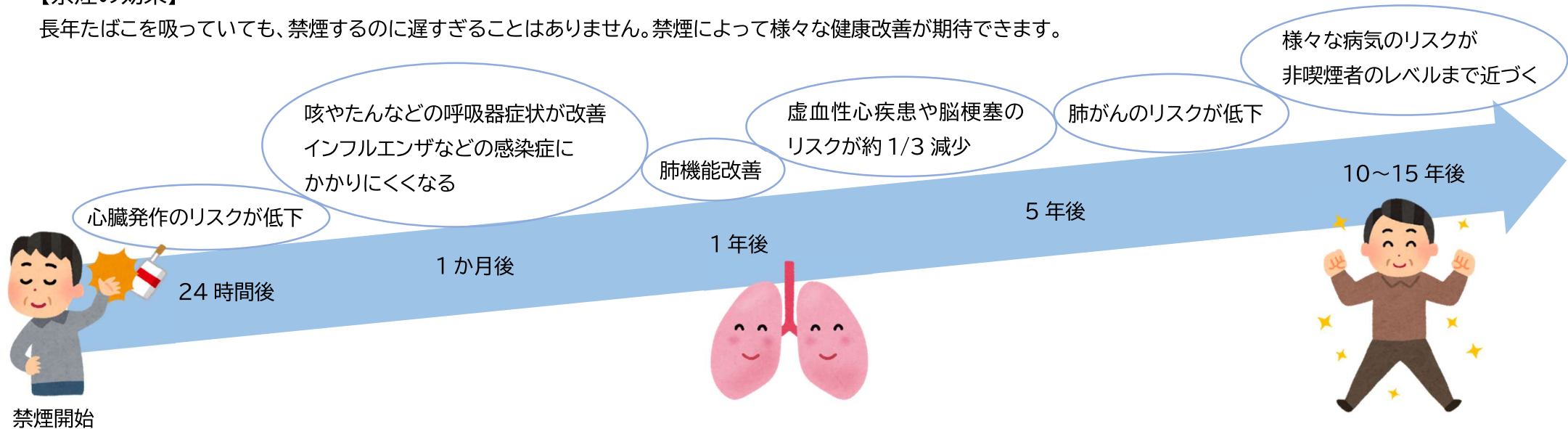


何歳からでも禁煙チャレンジ！

【禁煙の効果】

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙によって様々な健康改善が期待できます。



【たばこを吸いたいときの対処法】

禁煙開始後数日間は「たばこが吸いたい！」という気持ちが1日数回出現することもあります。

対処法を事前に考えておくことで、吸いたい気持ちのコントロールをすることが可能となります。

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	大声で歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

