

《『個人で参加の禁煙チャレンジ』のご案内》

- ◆実施期間 禁煙開始から3ヶ月間
- ◆参加資格 当健康保険組合の被保険者・被扶養者
- ◆申込締切日 毎月20日締切 組合必着
- ◆申込先 及び
問合せ先 〒113-8566
東京都文京区湯島3-15-4
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
- ◆実施方法
 - ①個人にて参加申込（* 申込書をFAXまたは郵送）
 - ②参加者に禁煙チャレンジ日誌1～4と小冊子を送付します
 - ③禁煙チャレンジスタート（申込月の翌月1日よりスタート）



禁煙チャレンジ流れ

毎月1日
禁煙チャレンジを
スタート
※記録日誌に
毎日記載して
下さい。

『チャレンジ日誌1』を
FAX又は郵送にて
スタート月15日
までに提出

『チャレンジ日誌2』を
FAX又は郵送にて
スタート翌月15日
までに提出

『チャレンジ日誌3』を
FAX又は郵送にて
スタート翌々月15日
までに提出
※組合から
《チャレンジ終了 振り
返しチェック》のアンケート
を送付します。

『チャレンジ日誌4』と
『チャレンジ終了 振り
返しチェック』をFAX又
は郵送にて
3ヶ月経過後15日
までに提出

◆3ヶ月間禁煙を達成した方を確認し、達成賞を自宅あてに送付します。

《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又は送付して下さい。
- 『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。
- 個人での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。
- 期間中に禁煙外来を受診された場合は、禁煙外来補助金の申請対象になります。



きりと



個人用 禁煙チャレンジ 参加申込書

保険証の 記号・番号	—	参加者氏名		続柄	本人・家族
住所	〒 —				
日中連絡が 取れる連絡先	—	—	開始希望日	—	月 1 日