

新編 禁煙指導 作成  
平塚保健福祉専門学校  
保健衛生科 保健師課程

5-④

# 禁煙の準備をしよう

1 禁煙開始日を  
決める!

※できるだけ仕事の忙しくない  
ストレスの少ない時期を選ぶ。

2 タバコやライター、  
灰皿を処分する。

3 家族や周囲の人に禁煙を  
宣言し、協力を求める。

禁煙を続けるための  
**注意**

## 吸いたくなったら

- 歯磨きをする。
- お茶や氷水を飲む。
- 体操をしたり散歩する。

吸いたくなる場所は、  
できるだけ避ける。  
(喫茶店、パチンコ店、飲み屋など)

吸っている人のそばには  
できるだけ近付かない。

禁煙の効果は始めたその日から。  
気になる効果は  
5-③へGO!

禁煙すると間食が  
増えがちだなあ...

そんな時は  
栄養表示を活用し、カロリーの  
低いものを選びましょう!  
例：干し昆布、梅干  
砂糖のっていないコーヒー  
(神奈川県リーフレット)

参考：たばことさよなら (神奈川県リーフレット)

