

氏名 _____

禁煙スタート 1ヵ月目



禁煙ポイント・体の変化		日付	禁煙から何日目	気分や体調・周囲に人に言われたこと	喫煙本数	
心臓発作の確率が下がる	1週目		1日目			
臭いと味の感覚が復活！			2日目			
ニコチンが体から完全に抜けます！			3日目			
呼吸が楽になり肺活量UP！			4日目			
			5日目			
			6日目			
禁煙で最も辛い時期を乗り越えました！			7日目			
<p><ニコチン離脱症状の対処方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・水を飲む ・深呼吸 ・低カロリーのカムや干昆布をかむ ・軽い運動 ・睡眠を十分にとる ・ストレッチなど自分にあった方法でリラックスする <p>・足を高くし 仰向けに寝る</p> 	2週目		8日目			
				9日目		
				10日目		
				11日目		
				12日目		
				13日目		
				14日目		
体の循環機能回復。歩行が楽になる。	3週目		15日目			
			16日目			
			17日目			
	4週目		18日目			
			19日目			
			20日目			
			21日目			
			22日目			
			23日目			
			24日目			
			25日目			
			26日目			
			27日目			
			28日目			

氏名 _____

禁煙から 2ヵ月目突入!



禁煙ポイント・体の変化		日付	禁煙から何日目	気分や体調・周囲に人に言われたこと	喫煙本数
	5週目		29日目		
			30日目		
			31日目		
			32日目		
			33日目		
			34日目		
			35日目		
	6週目		36日目		
			37日目		
			38日目		
			39日目		
			40日目		
			41日目		
			42日目		
<p>禁煙で胃腸の調子が良くなり、味覚が改善し、食欲が増すことで、体重が2~3Kg増えることが多いです。禁煙に慣れてきたら、食事と運動で徐々に減量しましょう。</p> 	7週目		43日目		
			44日目		
			45日目		
			46日目		
			47日目		
			48日目		
			49日目		
<p>口寂しくなったら、低カロリーのガム、干昆布、冷水などで上手にしのぎましょう!</p>	8週目		50日目		
			51日目		
			52日目		
			53日目		
			54日目		
			55日目		
			56日目		

氏名 _____

禁煙から3カ月目突入！



禁煙ポイント・体の変化		日付	禁煙から何日目	気分や体調・周囲に人に言われたこと	喫煙本数
<p>「禁煙できたから、1本くらい吸っても大丈夫だ」とつい吸って、結局禁煙前の状態にもどってしまうことがよくあります。誘惑に打ち勝ちましょう！</p> <p>禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべましょう！</p> 	9週目		57日目		
			58日目		
			59日目		
			60日目		
			61日目		
			62日目		
			63日目		
<p>禁煙できたことに自信を持ちましょう！</p> 	10週目		64日目		
			65日目		
			66日目		
			67日目		
			68日目		
			69日目		
			70日目		
<p>肺活量30%改善する</p>	11週目		71日目		
			72日目		
			73日目		
			74日目		
			75日目		
			76日目		
			77日目		
	12週目		78日目		
			79日目		
			80日目		
			81日目		
			82日目		
			83日目		
			84日目		