

切り取ってお使い下さい。

禁煙実践編

チャレンジ!90日 禁煙カレンダー

No.1

禁煙開始 7日前~禁煙 7日目まで

禁煙チャレンジ宣言!!

私は、 年 月 日より 禁煙へのチャレンジを開始します!

氏名

私が禁煙する理由は…

 のなかに、今日のからだと心の調子を で記入します。

とても良い 良い まあまあ 良くない

禁煙開始まであと7日	あと6日	あと5日	あと4日	あと3日	あと2日	あと1日
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
禁煙チャレンジ宣言しましょう!	禁煙する理由を書いてみましょう。理由を明確にすることが成功の近道です。	どんな時にタバコを吸うか振り返ってみましょう。	吸いたくなった時の対処方法を確認しましょう。→次のページを見て確認しましょう。	ニコチンの離脱症状(禁断症状)にはどんなものがありますか。	禁煙開始に向けた最終チェック <input type="checkbox"/> 吸いたくなった時の対処法を決めた <input type="checkbox"/> ストレス解消法を見つけた <input type="checkbox"/> 禁煙を応援してくれる人がいる	禁煙開始に向けた最終チェック <input type="checkbox"/> ライターやマッチ、灰皿は全て片づけた <input type="checkbox"/> もうタバコは1本も残っていない <input type="checkbox"/> シュガーレスのガム、あめ、ミネラルウォーターなど禁煙グッズは用意できた
今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>

タバコのない新しい生活があなたを待っていますよ!


禁煙開始1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
さあ今日から吸わない生活のスタートです。禁煙のメリットは禁煙直後から始まります。血圧や脈が正常化。息切れしにくくなります。	ニコチンの離脱症状(禁断症状)が一番強く出るのが、2~3日目。多くは10日ほどで消えます。症状の現れ方は人さまざま。	今日を越えたら楽になりますよ。自信をもってくださいね! 吸いたくなるのを避けるため、しばらく生活パターンを変えてみましょう。		タバコの誘惑に負けないで。1本だけならいいだろうという「1本だけお化け」の強い誘惑は長くても5分だけです。吸いたくなったら深呼吸…。「今日だけ」と思いながら1日1日を乗り切りましょう。	吸いたくなるのを避けるため、食後はすぐに席を立ちましょう。すぐに歯磨きに行くのもオススメです。	1週間の禁煙達成おめでとうございます!
今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>

カレンダーの余白には、その日に感じたことを書いてみるのもいいですね。


チャレンジ!90日 禁煙カレンダー

のなかに、今日のからだと心の調子を とても良い ◎ 良い ○ まあまあ △ 良くない × で記入します。

禁煙8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
口寂しい時は… ・シュガーレスのガムやあめを食べましょう。 ・食物繊維の多い食品を多くとるようにし、よくかんで食べましょう。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	離脱症状(禁断症状)の多くは10日ほどで消えます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	禁煙する理由を思い出してみよう。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	睡眠をよくとって、疲れをためないようにしましょう。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	禁煙ことわざ① 千里の道も一歩から 今日の調子 <input type="checkbox"/>		2週間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>
15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
コーヒーにご注意! コーヒーはタバコとペアになりがちです。しばらくホットミルクや冷たい水などにかえてみましょう。 今日の調子 <input type="checkbox"/>		飲み会などの席にご注意! タバコの誘いには決して乗らないでください。 今日の調子 <input type="checkbox"/>				3週間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>
22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
				「一本だけおぼけ」の誘惑は長くても5分だけ。トイレに行ったり、ストレッチをするなど、上手に払いましょう。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	禁煙してみてもよかったことはどんなことでしょう。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	4週間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>
29日目	30日目					
月 日()	月 日()					
趣味を持って、前向きにストレスを吹き飛ばしましょう。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	30日間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>					

 やめるといいこと

- * 息が臭くない
- * 部屋が汚れない
- * 火事の心配がない
- * 自信ができる
- * 時間が増える
- * 小遣いが増える
- * タバコライターなどの持ち物が減る
- * 喫煙所を探さなくてよい
- * 人からとやかく言われない

 それでも、どうしても吸いたくなったら

- * とにかくその場を離れる
- * 冷たい水かお茶をたっぷり飲む
- * 大きく深呼吸
- * 思い切り背伸びかストレッチをする
- * シャワーを浴びる
- * 念入りに歯を磨く
- * 応援してくれる人としゃべる
- * 吸いたい気持ちは5分で消える!
- * 「ニコチンのワナだ」と言ってみる

NPO法人京都禁煙推進研究会編 新版禁煙ハンドブック.2007



切り取ってお使い下さい。



チャレンジ!90日 禁煙カレンダー

のなかに、今日のからだと心の調子を ^{とても}◎ ^{良い}○ ^{まあまあ}△ ^{良くない}× で記入します。

禁煙31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	36日目	37日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	5週間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
38日目	39日目	40日目	41日目	42日目	43日目	44日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
禁煙ことわざ② 七転び八起き 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	6週間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	50日目	51日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	禁煙ことわざ③ 苦あれば楽あり 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	7週間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	57日目	58日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	8週間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	禁煙ことわざ④ 成せば成る 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
59日目	60日目	<div data-bbox="741 1326 1039 1406" data-label="Section-Header"><h3> ずっと吸わないコツ</h3></div> <div data-bbox="741 1417 2105 1484" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> * 人に禁煙を勧める * 今日1日だけと思う * 体調の改善を確認 * 睡眠を十分にとる * 「いい人」をやめる * 働きすぎない * 薄味にしてよく噛む * アルコール(酒席)に注意 </div>				
今日の調子 <input type="checkbox"/>	60日間の禁煙達成、おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>					

チャレンジ!90日 禁煙カレンダー

のなかに、今日のからだと心の調子を とても良い ◎ 良い ○ まあまあ △ 良くない × で記入します。

禁煙61日目	62日目	63日目	64日目	65日目	66日目	67日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
禁煙ことわざ⑤ 人事を尽くして天命を待つ 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	9週間の禁煙達成、 おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
68日目	69日目	70日目	71日目	72日目	73日目	74日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
禁煙ことわざ⑥ 習うより慣れる 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	10週間の禁煙達成、 おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
75日目	76日目	77日目	78日目	79日目	80日目	81日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	11週間の禁煙達成、 おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
82日目	83日目	84日目	85日目	86日目	87日目	88日目
月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	12週間の禁煙達成、 おめでとうございます。 今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>	今日の調子 <input type="checkbox"/>
89日目	90日目	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f2f1;"> <p>おめでとうございます!とうとう90日間の卒煙を達成しましたね! これからも続けていってくださいね。</p> <p>今のお気持ちを一言どうぞ!</p> </div>				
月 日()	月 日()					
今日の調子 <input type="checkbox"/>	90日間の禁煙達成、 おめでとうございます!! 今日の調子 <input type="checkbox"/>					

参考文献 NPO法人京都禁煙推進研究会編、新版卒煙ハンドブック、2007
京都第一赤十字病院健診部、卒煙カレンダー