



プロジェクト らくらく禁煙コンテスト

受賞者 公益財団法人 日本対がん協会

所在地 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 法研ビル

電話 03-3562-7645

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

E-mail kinen@sociohealth.co.jp

取組・事業の概要と特徴

セルフ・ヘルプ方式による6週間禁煙プログラム

らくらく禁煙コンテストは、「楽しく・賢く」をモットーに、通信制の禁煙プログラムを用いて、イベント形式で禁煙のサポートを行うものです。テキスト『らくらく禁煙ブック』を読み進めながら、最初の2週間で禁煙のための準備を行い、その後の4週間で完全禁煙にチャレンジします。6週間のコンテスト期間中に3回のレポートを提出し、4週間の完全禁煙を達成した参加者を禁煙成功者と認定して、「禁煙成功者証(図書券付)」と抽選で記念品を差し上げています。これまでに約5万名が参加し、約2割が1ヶ月間の禁煙に成功し、その約1/2～1/3が6ヵ月または1年後の継続禁煙につながっていることから、参加者の健康リスクの低減、さらに周囲の非喫煙者に対する受動喫煙のリスクの減少に貢献しています。禁煙指導の専門家が電話による指導を行うフォローアップコースは高い禁煙成功率を達成しています。なお本事業は、株式会社法研が事務局を担当し、実施運営しています。



らくらく禁煙コンテスト・サイト



禁煙コンテスト参加者用マニュアル



らくらく禁煙ブック