

禁煙チャレンジ



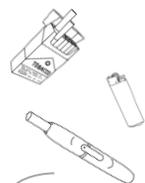
挑戦者募集中

対象期間：2023.12.1(金)～2024.1.31(水)

チャレンジャーと支援者の

ペアで挑戦！！

今年こそ禁煙マスター
に俺はなるっ！



対象期間中に **30日間連続**
禁煙にチャレンジ

チャレンジ成功で
★ポイントGET★

チャレンジャー：**1500P**

支援者：**1000P**

第4回



禁煙チャレンジ



～あなたの禁煙期間、買い取ります！～

今回は1パターンのみの参加方法です

ペアチャレ

支援者とペアを組み、期間内に**30日連続**禁煙にチャレンジ

チャレンジに成功したら達成賞として アプリポイントを進呈☆

ギフトカードに
交換可能！

◇チャレンジャー：1,500円分のポイント

◇支援者：1,000円分のポイント

チャレンジャー・支援者ともに
QOLismアプリを通じて付与します。
アプリインストールがまだの方も、
この機会にぜひ☆

- ◆支援者が家族（配偶者）の場合：被保険者のQOLismアプリへ付与
- ◆支援者が職場同僚の場合：職場同僚のQOLismアプリへ付与

- ※【チャレンジャー】 期間中1回のみ応募できます。
- 【支援者】 複数の方の支援者になることができます。
- ※ 応募状況は小島健康保険組合HPにて随時更新していきます。



対象期間：2023年12月1日(金)～2024年1月31日(水)

チャレンジ対象者：☆11月30日時点で喫煙している方で、小島健保の
保険証をお持ちの被保険者本人（任意継続含む）
☆QOLismアプリを利用中の方
これからインストールされる方も大歓迎☆

参加方法：裏面のStepに従い、進めて下さい。

※小島健康保険組合HPへは右記QRコードか下記のアドレスから
アクセスいただけます。

【健保ホームページアドレス】<https://www.kojima-tns.co.jp/kenpo/>



提出期限：2024年2月9日(金) 健保必着

小島健康保険組合

禁煙チャレンジシート（この面を提出）

※ はペアチャレ支援者記入欄

Step 1 禁煙を決意したら、次の枠内をきれいに記入する。

フリガナ チャレンジャー氏名	社員番号	喫煙年数 年間	一日当たりの喫煙本数 本
※QOLismアプリ ニックネーム			
所属事業所	所属部署		
禁煙チャレンジ期間 月 日 ~ 月 日			
禁煙に向けた決意・目標			

※QOLismアプリで禁煙チャレンジ成功者を公開するため、ニックネームを記載してください。（ニックネームでの公開です）

Step 2 非喫煙者の家族や同僚の中から禁煙をサポートしてくれる人(支援者)を1人決め、支援者に喫煙道具を全て預け、次の枠を記入してもらう。

支援者記入	私は喫煙道具を全て預かりました。チャレンジャーが期間中禁煙できるよう全力で支援します。	
年 月 日	支援者氏名	チャレンジャーとの間柄

Step 3 次の枠に禁煙できたら○を記入していき、30日間禁煙する。

禁煙日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
○記入															
禁煙日数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
○記入															

全部○ならチャレンジ成功！！

Step 5 支援者に次の枠の達成証明を記入してもらう。 支援者と相談の上、預けていた道具を処分または返却する。

支援者記入	私は上記の期間道具を預かり、チャレンジャーが確かに禁煙したことを証明します。
年 月 日	支援者氏名
①②について、あてはまる方へ ✓を記入して下さい。	
① 預かった道具： <input type="checkbox"/> タバコ、ライター <input type="checkbox"/> 電子タバコ	② 禁煙チャレンジ終了後： <input type="checkbox"/> チャレンジャーへ返却 <input type="checkbox"/> チャレンジャーが不要と言ったので処分

Step 6 健保へこのチャレンジシートを提出する。 ※提出方法は社内便、FAX（0565）36-6156、手渡しのいずれか

ご意見・ご感想

提出先・お問合せ先： 小島健康保険組合（0565）32-8681