

# 禁煙達成届

私は、 年 月 日から禁煙いたしました。

これを機会に、今後いっさい、タバコを吸わないことを、  
ご報告いたします。

年 月 日

レンゴー健康保険組合理事長殿

事業所名 \_\_\_\_\_

被保険者名 印  
(被保険者番号 — )

事業所確認欄 印  
総務部課長名

## 禁煙に関するアンケート

- 喫煙年数は何年でしたか？
- 1日平均何本ぐらい吸っていましたか？
- やめようと思ったきっかけは何ですか？
- どんな方法でやめましたか？  
(禁煙クリニックに行った。ニコチンパッチを使ったなど具体的にご記入ください)
- すぐにやめることができましたか？(何度も挑戦しましたか？)
- 禁煙前と後とで何か変化はありますか？
- 今後の挑戦者にアドバイス等 おねがいします。

氏名 \_\_\_\_\_