

4. 禁煙にチャレンジ！

ステップ①

● 禁煙開始日を決める！

精神的に余裕のある時期に設定するのがコツ！何のために禁煙するのかを決めましょう

ステップ②

● 禁煙宣言をする！



禁煙に向けての決意を固めましょう！禁煙宣言書を作成するのもよし！

ステップ③

● 吸いたくなる場所や状況をさける

灰皿やライターなどを身のまわりにおかない、お酒の席は避ける・・・など

ステップ④

● 吸いたくなったら別の行動をする

冷たい水や熱いお茶を飲んだり、ガムをかんだり、散歩や軽い運動をしてみましょう

ステップ⑤

● うまくできたら自分をほめる

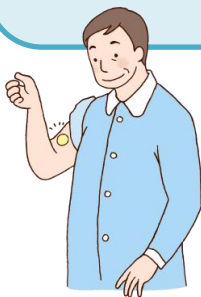


あらかじめ日数を設定し、自分のためにご褒美を用意しましょう。失敗しても落ち込まない！「今回の経験は次にきっと役に立つ」と考えましょう。

(資料：厚生労働省,禁煙支援マニュアル)

禁煙補助薬を使って禁煙 使いたいとき 禁煙外来に相談してみよう

ニコチン代替療法の薬剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）は、有効性が確認されている薬剤です。これらの禁煙補助薬を上手に使えば、禁煙の成功率は高まると言われています。



医師や薬剤師によく相談して、使用方法を正しく守しましょう！

禁煙外来とは、たばこをやめたい人のために、病院に設けられた専門外来のことです。禁煙外来は禁煙したい方を心身の両面からサポートし、成功へと導いてくれます。禁煙治療は健康保険が適用され、医療費の自己負担が3割となります。

禁煙外来をお探しの方はこちら

日本禁煙学会ホームページ
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

