

あなたの肺もスツキリ・キレイ！



禁煙ラリー

参加者募集！

4週間だけ禁煙にチャレンジしてみませんか!?

禁煙したい人とその方を応援する人で参加していただくイベントです。
参加者と支援者の方それぞれに賞品を差し上げます！
(家族の方が支援者になることもOKです！)



禁煙することで、あなたのカラダもお財布も健康に！ (けんぼれん HP より)

1日に1箱(20本、450円と仮定)のタバコを吸っていた人が禁煙すると、タバコ代だけで年間16万4250円の節約ができます。10年間では160万円以上、30年間で500万円近く節約になります。
また、医療費と喫煙習慣との関連を調査した結果をみると、禁煙した期間が長ければ長いほど年間医療費は減少しています。禁煙5年未満の人の医療費と禁煙10年以上の人の医療費の差は、じつに8万1800円にもなります。

参加者	<ul style="list-style-type: none"> ・ タダノ健康保険組合加入者 ・ 4週間の禁煙状況を記録表に記録してください <p>*2025年度の禁煙ラリーで成功した方、禁煙外来補助申請された方は参加不可です。</p>
支援者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙者1名にタバコを吸っていない方1名～3名支援者がついてください。 <p>社員だけではなく家族も可。ただし、家族の場合は1名のみ支援者になることができます。(社員と家族の混合支援は不可)</p> <p>参加者が禁煙に成功できるよう記録表のチェックとアドバイスをお願いします。</p>
禁煙チャレンジ期間	5月11日(月)～6月7日(日)の4週間
申込書提出〆切	4月24日(金) 申込フォームをクリック https://forms.office.com/e/22LaegjJCH 紙での申し込みの場合は別紙の禁煙宣言を健保組合まで提出してください。 ★お試し禁煙プランも同時に申し込まれる方は、4/24までに申込を済ませてください。申込方法は別チラシを参照。
賞品	<ul style="list-style-type: none"> ■ 4週間の禁煙に成功した人：図書カード3,000円分 →ただし、ノンスモ禁煙サポートも同時に申し込まれた方は、商品はありません。 ■ 支援した人：お1人図書カード500円分 ■ 失敗した人とその支援者：粗品 →禁煙記録表を6月12日(金)まで岩崎までメールか用紙で提出してください。

こちらのフォーム(クリック<https://forms.office.com/e/22LaegjJCH>)からお申込みください。
 メールアドレスがない方はこちらの用紙で申し込みをしてください。
 タダノ健保組合 行
 申し込み締め切り 2026年4月24日(金)

禁煙ラリー申込書

年 月 日

禁 煙 宣 言 書			
私は、現在たばこを吸っていますが、2026年5月11日より禁煙に挑戦し、成功するよう努力を惜しまないことを誓います。			
挑戦者	会社名		社員番号 氏名
ノンスモ禁煙サポート		参加しない ・ 参加する (4/19 までに別チラシから申し込みをしてください)	
現 状 把 握			
喫煙開始年齢	ところ	1日当りの平均喫煙本数	本くらい
たばこの種類	紙巻タバコ・加熱式タバコ	今までの禁煙経験	有(期間 くらい)・無

上記の方は、現在たばこを吸っていますが、これから禁煙に挑戦する意思が有ることを確認しました。私は、禁煙が成功するよう、あたたかく支援し協力することを誓います。			
支援者 (3名まで 可)	所属		社員番号 氏名
	所属		社員番号 氏名
	所属		社員番号 氏名
家族が支援者	氏名		続柄



《タバコを吸いたくなったときの対処法》「ファイザー すぐ禁煙.jp」より

メモ1 タバコを吸いたくなるきっかけに注意する

- ① コーヒー → 紅茶や緑茶に変えてみる
- ② 食後 → 食後すぐに席を立ち、歯を磨くなどバツの行動をとる
- ③ タバコやライターなどの喫煙具
→ 禁煙開始前に処分する
- ④ お酒の席 → しばらくは飲みに行かない。
断れない場合は
・周囲に禁煙していることを伝える
・飲み過ぎないように注意する
(ノンアルコール飲料や氷水を用意)
・喫煙者から離れた席に座る
- ⑤ 喫煙者 → 近づかない
- ⑥ タバコを買い取る場所 → 近づかない

メモ2 喫煙の代わりに他の行動を実行する

- ① 冷水や炭酸水、熱いお茶を飲む
- ② 野菜スティックや細切り昆布など
(低カロリーのもの)をかむ。
- ③ ノンシュガーのガムや飴を口にする。
- ④ 深呼吸をする
- ⑤ 歯を磨く
- ⑥ ストレッチや体操をする



全国生活習慣病予防月間 2017 スローガン

「グッバイ・タバコ」川柳より

「たばこ吸い 金と健康 吸われてる」

(岐阜県 22歳 ごすまさん)

禁 煙 記 録 表				
挑戦者	所 属			氏 名
支援者	所 属or 続柄			氏 名
日付	喫煙記録	本人の感想		支援者の一言
5月11日(月)	本・無			
5月12日(火)	本・無			
5月13日(水)	本・無			
5月14日(木)	本・無			
5月15日(金)	本・無			
5月16日(土)	本・無			
5月17日(日)	本・無			
第1週目計	本			
5月18日(月)	本・無			
5月19日(火)	本・無			
5月20日(水)	本・無			
5月21日(木)	本・無			
5月22日(金)	本・無			
5月23日(土)	本・無			
5月24日(日)	本・無			
第2週目計	本			
5月25日(月)	本・無			
5月26日(火)	本・無			
5月27日(水)	本・無			
5月28日(木)	本・無			
5月29日(金)	本・無			
5月30日(土)	本・無			
5月31日(日)	本・無			
第3週目計	本			
6月1日(月)	本・無			
6月2日(火)	本・無			
6月3日(水)	本・無			
6月4日(木)	本・無			
6月5日(金)	本・無			
6月6日(土)	本・無			
6月7日(日)	本・無			
第4週目計	本			
全体合計(A)	本	禁煙開始前の1日当りの本数×28(B)		本
節約出来た金額を計算して下さい{1箱の価格÷1箱に入っている本数×(B-A)}				円
挑戦のきっかけ				
工夫したことがあれば				
家族や会社でのまわりの反応				
やってみての感想や変わったこと				

※ユニークな内容があれば、イントラネットで紹介(匿名)させていただきますので、あらかじめご了承下さい。