

卒煙 してみませんか？



今ならニコチンパッチ**無料**！

最初は興味本位であり本気では
ありませんでしたが
定期的に保健管理センターへ来室できて
サポートしていただいたので
スムーズに禁煙ができました！

(外国語学部 3年 Aさん)

ニコチンパッチが効果的でした。
吸いたい気持ちはあるけれど
吸わないための対処方法を
知ることができたので、実践して
今も禁煙継続しています！

(国際日本学部 3年 Bさん)

卒煙支援プログラム

参加者の声

目標のためにお金を貯めたいと
思い、参加しました。

紙タバコから電子タバコへ減煙
することができました。

タバコの害や卒煙の仕方が

わかったのでまたチャレンジしたいです！

(国際日本学部 2年 Cさん)

大学生のうちにやめたいと思い、
6月から卒煙支援プログラムに
参加しました。

途中で少し吸ってしまったけれど
再度チャレンジして卒煙することが
できました！ (外国語学部 4年 Dさん)

何度でもチャレンジ OK！

気になる方は保健管理センターへご連絡を！

保健管理センターの問い合わせ先
卒煙サポートページはこちら

