



K.Y氏
39歳 男性

禁煙時年齢	37歳	喫煙年数	17年
きっかけ	健康	家族	経済的
	◎	◎	◎
禁煙方法	ひたすら我慢した		

会社から健康手当を支給でお小遣いがアップ♪

20歳から約17年間吸っていて、37歳のときに禁煙をしました。
 きっかけとしては、年齢的に健康が気になり始め、咳が頻繁にでていたこと。
 1日16~20本ほど吸っていたので、経済的にも負担になっていました。
 たばこ代を趣味のお金にあてることができるようになり、止めて良かったと思います。
 妻や子供たちからもタバコくさい~と言われることがなく、幸せな時間を過ごしています。
 禁煙宣言をしてから5ヶ月後に会社から健康手当が支給されることになり、
 月々のお小遣いがアップしました。禁煙の方法は、ひたすら我慢し、喫煙所に近づかないこと。
 今でも喫煙所には近づかないようにしています。

禁煙時年齢	28歳	喫煙年数	8年
きっかけ	健康	家族	経済的
	○		◎
禁煙方法	ニコレット		

K.M氏
30歳 男性



体調も良くなり、経済的にもメリット☆☆☆

たばこ代、喫煙時に飲むコーヒーやジュース代がもったいないとずっと感じていましたが、
 なかなかやめられませんでした。
 旭建設に入社して、健康手当のことを知り、禁煙しようと決意しました。
 禁煙を決意して、最初の1ヵ月くらいは、吸いたくなったらニコレットを噛んでいましたが
 徐々に慣れてきたら、普通のガムに切り替えました。
 禁煙途中で吸ってしまったら、それまでの努力が無駄になると強い意志を持って
 成功することができました。
 寝起きに体がだるいこともなくなり、さわやかに朝を迎えられています。
 禁煙を考えている人、まずはニコレットをおすすめします。
 舌がびりびりして吸う気がなくなります。



K.T氏
39歳 男性

禁煙時年齢	37歳	喫煙年数	17年
きっかけ	健康	家族	経済的
	○	○	
禁煙方法	ニコパッチ、喫煙場所を回避		

我慢した分のご褒美を自分に♪

2年前に禁煙成功。
 もともと運動をしていて、健康への意識は高い方だと思います。
 もっと健康になりたい、と思い、友人と一緒に禁煙を決意。
 ニコパッチはおすすめです。禁煙後吸いたくなったときは、
 頑張った自分へのご褒美を考え、ひたすら我慢しました。禁煙成功後、
 自分との約束を果たすという達成感が味わえ、自信にも繋がりました。
 ミニバレー、ゴルフ、これからも楽しめます。