

## 第7回 禁煙成功者の声をご紹介します！

みなさんこんにちは！スーナです！

今回は札幌市が令和2年度から実施している「[札幌市禁煙外来治療費助成事業](#)」に登録し、お医者さんの指導や禁煙治療薬を使用して禁煙に成功した人たちの声をご紹介しますよ！

### ○ 禁煙外来治療終了直後のアンケートより

（禁煙外来を利用することで）まさかこんなにスムーズに禁煙できると思わず、びっくりしています。（40歳代女性）

禁煙外来を受診して良かったです。受診した医院がとても親身になって下さり、おかげで頑張れました。（30歳代女性）

今回禁煙に成功して、たばこを吸わなくても生活出来るようになり良かったと思っています。（30歳代男性）

自分は禁煙することが無理だと思っていましたが、禁煙外来を利用することで禁煙を継続できています。試みてよかったです！（50歳代男性）

喫煙が体に悪いことは頭ではわかっている、1年ほど前から禁煙したいという気持ちが出てきました。禁煙治療を始めるにあたり薬の服用だけでやめられるのか不安があり、治療を始めると多少薬の副作用はありましたが、それを乗り越えて、すんなり禁煙ができて自分でも驚きです。これから一生禁煙していきたいと思います。（60歳代女性）

### ○ 禁煙外来治療終了半年後のアンケートより

禁煙外来で処方された治療薬のおかげで、喫煙したい気持ちが薄れ思った以上にスムーズに禁煙出来ました。（50歳代男性）

たばこを吸っていた自分と決別できて幸せです。（40歳代男性）

とにかくタバコのニオイが臭く感じるようになり、やめて良かったと思います。あのニオイの中で生活していたのが信じられません。（40歳代女性）

一生辞めると思わず、気負わない事が重要だと思う。また、喫煙したら、また、禁煙すれば良い。何度もチャレンジ。（40歳代男性）

かかった内科が禁煙外来でもあり、先生に相談して始めました。40年以上の喫煙だったので、気になっていました。今では思い出さなくなりました。ありがとうございました。（60歳代女性）

禁煙外来を利用して良かったという人が多いね！



残念ながら今年度の「札幌市禁煙外来治療費助成事業」の登録は終了しているけど、禁煙を考えている方は札幌市が作成している「[禁煙応援カレンダー](#)」を活用して禁煙にチャレンジしてみしてほしいな！たばこを吸わない方も周囲に禁煙を考えている人がいたら、禁煙が成功するように応援してね！



#### 【お問い合わせ先】

札幌市保健福祉局保健所健康企画課たばこ対策担当係

TEL:011-622-5151