

健康ポイント「禁煙チャレンジ」アンケート

禁煙チャレンジの成功おめでとうございます！今後の取組の参考とするため、アンケートへのご記入をお願いします。当てはまるものにご記入ください。

1 あなたが禁煙したきっかけは何でしたか？(複数回答可)

- 健康に悪影響があるため
- 金銭的負担が大きいため
- 健康ポイント取得のため
- 喫煙できる場所が減ってきたため
- 配偶者(パートナー)・子どもなど家族の健康のため
- その他【 】

2 習慣的にたばこを吸うようになったのは何歳頃ですか

歳

3 今まで平均すると1日何本たばこを吸ってきましたか

1日 本

4 今までに禁煙したことはありますか

- ある
- 回
- ない

5 今まで吸っていたたばこは何でしたか？

- 紙巻きたばこ
- 加熱式たばこ
- その他【 】

6 どのような方法で禁煙に成功しましたか？(複数回答可)

- 我慢した
- ニコチンガム
- 禁煙グッズ(禁煙パイプなど)
- 禁煙補助剤(禁煙パッチなど)
- 禁煙外来
- その他【 】

7 禁煙してよかったことはどのようなことですか？(複数回答可)

- 体調がよくなったと感じる
- においを気にしなくてよくなった
- 喫煙場所や灰皿を探す必要がなくなった
- たばこ代の出費がなくなった
- 周りからほめられた
- 周りの目を気にしなくてよくなった
- その他【 】

8 禁煙に成功したエピソードや、これから禁煙にチャレンジしようと考えている人へメッセージをお願いします

※ご記入ありがとうございました。いただいたエピソードやメッセージは各市町村のホームページに掲載することがあります