

## わたしたちは、こうして禁煙しました。

子どもの出産・就職を機に禁煙したMさん、Wさん



市内在住 Mさん

**20年間**くらい吸っていました。1日10~20本吸っていましたが、**子どもが生まれ**、やめようと思いました。職場での喫煙制限も厳しくなっていましたし、**嫌煙補助剤(ガム)**でやめました。費用は5000円くらいかかりました。やめて、なにより健康的になりました。

やればできます！頑張ってください！！



市内在勤 Wさん

私は1日10~20本くらい吸っていました。就職して、仕事中に喫煙することに抵抗があり、その頃、購入した**車に臭いが染みつく**のも嫌で、思い切って決意しました。吸いたくなる時もありましたが、とにかく**気合い**で乗り切りました。喫煙には習慣的なものとニコチン依存によるものがあると思います。**それぞれにあった対策**が必要なのかもしれませんね。

やめて良かったことはたくさんあります。健康的になりましたし、**固定経費がなくなりました**。何より、家族や友人などへの**受動喫煙をなくす**ことができました。

みなさんも、自分に合った対策を見つけて頑張ってください！