

禁煙お助け事業「禁煙パック」

★当組合参加者の声★

「ぜひ禁煙パックを多くの方に知ってもらい
タバコを無くして欲しい。」



*読書が好きで、マイペースに取り組みたい方向き

「禁煙パック」は、心理的タバコ依存の解消法「リセット禁煙」(磯村毅医師考案)を、通信教育のスタイルで提供しているものです。「リセット禁煙」とは、「質問を考えることで気づく。」「一つの気づきが次の気づきを呼ぶ。」というように、「気づきの連鎖反応」を利用した心理プロセスです。視野を広げ、意識を変化させるような質問と、科学的な説明を、最も効果的な順番に並べ投げかけていきます。

内容

【費用】 自己負担2,640円(参加費(税込2,400円+レポート提出送料240円))

*当組合が1,500円補助しています。(当組合未加入者の方は応募できません。)

【実施期間】 準備期間約10日間、禁煙実施期間4週間。

【申込方法】 年度内1回。毎月5日までに、当組合へ下記申込書内容をお送りください。(電話、e-mailも可。)

【コース】 Aコース:一般のスモーカー

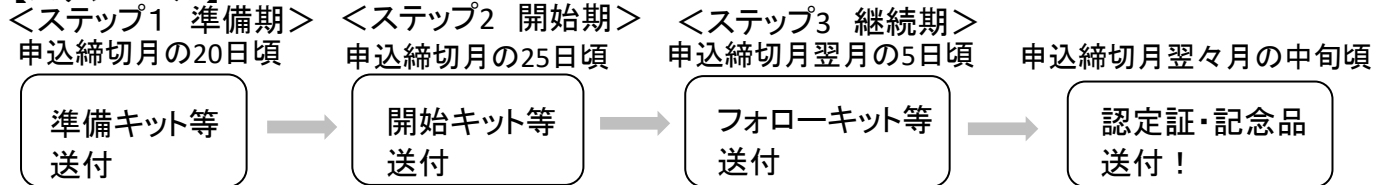
Bコース:家に赤ちゃんがいる・生まれる人

Cコース:ニコチンパッチと併用する人(パッチは医療機関・薬店でお求めください。)

Dコース:ニコチンパッチ・ガムでダメだった人

*費用のお支払いは、準備キット等送付時に同封されている請求書に口座番号が記載されていますので、その口座へ振り込みして下さい。

【スケジュール】



・テキストで自己学習
・レポート、禁煙チャレンジ
宣誓書提出

・テキストで自己学習
・レポート、禁煙宣言書
未来への手紙提出

・テキストで自己学習
・レポート、禁煙成功宣言書
提出

レポートは
簡単なものですよ♪

<リセット禁煙体験者の声>

・テキストを読んでから、タバコを吸いたくなかった時に「どうして吸いたいの?・・・生まれた時は吸っていなかったよ・・・」などと自問自答した。不思議と吸いたい気持ちがなくなった。
・ニコチンパッチなどあらゆる禁煙方法を試しても失敗していました。でも、「リセット禁煙」は、「こころの依存」から脱出する勇気を与えてくれた。

キ リ ト リ

愛鉄連健康保険組合
健康管理課 行

「禁煙パック」申込書

※個人情報の保護には万全を期し、目的以外で使用いたしません。

保険証 記号 番号		事業所名(任意継続の方は記入不要)	氏名	送付先
				自宅・会社
教材送付先				
郵便番号	住所(会社への送付ご希望の場合は、所属部署名までご記入下さい。)			
連絡先(電話番号)		コース名		
() -		A ・ B ・ C ・ D		