

# 事業所と一緒に 禁煙チャレンジ♪♪

職場の受動喫煙対策は進んでいますか？  
みなさんはタバコのこと、どれだけ知っていますか？  
職場の快適な環境づくりにおいて、受動喫煙対策は必須です。

健康教室を開催し、「たばこについて」知識を深め、  
みんなで考えていきます。

喫煙対策の取り組みを考えている事業所や

「たばこが苦手…」と感じている方、

「たばこを吸っているけど、実はたばこについてよく知らない」

という方に、ぜひ聞いていただきたい内容です。



その後、禁煙を考えている方には当組合が行っている

「禁煙チャレンジ」のテキストを使い、

保健師が3か月間サポートいたします。禁煙達成者には「達成賞」を贈呈します。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。



禁煙チャレンジの詳細は当組合 HP をご参照ください。

## 禁煙チャレンジ(事業所) 参加申込書

事業所 記号		事業所 名称		
担当者 氏名 (所属部)			連絡先	—
資料送付先 (担当者所属住所)	〒		教室開催 希望月	月 ※基本、申し込みは開催2か月前まで お願い致します。

お申込み・お問い合わせ先 東京都電機健康保険組合 保健事業部 健康推進課  
TEL 03 (3834) 7217 FAX 03 (3837) 1270

## 「事業所と一緒に禁煙チャレンジ」の流れ

申し込み:健康教室「たばこについて」開催日2か月前に申し込み用紙を提出。  
追って、組合から開催にあたってのご連絡をさせていただきます。  
※健康教室参加者募集とともに禁煙チャレンジに参加される方の募集もお願いいたします。

**健康教室 開催**  
当組合の保健師がオンライン等で健康教室を開催いたします。

健康教室 開催後  
禁煙チャレンジ者には、「チャレンジ記録日誌」他テキストをお渡しします。

**禁煙チャレンジ者は、健康教室翌日より、禁煙をスタートします。**  
「チャレンジ記録日誌」に毎日記載してください。

1週間後、1か月後、2か月後、3か月後「チャレンジ記録日誌」を提出していただきます。

各期限までに提出していただき、  
都度、保健師が禁煙継続のサポートとしてご連絡をさせていただきます。  
(サポート方法は、電話・メール等)

禁煙チャレンジ期間3か月終了時  
《チャレンジ終了 振り返りチェック》アンケートを提出していただきます。

3ヶ月間禁煙を達成した方を確認し、**達成賞を個人宛に送付**します。

### 《注意事項》

- 提出する「チャレンジ記録日誌」等は、必要項目を必ずご記載のうえFAXまたは郵送してください。
- 「禁煙達成」とは、チャレンジ期間内にタバコを1本も吸っていない方とします。
- 禁煙チャレンジ期間中に資格喪失された方は対象外となります。
- 電子タバコ、加熱式タバコ(アイコス等)はタバコとみなします。

東京都電機健康保険組合  
保健事業部 健康推進課  
電話 03-3834-7217  
FAX 03-3837-1270