

さあ始めよう！卒煙生活

タバコをやめるといいこといっぱい！
私たち管理栄養士が、あなたの卒煙を
サポートします。



卒煙したら・・・

お金が貯まる！

あなたのタバコ1箱： _____ 円

ひと月にかかるお金： _____ 円

1年間で _____ 円！！



自分も周りの人も
喜ぶ！

- ①時間が増える
- ②周りに気を遣わなくていい
- ③歯やお肌が綺麗になる



病気のリスクが減る！

タバコは多くの病気の発症・増悪のリスクになります。いつやめても遅くありません！

20分後
血圧がタバコ
を吸う前の
レベルに戻る

8時間後
血液中の一酸化
炭素濃度が
下がる

24時間後
心臓発作の
リスクが減る

2～3日
味覚や嗅覚が
回復する

2週間～3か月
循環器系や
肺機能が改善する

1～9か月
咳・疲労・
息切れが
改善する

2～4年
心疾患リスク
が減少する

5～9年
肺がんリスク
が減少する

10年以上 様々な疾患のリスクが非喫煙者レベルに近づく

今日、明日から卒煙しよう！！



禁煙すると決めたら…

具体的な作戦を立てて、冷蔵庫など目につく場所に貼りましょう。

卒煙までの3STEPs

- ①卒煙スタートの日を決める&禁煙宣言をする
- ②タバコグッズを手放す
- ③作戦を立てる

STEP
1

卒煙スタートの日を決める & 卒煙宣言をする

私は、_____ ために、
_____ 月 _____ 日から禁煙することを誓います。

STEP
2

タバコグッズを手放す（できたらチェック！）

タバコに関するグッズを処分しました

STEP
3

作戦を実行する（3匹のカエル作戦）

①置きカエル…タバコの代わりにするものを決める。
（代償行動） 例：吸いたくなったら炭酸水を飲む、ガムを噛む。

②行動をカエル…いつもとは違う行動をする。
（行動置換） 例：喫煙所やコンビニを遠回りする。飲み会は避ける。

③環境をカエル…吸えない環境づくりをする。
（環境改善） 例：タバコを処分する。周りに宣言する。

