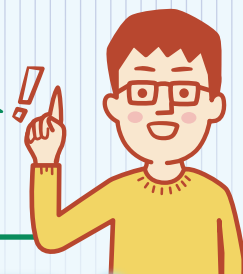


参加者募集!

この機会にぜひ!



禁煙に取り組むあなたを応援します!

eラーニング 禁煙の手引き

監修：保健師 徳永 京子

禁煙のコツを学び、1週間の準備期間の後、30日間の取組期間で禁煙にチャレンジしませんか？
ご応募いただいた方に、eラーニングサイトのURLとエントリー手順をお知らせします。

募集要領

参加資格 エクセディ健康保険組合の加入者

募集期間 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(土)

応募方法 裏面の参加申込書に必要事項を記載のうえ、郵送・メール・FAXで『エクセディ健康保険組合』に提出してください。

※受け付け後、「エントリー手順書」をお渡しいたします。手順書には、eラーニングサイトのURLや認証IDを記載していますので、手順に沿って開始してください。

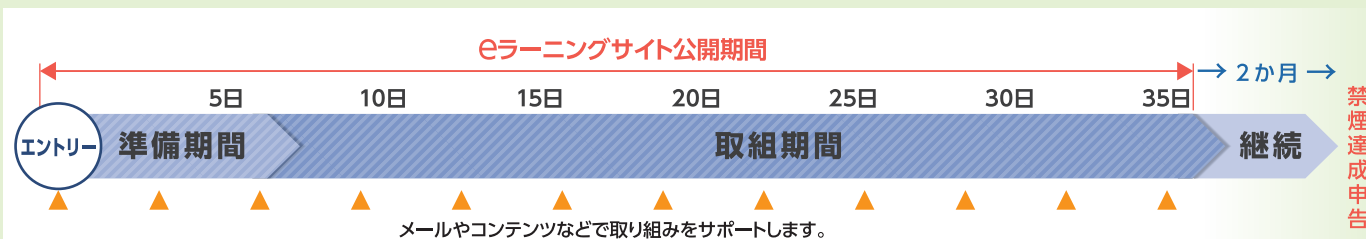
参加費用 ご本人負担なし

※禁煙に取り組む際に各自でかかる費用は自己負担ですが、禁煙ガムやパッチ、オンライン禁煙外来について、費用補助(裏面参照)があります。

実施スケジュール

パソコン スマートフォン からエントリー!

(会社支給の通信機器及び就業時間内のエントリー・利用は禁止されています)



eラーニング
あなたのニコチン依存度を判定し、禁煙力を高める知識や心構えを身につけていただきます。

マイページ
あなただけの37日間の記録帳です。準備期間で喫煙本数を記録し、取組期間では「0」を目指します。ひと月の頑張りを残しましょう。

応援メール
保健師が、取り組み前の心構え、つらいときの乗り越え方など、禁煙を少しでも楽にするコツを伝授します。

テスト
期間中に2回実施します。でも採点も落第もありませんのでご安心を。ぜひ、クイズ感覚でチャレンジしてください。

運営機関 株式会社法研関西

※お問い合わせは、下記窓口まで
株式会社法研関西事業開発部 武田

☎06-6364-1892
(平日9:00～17:00)



個人情報の取扱いについて 「禁煙の手引き」で入力いただいた個人情報は、当事業の運営にのみ使用いたします。

