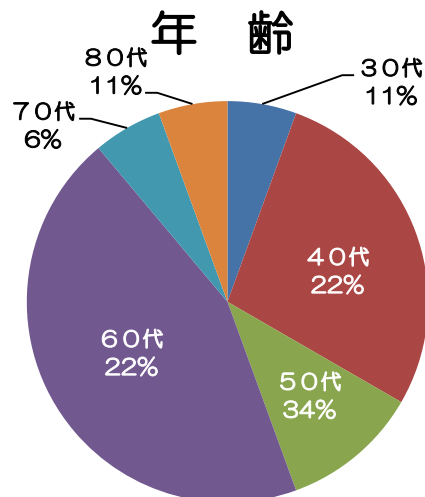
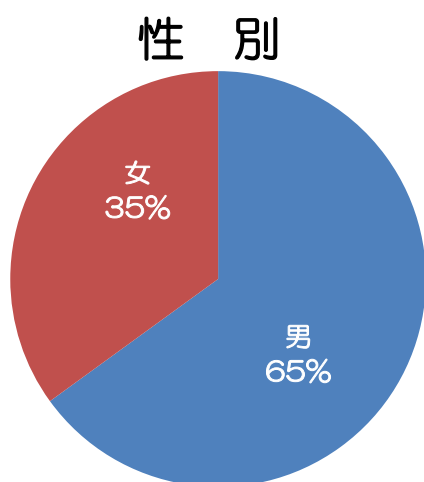


北区禁煙治療費助成事業利用に関するアンケート集計結果(請求完了者)

問1. 性別と年齢をお伺いします。

性別 男：13名 女：7名

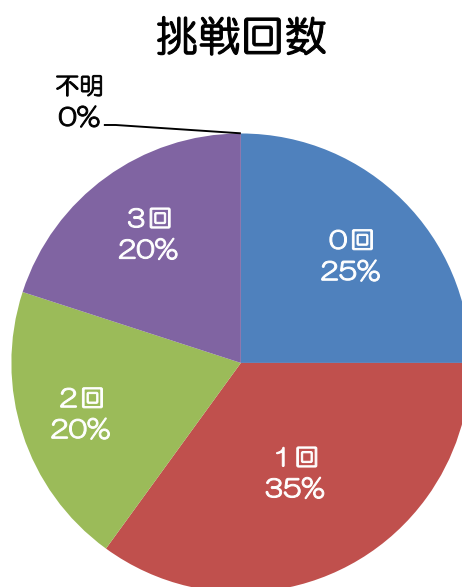
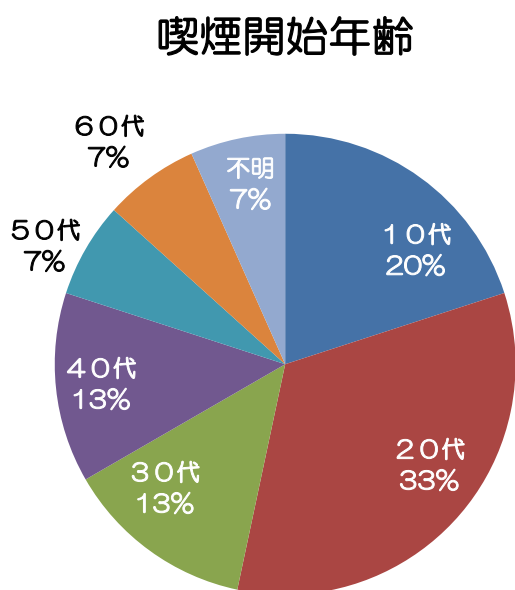
年齢 30代：1名 40代：5名 50代：2名 60代：8名 70代：1名
80代：1名



