版も教材は同じです。

● 『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。



参加者特典

特典① 専用Webサイト利用!

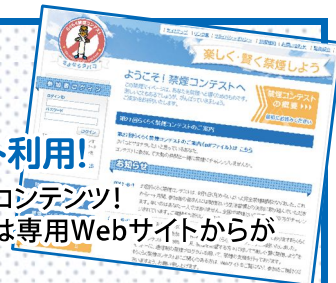
禁煙をサポートする充実したコンテンツ! レポートとアンケートの提出は専用Webサイトからが便利です。(PC版・携帯版)

特典② 禁煙サポートメールの配信

コンテストの進行に合わせてメールを配信。禁煙の取り組みをバックアップします。

特典③ 禁煙電話相談

コンテスト開催期間中、無料でご利用いただけます。



らくらく禁煙コンテストの流れ

第1
～
2
週目

禁煙準備期間 平成23年12月18日(日)～12月31日(土)

タバコの害や喫煙習慣等を学習しながら、禁煙に取り組む準備をします。 ※1週目、2週目レポートを提出

フォローアップ版では禁煙ナビゲーター(保健師・看護師・管理栄養士など)からのアドバイスが受けられます。

第3
～
6
週目

完全禁煙期間 平成24年1月1日(日)～1月28日(土)

禁断症状の対処法等を学習しながら、約1ヶ月間の完全禁煙にチャレンジします。

フォローアップ版では禁煙ナビゲーターが禁断症状の克服方法などアドバイスし、参加者の禁煙を支えます。

6
週目
終了

完全禁煙成功者

おめでとうございます!
※レポート(禁煙成功宣言)提出

「禁煙成功者証」を
お送りします。

禁煙失敗者

今回は残念でした。
※レポート(終了宣言)提出

次回はがんばりましょう。

主催 公益財団法人日本対がん協会

技術指導 大阪府立健康科学センター
中村正和先生 他

事務局 株式会社 法研

申し込み・問い合わせ先

株式会社 法研 らくらく禁煙コンテスト事務局(営業開発部)

〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 電話 03-3562-7645

Eメールアドレス kinen@sociohealth.co.jp