

止める?止めない?

お前、やっば
増税と共に
また値上がり
する気だろ?



参加費無料!
らくらく禁煙コンテスト開催します!
今こそチャレンジしませんか?

第4回らくらく禁煙コンテストのお知らせ

2人に1人が達成中!!

前年度のらくらく禁煙コンテストでは、参加申込みされた方のおよそ半分の方が禁煙に成功されました。参加された方々は、

- 【禁煙コンテストに参加して良かった!】
- 【禁煙コンテストを友人や知人に紹介したい!】
- 【たばこを吸わなくても他のことで気分転換ができる。】
- 【最終的には自分の意思が大事。】

など、嬉しいご回答をいただきました。

禁煙達成できなかったとしても、短期間だけでも禁煙を試みたことで、ご自身の喫煙に対する意識と向き合っていただければ幸いです。

禁煙コンテストとは?

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」とあきらめていませんか?

禁煙には「意志」だけでなく「禁煙する技術」が必要です。

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。



コンテストの流れ

1週目 10/28~	2週目 11/4~	3週目 11/11~	4週目 11/18~	5週目 11/25~	6週目 12/2~
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」		チャレンジ! (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・再喫煙防止 ・禁煙の効果をチェック			
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	

お申込期限 令和元年10月14日(月・祝)までに当健康保険組合にお申込みください
 対象者 禁煙を考えている当健康保険組合の被保険者及び被扶養者
 参加費 本人負担 **無料** ※健康保険組合が参加費5,500円を負担いたします。
 応募方法 下記の申込書をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください

禁煙するきっかけのチャンス!!この機会にぜひ、ご参加ください!!

参加申込書

申込者氏名	事業所名	被保険者証 記号	番号
教材送付先ご住所 ※チェックをしてください <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 事業所			
〒			
Tel			
メールアドレス			

主催/公益財団法人 日本対がん協会 共催/東京都電気工事健康保険組合

ご記入のうえ当健康保険組合へFAXするだけでエントリー完了です
 FAX: 03-3862-9700