



禁煙
準備編

禁煙 7 日前から行う禁煙のコツ

ステップ① 禁煙スタート日を設定しよう



職場での本数が多い方は⇒休日に、休日に本数が増える方は⇒平日から始めるのがおススメ
禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつける
身近な人に宣言する

ステップ② 吸いたい気持ちをコントロールする方法を練習しよう

禁煙開始後 **2～3 日**がピーク、離脱症状(禁断症状)が現れます。

その後症状は緩やかに**10～14 日**ごろまで続きます。

(離脱症状:タバコを吸いたい!という欲求、眠気、イライラ、頭痛、からだがだるい等の身体症状等)

タバコを吸いたくなる場面	代わりにする行動(対処法)
起きてすぐ	すぐ顔を洗う
食後	歯磨き
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水を一緒においておき、 吸いたくなったら飲む

タバコを吸いたくなっ
たときの対処法を考え
ておくようしましょう

ステップ③ 禁煙日になったらいざ実行!

ニコチンガムやニコチンパッチを使用

自力で禁煙

禁煙外来を利用

健康保険を使って禁煙治療を受ければ
「楽に」「確実に」「あまりお金もかけずに」
禁煙にチャレンジできます!



日本禁煙学会 禁煙外来

で検索

