

禁煙開始から1週間程度はつらい時期が続きます。初めての禁煙で成功する人もいますが、何度も挑戦してようやく成功する人もたくさんいます。たとえ失敗してもくじけず、再度チャレンジして禁煙を成功させましょう。「やめたい」と思ったら、1日も早く禁煙に挑戦しましょう。

禁煙の理由をはっきりさせる

- 自信がつく
- 服が臭わない
- 家が汚れない
- 保険料が安くなる
- 朝の目覚めが良くなる
- 朝の吐き気がなくなる
- ごはんがおいしくなる
- 家庭の評判が良くなる



禁煙宣言・支えてくれる人づくり

周囲に禁煙を宣言しましょう。

禁煙は適切な支援を受けることで成功率が高まります。

【家族・職場・自治体・医療機関・禁煙支援サイト・禁煙教室】



やめてみませんか？ たばこ

禁煙開始の決定

精神的に余裕のある時期に設定するのがコツ



吸わない環境づくり

- 生活パターンを変えましょう



たばこライター・灰皿を整理



食後に散歩



仕事帰りにスポーツクラブ

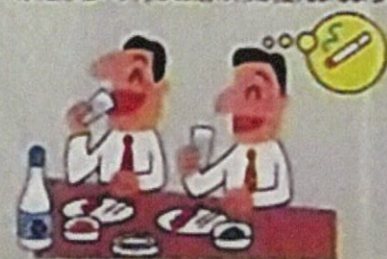


たばこもコーヒーがセットだった人は飲み物をお茶に替える

吸いたくなかったときの対処法を考える

- ガムをかむ
- お茶を飲む
- 深呼吸をする
- 外を歩く
- 歯を磨く
- 水を飲む
- 音楽を聴く

禁煙から1ヶ月はお酒の量は控えましょう



酔うとつい「一本くらいいいだろう」と思ってしまう