

さんの 禁煙応援カレンダー



スタート(禁煙初日) ()月()日

体の変化

- 1分: 体の回復機能が働き始めます。
- 20分: 血圧・脈拍が正常に近づきます。
- 8時間: 血液中の一酸化炭素濃度が正常域に戻ります。運動能力が回復します。
- 24時間: 心臓発作の確率が下がり始めます。

- * タバコを吸いたい衝動は数分で落ち着きます。
- * 離脱症状(イライラ、落ち着かない、不安など)は1週間で消えてきます。
- * 吸いたくなった時の対処法を考えておきましょう。(お茶を飲む、ガムを噛む、深呼吸する、体操をする)

気持ちメモ

私 _____ は、

のために禁煙を宣言します。

年 月 日

♡()さんからの愛のメッセージ♡

つらい時、何度も読んで励みにしましょう。

2-3日目

- 離脱症状がピーク、一番つらい時期です。
- おいと味の感覚が回復し始めます。
- 呼吸が楽になります。
- 喫煙に繋がる行動を変えてみましょう。
 - ・ 朝の生活パターンを変える。
 - ・ 喫煙者を避ける。
 - ・ 食後は早めに席を立つ。
 - ・ タバコが吸いたくなる場所に行かない。

気持ちメモ

4日目

気持ちメモ

5日目

気持ちメモ

6日目

気持ちメモ



禁煙効果の記録

効果を感じた日付を書き入れてみましょう。

感じた禁煙の効果

- 家族が喜んでる
- 目覚めの口が爽やか
- 歯磨きの時吐き気がしない
- 食事が美味しくなった
- 咳や痰が減った
- 気持ちが自由になった
- カラオケでよく声が出る
- 顔色がよくなった

感じた日

月 日
月 日
月 日
月 日
月 日
月 日
月 日

1週間

- 睡眠リズムが戻り始め、熟睡できるようになります。
- ちょっとしたきっかけで喫煙を再開することがあります。
- 「1本おばけ」に負けないで!

1週間目のご褒美は...

気持ちメモ

2・3週間

- 全身の血流の改善。肺活量が30%回復し、歩行が楽になります。
- 肌がすべすべになります。

4週間

- 離脱症状が軽くなり、ストレスが減ります。
- 咳や痰が減ります。

🌸 1か月おめでとう()月()日 🌸🌸 2か月おめでとう()月()日 🌸🌸 3か月おめでとう()月()日 🌸

()さんからの応援メッセージ

これからは「1本おばけ」との戦いです。気持ちを紛らわす対策を事前に考えておきましょう。(歯磨きをする、ガムを噛む、身体を動かす、お酒を控えるなど)

1か月目のご褒美は...

気持ちメモ

()さんからの応援メッセージ

禁煙で体重が増えるのは健康になった証です。体重が増えたら、食生活を見直してみましょう。

2か月目のご褒美は...

気持ちメモ

()さんからの応援メッセージ

引き続きタバコを吸いたくならない生活習慣を継続しましょう。本当の禁煙はここからです。あなたにあった方法で禁煙を続けましょう。

3か月目のご褒美は...

気持ちメモ

※日付やメッセージ、ご褒美など書き込んでご家族でご活用ください。

作成: 小田原保健福祉事務所足柄上センター 母子保健委員会
 問合せ先: 神奈川県小田原保健福祉事務所足柄上センター 0465-83-5111 (内465)
 発行日: 平成29年3月
 後援: 神奈川県公衆衛生協会足柄上支部

