

# 第40回「らくらく禁煙コンテスト」参加者募集について(塩野義健康保険組合)



- 禁煙準備期間：平成29年12月18日～12月31日(2週間)
- 禁煙期間：平成30年1月1日～1月28日(4週間)

塩野義健康保険組合では“社内喫煙ゼロ化”に向けて、外来禁煙補助等の支援を行っていますが、今年も 公益財団法人日本対がん協会が主催する「らくらく禁煙コンテスト」への参加を推奨し、禁煙にチャレンジする方の支援を行います。このコンテストは、自宅で気軽にプログラムに従って禁煙に取り組むことができる通信制のシステムになっています。

## 1 コンテストの実施内容

通信制の禁煙プログラムを用いて、最初の2週間はタバコを吸わない生活習慣を次第に身につけ、3週目から完全禁煙に入り、4週間(1ヵ月)禁煙を継続していただきます。

参加者は、禁煙ガイドの指示に従って計3回のレポートを提出し、4週間の禁煙を達成すれば、禁煙成功者として認定されます。

健保組合では、禁煙を目指している方々を積極的に支援するため、本コンテストの参加費負担を行います。

詳細は、次頁の「らくらく禁煙コンテスト」実施要綱でご確認下さい。

2 主催 (財)日本対がん協会 【問い合わせ先】(株)法研 らくらく禁煙コンテスト事務局(03-3562-8420)  
技術指導 地域医療研究所ヘルスプロモーション研究センター 中村正和先生他

3 対象者 被保険者(従業員)のうち、喫煙されている方  
ただし、すでに当コンテストの参加補助および当健保組合の外来禁煙、診療所での禁煙治療等の補助を受けたことがある方を除きます。

4 コンテスト開催期間 ■禁煙準備期間：平成29年12月18日～12月31日(2週間)  
■禁煙期間：平成30年1月1日～1月28日(4週間)  
※コンテスト実施の5日前までに、らくらく禁煙コンテスト事務局から教材が自宅へ送付  
※コンテスト1週目、2週目および6週目に、らくらく禁煙コンテスト事務局へレポートを提出

5 申込方法 11月22日(水)～11月29日(水)までに、健保組合(担当:稲垣)へ参加申込書を送付ください。  
参加申込書は、添付の用紙または健保組合ホームページ「NEWS&TOPICS」よりダウンロード下さい。

6 参加費 無 料(基本コース参加費 5,000円(税込)は、禁煙達成、未達成にかかわらず全額健保組合が負担します。)  
ただし、フォローアップコース(15,000円(税込))に参加するときは全額自己負担とします。  
(フォローアップコース・・・保健師・管理栄養士・看護師等の電話指導・支援付)

# 第40回『らくらく禁煙コンテスト』の実施要綱

- 主催； 公益財団法人 日本対がん協会（事務局）株式会社 法研
- 申込受付； 平成29年11月22日（水）～11月29日（水）
- コンテスト実施期間； 平成29年12月18日～平成30年1月28日
- 実施方法； 通信教育プログラム
- 参加費； 無料（基本コース5,000円は全額健保組合負担）  
※フォローアップコース（15,000円）に参加するときは全額自己負担
- 実施内容（コンテストのスケジュールと教材の内容）；

**禁煙プログラムの教材**

- ①受付番号票（参加者のIDとパスワード記載）
- ②禁煙コンテストの参加者用マニュアル
- ③『らくらく禁煙ブック』
- ④らくらく禁煙コンテストスケジュール
- ⑤禁煙Webサイト活用マニュアル
- ⑥禁煙に関するアンケート&返信封筒

## 禁煙準備期間

**第1週 平成29年12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

- 禁煙を妨げる不安や問題点を解消させるヒント

1週目レポート提出

**第2週 平成29年12月25日～31日**

**Step4** あなたに合った禁煙方法を学ぼう

- 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
- 自カコース/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）
- 健康保険で治療を受けるための条件

**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

2週目レポート提出

## 完全禁煙期間

**第3～6週 平成30年1月1日～28日**

**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

