

第29回

# らくらく禁煙 コンテスト

**禁煙!!**  
1日500円分の  
タバコ代を貯金!

貯めたお金で  
海外旅行♪

いえっ、  
結構です!!

一本  
しん

“楽しく・賢く禁煙しよう”をモットーに、  
禁煙ノウハウ満載の教材を学習し  
ながら禁煙に取り組む6週間の  
禁煙プログラムです。

禁煙はじめて1年後・・・

ココロもカラダもフトコロも、  
快調、快調～♪

おっと危ない!!

飲み会は  
要注意だな...

**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」フォローアップコース!!

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。  
禁煙成功者全員に「禁煙成功者証(記念品付)」を贈呈します!  
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。



# 参加者募集!!

H24. <申込受付期間>

6/1 ~ 6/30

H24. <実施期間>

7/18 ~ 8/28

主催 / 公益財団法人 日本対がん協会



申込受付期間 平成24年6月1日(金)～6月30日(土)

参加費 【基本コース】1名 4,000円(税込) / 【フォローアップコース】1名 11,500円(税込)

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

下記の「らくらく禁煙コンテスト事務局」までご連絡下さい。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、事務局までご返送下さい。

※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

6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下さい。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下さい。

#### ●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/>

## 参加者特典

### 特典① 専用Webサイト利用!(PC版&携帯版)

禁煙をサポートする充実したコンテンツ!  
レポートの提出は専用Webサイトからが便利です。

### 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。

### 特典④ 「禁煙成功者証(記念品付)」贈呈!!

禁煙に成功された方全員に贈呈します。  
★さらに抽選で旅行券等の記念品を贈呈します。

## 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。

## らくらく禁煙コンテストの流れと教材内容

禁煙準備期間	<b>第1週</b> 平成24年7月18日(水)～7月24日(火) <b>心の準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙の「重要性」を高める</li> <li>● 禁煙の「自信」を高める</li> </ul> ※レポートを提出	<b>フォローアップコース</b> 禁煙ナビゲーターから禁煙に関するアドバイスが受けられます。
	<b>第2週</b> 平成24年7月25日(水)～7月31日(火) <b>禁煙の準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自分に合った禁煙方法を選ぶ</li> <li>● ごほうびプランを立てる</li> <li>● 自分の喫煙パターンを知る</li> <li>● 禁煙しやすい環境をつくる</li> </ul> ※レポートを提出	
完全禁煙期間	<b>第3～6週</b> 平成24年8月1日(水)～8月28日(火) <b>チャレンジ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙日誌をつける</li> <li>● 禁断症状に打ち克つ</li> <li>● 再喫煙を防ぐ</li> <li>● 禁煙の効果をチェックする</li> <li>● 自信の高まりをチェックする</li> <li>● 禁煙継続のためのヒケツ</li> </ul> ※レポートを提出	<b>フォローアップコース</b> 禁煙ナビゲーターから禁断症状克服法等のアドバイスが受けられます。

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