

平成
18年度

卒煙チャレンジキャンペーン結果発表

昨年度卒煙チャレンジに参加され、
見事、卒煙に成功されたみなさんの感想をご紹介します。
いつか卒煙したいと思っているみなさん、
第4弾のキャンペーンに応募してみませんか！

同じ悲しみ乗り越えて

卒煙者の喜び感想 ベスト10

からだも地球も
クリーンに なんと

卒煙率

91%



1位

毎日の食事が
美味しくなった



鼻が敏感になった



3位

料理の味が
分かるようになった



洋服がヤニ臭くなくなった



健康になった気がする



タバコに関して神経を
使うことから解放された



7位

タバコからウォーキング
など、健康促進に
気を向けるようになった



頭痛頻度が減った



喫煙所を探す必要がなく
なり、気持ちに余裕ができた



タバコを吸ってた時間を
有効に使えるようになった



卒煙に成功された方の感想文です

男性



- 良かったこと
- ・タバコの吸い殻の捨て場を探す必要がない (止むを得ずのポイ捨ての後ろめたさもない)
- ・子供と一緒に歩くことができる
- ・朝起きたときの、口の中の不快感がない
- ・背広にタバコの臭いがつかなくなった (子供の中学の制服と同じところに掛けてもらえる)
- ・雨が降っている中、家の近所に散歩に行かなくてよかった
- ・そして何より健康的になったような気がします。これが一番

男性



- 忘年会の時期と重なり、酒の席ではかなりつらかった。しかし、私の場合は、つもり貯金 (毎日300円) をして、そのお金で子供たちにクリスマスプレゼントをすることを目標としていましたので、何とか踏ん張ることができました。
- 喫煙者に伝えたいこと
- 卒煙のコツは、強い意志と、目的を持つことが大事だと思います。皆さんも頑張ってください。

男性



- 特に辛いことはありませんでした。
- 良かったこと
- ・服に臭いがつかなくなった ・料理の味がよく判る
- 朝起きるとタバコを吸っていましたが、この時間がなくなり、20分の余裕ができました。朝の20分は大きいです
- 喫煙者に伝えたいこと
- 1本5分として20本で100分、分煙が進んでいる最近ではタバコを吸いながら何かをするということが難しくなっています (1人で読むとか、考えることはできますが)。タバコをやめることによって新たな時間が作れます。
- ただ何となくタバコをやめようと思って禁煙を始めても辛いだけで長続きしないような気がします。明確なやめるきっかけ (理由) が必要な気がします。これを見つけることがスタートではないでしょうか。これがタバコを吸うことより大切であればあるほどやめ易くなります。