問2. 喫煙開始年齢と禁煙を挑戦した回数をお聞かせください。

喫煙開始年齢 10代：3名 20代：5名 30代：2名 40代：2名
50代：1名 60代：1名 不明：1名

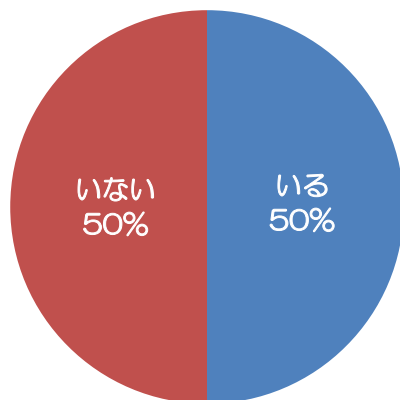
挑戦回数 0回：5名 1回：7名 2回：4名 3回：4名 不明：名



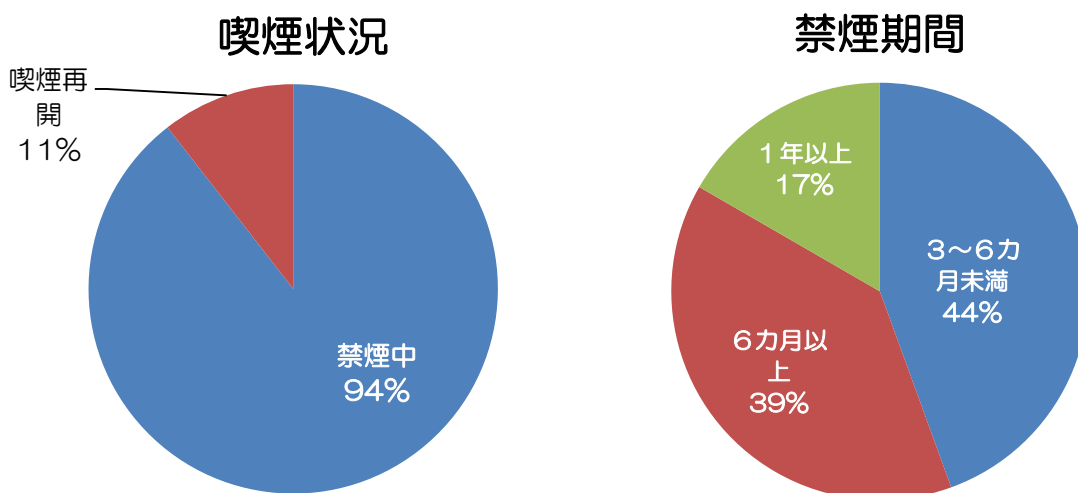
問3. 禁煙に挑戦する場合、応援してくれる人はいますか。

いる：4名 いない：4名

応援してくれる人

