

# 禁煙チャレンジシート

チャレンジ期間に合わせてお使いください

○チャレンジ前に準備いただきたいこと

- 周囲の人(同僚, 家族, 友人等)に禁煙することを宣言しましょう。
- 身近な人にあなたの禁煙サポーターになってもらいましょう。
- たばこの買い置きはやめ, 灰皿やライターは処分するか見えない場所に置きましょう。
- 1週間の禁煙が成功した時の「ごほうび」を考えておきましょう。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	達成できた日数
九月																																計
十月																																計
十一月																																計

## <禁煙の効果>

禁煙直後



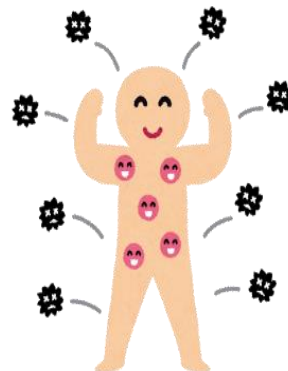
周りの人に受動喫煙の害を与えなくなる

1~2日



血圧・脈拍・血中酸素能動が改善する  
味覚や嗅覚も正常に戻る

2週間以上



感冒やインフルエンザにかかりにくくなる  
循環・肺機能が改善する

私は、禁煙にチャレンジします  
(期間: 月 日 ~ 月 日)

禁煙実施者名

あなたの禁煙チャレンジをサポートします

サポーター名

せんなん健康チャレンジウィーク

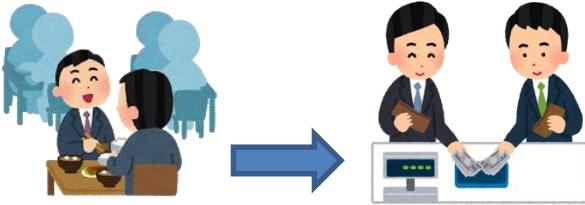
裏面もチェック→

# どうしても吸いたい！を乗り切るには？

## 行動パターン変更法

行動と結びついている行動パターンを変える

1 食後は早めに席を立つ



2 コーヒーやお酒は控える



## 環境改善法

喫煙のきっかけとなる環境を改善する

3 飲み会やパチンコ店には行かない



4 喫煙道具を片付ける・捨てる  
喫煙者には近づかない



## 代償行動法

喫煙のかわりになる別の行動をする

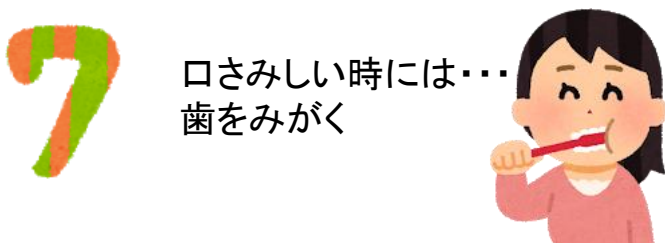
5 イライラする時には・・・  
深呼吸する 水やお茶を飲む



6 体がだるい、眠い時は・・・  
シャワーを浴びる 軽い体操をする



7 口さみしい時には・・・  
歯をみがく



吸いたい衝動は数秒で収まるので数秒数えるのも1つです