

禁煙開始日を 設定しよう！

例えば何かの記念日や、月初めからなど、覚えやすい日がよいでしょう。開始日を決めたら、カレンダーやスケジュール帳に記入しましょう。



禁煙宣言書を 作しましょう！

なぜ禁煙したいのか理由を明確に書き出すことで、禁煙開始後につらくなった時でも、初心に戻って禁煙について考え直すことができます。



お薬を選ぼう！

禁煙をラクに確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。薬局などで購入できるニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来など、ご自身の力だけで禁煙するよりもずっとラクに禁煙が可能になります。

禁煙外来は、保険適用であれば、12週間に5回の受診で、12,000～14,000円の負担で済みます。

今すぐ、禁煙をしよう！と思っているあなたへ！

禁煙開始7日前からはじめる「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。禁煙の準備やたばこを吸いたくなった時の対処法など、自己流にちょっとプラスするだけで役立つ知識を紹介します！



吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

吸いたい気持ちは1日中続くわけではありません。長く続いても3～5分です。たばこを吸いたくなる場面を書き出し、それに代わる対処法を考えておくようにしましょう。吸いたくなる瞬間の例と、その対処法は下のとおりです。

起きてすぐ...



吸う前に
洗顔



食事の後...



吸う前に
歯磨き



コーヒーと
一緒に...



紅茶を
選ぶ



車通勤中...



大声で歌う



仕事の
休憩時間...



職場の人に
禁煙宣言



飲みの場で...



一旦
冷水を飲む