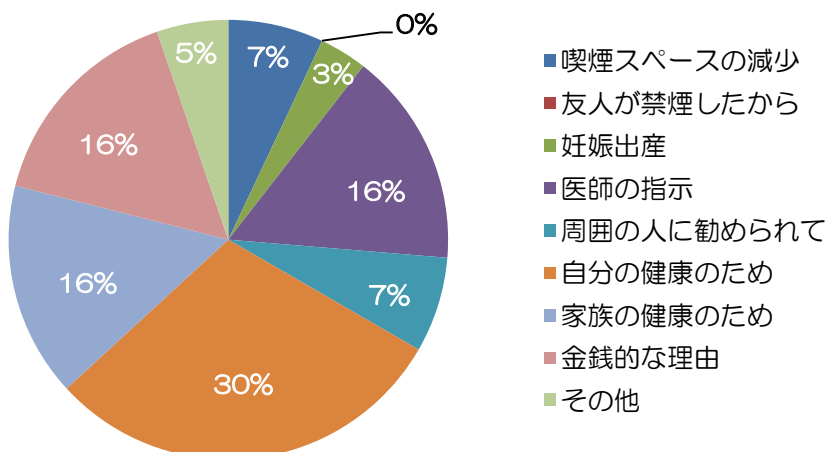


問4. 現在の喫煙状況についてお伺いします。



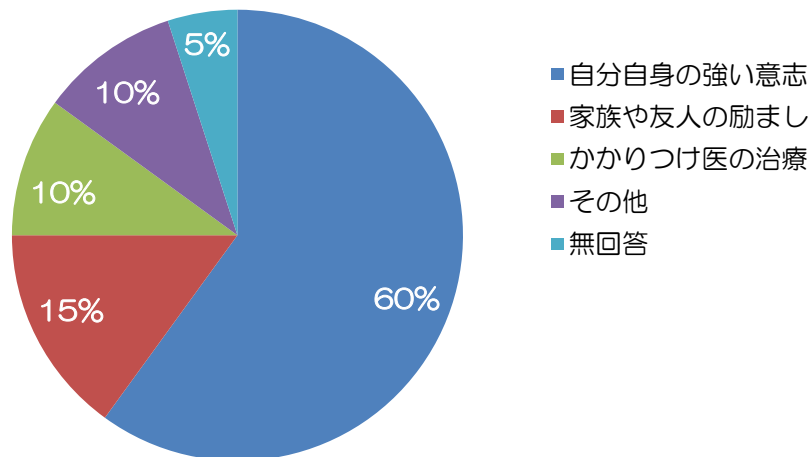
問5. 今回、北区の禁煙治療費助成事業の登録をした(禁煙しようと思った)きっかけはどのようなことですか。

禁煙しようと思ったきっかけ



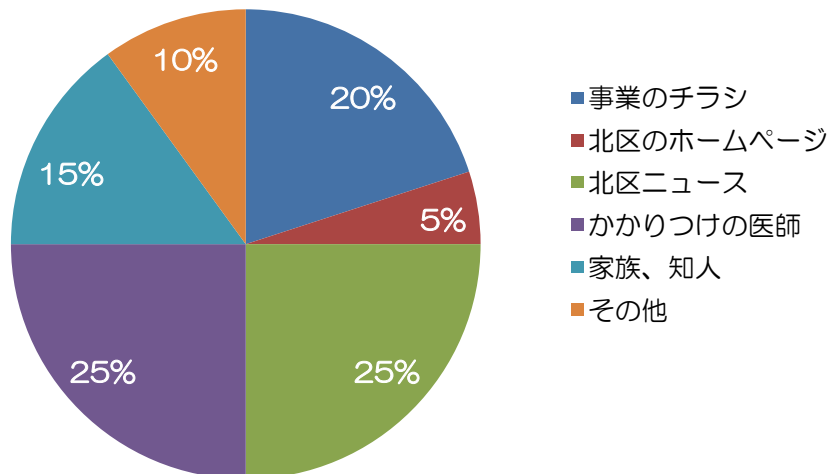
問 6. 禁煙治療の辛かった時期を、乗り越えられた理由を、ひとつお選びください。

