



まずは7日間の禁煙チャレンジ!
**禁煙1週間
 チェックシート**



チェックシートの使い方

常に持ち歩いて禁煙の経過を確認したり、その日に使用したニコレットの個数や感想を記入しましょう。もし吸いたくなったら、ピンチの時の対処法を参考にしてみましょう。

★ピンチの時の対処法★

禁煙中は、イライラしたり、どうしてもタバコが吸いたくなったりと、誰にでもピンチが訪れます。そんな時の対処法をご紹介します。

- ★ 深呼吸をする
- ★ シャワーを浴びる
- ★ 好きな音楽を聴く
- ★ 歯を磨く
- ★ 冷たい水や熱いお茶を飲む
- ★ ストレッチや散歩、軽い運動をする
- ★ 部屋の片付けをする
- ★ 禁煙の目的を思い出す

事前準備	<input type="checkbox"/> 周囲の人に禁煙することを知らせましょう。 <input type="checkbox"/> 身近な人にあなたの禁煙サポーターになってもらいましょう。 <input type="checkbox"/> 自分の喫煙習慣を変えておきましょう。 タバコの買い置きはしない、自宅の灰皿を処分、火を付ける前に2~3分待ってみる、ながら喫煙はしない、いつもと反対の手を試してみる、喫煙できない場所で過ごす時間を長くする、吸った時間とコメントをメモ <input type="checkbox"/> ニコレットを用意しておきましょう。			
前日準備	<input type="checkbox"/> 禁煙の目的や自分へのご褒美を考えてみましょう。 <input type="checkbox"/> タバコ、灰皿、ライター等を処分しましょう。 <input type="checkbox"/> 冷たい水を用意しておきましょう。 <input type="checkbox"/> ニコレットを手元に用意しましょう。 <input type="checkbox"/> いつもより早く寝る様にしましょう。			
1日目	月 日()	新しい生活のスタートです! 血圧と心拍数が正常に戻ります。 ニコチンによる離脱症状が発現します。血中酸素量が正常に回復します。	コメント(ニコレット使用数など)	check
2日目	月 日()	体内から一酸化炭素が消失します。 体が改善してきていることを喜びましょう	コメント(ニコレット使用数など)	check
3日目	月 日()	体内から完全にニコチンが消失します。ここが山です!味覚及び嗅覚が改善し始めます。	コメント(ニコレット使用数など)	check
4日目	月 日()	見事に最初のピークを乗り越えました!引き続き気を引き締めて禁煙しましょう。	コメント(ニコレット使用数など)	check
5日目	月 日()	また1日クリアできました。 喫煙症状が残っているかもしれませんが、禁煙達成する気持ちを持ちつづけてください。	コメント(ニコレット使用数など)	check
6日目	月 日()	1週間達成まであと1日です。 ニコチン離脱症状は徐々に軽くなっています。気を抜かず頑張りましょう。	コメント(ニコレット使用数など)	check
7日目	月 日()	今日で1週間禁煙達成です! 睡眠リズムが正常に回復し始めます。 自信を持って3ヶ月目指して禁煙を続けましょう!	コメント(ニコレット使用数など)	check