

教えて！



「禁煙成功体験談」

働く世代が語る、禁煙のメリットとは？
実際に成功した人の声をご紹介します！



Aさん

- ・男性55歳
- ・喫煙歴34年
- ・1日20本喫煙

禁煙するきっかけは？

糖尿病があり、辞めなければ…と思いつつ吸っていた。主治医から禁煙を指導されたことと、知人から「いい加減にしなさい！」と怒られたこと。



禁煙方法は？

「吸わない！」持病のため飴やガムは食べていない。一週間目がとても辛かったが、体の事を考えたり、応援してくれる人達がいて続けられた。



禁煙して良かったことや気づいたことは？

- ・ごはんが美味しい！
- ・歯が白くなった！
- ・他人のタバコがとても臭くて驚いた！
- ・タバコ代を貯金したらどんどん貯まった。
- ・お金を払って体に悪いことをしていたことに気づき、禁煙の思いが強くなった！



これから禁煙する人へメッセージ

健康になるうえ、本当にお金が貯まります！
趣味を楽しむこともでき、生活に余裕が生まれますよ！



薬局で購入できるニコチンパッチやニコチンガムもあります。
健康保険が適応される禁煙支援医療機関は➡