乗り越えられた理由

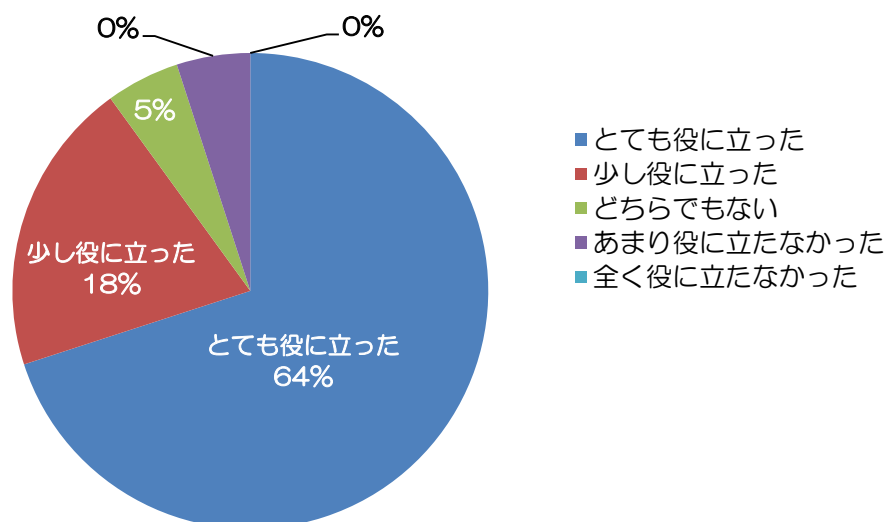


問 7. 北区の禁煙治療費助成事業を何で知りましたか。

何で知りましたか



問 8. この事業は役に立ちましたか。



問9. 禁煙を継続するために、どのような支援が必要だと思いますか。

- 家族・周囲の心の支援
- 助成金の有無と環境づくり
- 職場・家族の応援
- 薬のコントロールと自分の意志があれば、他の支援は必要ないと思います。
- わからない。ただ、区民の禁煙を奨励するためには、土曜日または日曜日にもこの事業利用申請を受付していただかないと普通の勤め人には行きづらいです。
- わかりません。
- 公的助成金、治療機関
- タバコに代わるものがあれば欲しい。
- 禁煙治療費の助成は大変助かりましたので今のままで良いと思います。
- 自分の強い意志
- 禁煙治療が終わってから、とてもタバコがすいたい時があります。それをがまん出来れば良いと思っています。それに付いてのアドバイスが必要だと思います。
- 支援不用、自己責任
- とりあえず、電子タバコへ移行

「これから禁煙チャレンジをしようとしている方へ、禁煙の秘訣や応援メッセージを、お願いします。」

- 一回目の禁煙。孫の為にきれいな地球をと遠大な目標。そしてザセツ。その繰り返し。自分の阿呆らしさに落ち込みます。しかし現在又禁煙。とにかく頑張ってみます。Drの激励がうれしい。
- いつか、たばこをやめようと思っている方へ。区の助成金を利用しチャンスは今だと思って下さい。禁煙をはじめた頃の1週間はほんとうにつらかったですけど、禁煙してからは、体の調子は(のどやはだ)とてもよく、家の中のおいが減少し、おこづかいも毎月余る様になり、良い事づくめの事がとても多いです。がんばって禁煙を始めて下さい。
- 禁煙は自分の意志ひとつです。きょう禁煙できたから明日もがんばろうと日々の戦いでした。10か月過ぎた今も、時に喫煙がよぎりますが、今日まで禁煙できたからと思いとどまります。1日、1日の積み重ねです。
- 禁煙外来でチャンピックスの力を借りました。スタートして1か月近くはタバコを持ってお守りにしていました。「やっぱり無理やったんや」と周りから言われなくなかったので、1日1日ポチポチと気負わず継続したことで禁煙半年を経過しています。
- 少しでも禁煙したいと思ったらすぎ禁煙外来に行くべし!! 一人の意志だけでは100%無理!!

○健康、美容面で大きく変化改善されました。女性も男性も肌、歯、髪がきれいになります。加齢臭とか口臭など、他人からは指摘してもらえないけど、タバコをやめると、タバコを吸っている人の臭いの強さにとってもおどろきます。手指の臭い、雨など湿度の高い日のすれ違った時の臭いなど……。今まで自分もそうだったのかと思うと悲しくなります。タバコをやめたら、吸う空気もクリアーに感じるようになって活動的になりました。ダイエットにも効果的です。

○身の回りにタバコを置かないこと。

○禁煙を意識しないことです。喫煙の場所やタバコ屋さんに近づかないことです。

○気合いと根性のみ(結局は自分との戦い)。禁煙中は飲みに行ったりしないこと(タバコの吸える所に行かないこと)。

○ヘビースモーカーだった私には禁煙は無理だと思っていましたが、禁煙治療のおかげで自分でもびっくりするぐらい簡単に禁煙に成功しました。必ず禁煙をするという強い決意さえあれば誰でも簡単に禁煙できると思いますよ。ガンバって下さい。

○やろうと思えば意外にできるもの。

○健康のために頑張ってください。私も少しずつ頑張ります。