



# らくらく禁煙 コンテスト

## 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」とあきらめてはいませんか。  
禁煙には“意思”だけでなく禁煙する“技術”を身につける必要があります。  
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。

申込受付期間

H29

5/31~6/30

コンテスト実施期間

H29

7/18~8/28



## 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。

禁煙成功者全員に「禁煙成功者証(図書カード付)」を贈呈。  
さらに、抽選で5万円相当のギフトカードをプレゼントします。

※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。

■らくらく禁煙コンテスト (参加者専用サイト)  
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/>

主催 / 公益財団法人 日本対がん協会