

禁煙応援 カレンダー

禁煙する前に・・・

- ・まずは、禁煙することを周りに宣言しましょう。
- ・どんな時に吸いたくなるか、自分の行動パターンを考えましょう。
- ・吸いたくなった時に、どんな行動で乗り切るか決めておきましょう。

団長の
スーナです



私たちは、あなたの禁煙応援団です
(名前を書きましょう)

1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日	7日目 月 日
禁煙 スタート	吸えないイライラは、ニコチンが 体から抜けている証拠です。	吸いたくなったら、水や シュガーレスガムで乗り切ろう。	「今日一日、たばこを吸わない」 気楽な気持ちで続けよう。		禁煙 1週間	

禁煙開始後3～7日が吸いたくなるピークです。処方薬がある場合は、指示に従いましょう。

応援団からあなたへ



スーナから応援団へ

八つ当たり?と
思っても、
ちょっと大目に見守りましょう。

8日目 月 日	9日目 月 日	10日目 月 日	11日目 月 日	12日目 月 日	13日目 月 日	14日目 月 日
1週間がんばれた 自分を信じて!	眠気やだるさはやがて落ち着き ます。無理せず乗り切ろう。	吸いたくなったら、 まずは深呼吸をしてみよう。	もうすぐ禁煙2週間! 今日も吸わずに乗り切ろう。		禁煙 2週間	

一番しんどい時期を乗り切りました! 眠気や気力の低下は禁煙時の一時的な症状です。

応援団からあなたへ



だるい体で
通常の活動を
していると理解して、
見守りましょう。

15日目 月 日	16日目 月 日	17日目 月 日	18日目 月 日	19日目 月 日	20日目 月 日	21日目 月 日
試練の2週間に 耐えた 自分を信じて!	イライラしたら深呼吸。 体を動かすのも効果的!	吸いたくなったら、 ストレッチ体操をしてみよう。	もうすぐ禁煙3週間! 禁煙は、一日一日の積み重ね。		禁煙 3週間	

禁煙は、一日一日の積み重ねです。再喫煙しそうな場合は避けましょう。

応援団からあなたへ



誰かが
喫煙していると
喫煙したくなります。
禁煙の飲食店を
利用しましょう。

22日目 月 日	23日目 月 日	24日目 月 日	25日目 月 日	26日目 月 日	27日目 月 日	28日目 月 日
あなたは 続けられる! 自分を信じて!	以前より、味やにおいが わかる気がしませんか?	吸いたくなったら、 その時間を測ってみよう。	もうすぐ禁煙4週間! 気負わず続けよう。		禁煙 4週間	

がんばった自分にごほうびを。禁煙4週間をお祝いしましょう!

応援団からあなたへ



4週間のごんばりを
絶賛しましょう!
禁煙8週間のごほうびを一緒に
考えてみては?

約1カ月、禁煙できています。すばらしい成果です。

体重の増加が気になる方は、来週から体重も記録してみましょう。腹八分目とちょっとした運動の継続が重要です。



禁煙の飲食店

29日目 月 日	30日目 月 日	31日目 月 日	32日目 月 日	33日目 月 日	34日目 月 日	35日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
1カ月続けられた 自分を信じて!	以前より、息切れしづら い気がしませんか?	体重管理には、毎日測っ て記録することも効果的!	もうすぐ禁煙5週間! 気楽な気持ちで続けよう。		禁煙 5週間	

禁煙により味覚が戻り、食欲が増えて食べ過ぎてしまうことがあります。

応援団からあなたへ



体重の増加を
気にしているときは、
低カロリーな
食事に誘ってみては?

36日目 月 日	37日目 月 日	38日目 月 日	39日目 月 日	40日目 月 日	41日目 月 日	42日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
やればできる 自分を信じて!	以前より、目覚めがさわやかに なった気がしませんか?	口さみしいときは、ガムや 干しこんぶなどがおすすめ!	もうすぐ禁煙6週間! 今日も吸わずに乗り切ろう。		禁煙 6週間	

気を紛らすために甘いお菓子を食べすぎないように気をつけましょう。

応援団からあなたへ



買い置きのお菓子は、
高カロリーのもの
は避けましょう。

43日目 月 日	44日目 月 日	45日目 月 日	46日目 月 日	47日目 月 日	48日目 月 日	49日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
続けている 自分を信じて!	以前より、のどの調子が良くなった 気がしませんか?	甘いお菓子は控えめに ノンカロリーの飴をなめてみよう。	もうすぐ禁煙7週間! 禁煙は、一日一日の積み重ね。		禁煙 7週間	

禁煙による体重増加はずっと続くわけではありません。気軽にできる運動を続けましょう。

応援団からあなたへ



散歩、ヨガ、
ラジオ体操、
なわとびなど、
気軽にできる運動を
一緒にしてみよう。

50日目 月 日	51日目 月 日	52日目 月 日	53日目 月 日	54日目 月 日	55日目 月 日	56日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
誘惑に負けない 自分を信じて!	以前より、肌の調子が良くなった 気がしませんか?	ごはんがおいしく感じても、 食べ過ぎに注意しよう。	もうすぐ禁煙8週間! 気負わず続けよう。		禁煙 8週間	

がんばった自分にごほうびを。禁煙8週間をお祝いしましょう!

応援団からあなたへ



禁煙8週間の努力を
ほめましょう!
禁煙12週間のごほうびを一緒に
考えてみては?

禁煙して約2カ月、本当によくがんばっていますね。

1本くらいなら大丈夫かな、そんな気持ちになるときがあるかもしれませんが、その1本で喫煙がやめられなくなる可能性もあります。つらかった最初の1週間やあなたを応援してくれている人を思い出してくださいね。



うちで作ろう!
うちで食べよう!
おすすめレシピ

57日目 月 日	58日目 月 日	59日目 月 日	60日目 月 日	61日目 月 日	62日目 月 日	63日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
2か月続けられた自分を信じて!	以前より、せきやたんが減った気がしませんか?	吸いたくなったら、その場でストレッチをしてみよう。	もうすぐ禁煙9週間! 気楽な気持ちで続けよう。			

いつ、どこで喫煙できそうか考えることから解放されたと思いませんか?

応援団からあなたへ



たばこのにおいが服から消えてさらに好感度アップ! そんな気持ちを伝えましょう。

64日目 月 日	65日目 月 日	66日目 月 日	67日目 月 日	68日目 月 日	69日目 月 日	70日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
これからも続けられる自分を信じて!	以前より、声が良く出る気がしませんか?	少し汗ばむくらいの速さで歩いてみよう。	もうすぐ禁煙10週間! 今日も吸わずに乗り切ろう。			

出かける前、たばこやライターを忘れないようにすることから解放されたと思いませんか?

応援団からあなたへ



火の始末や子どもがたばこを誤飲する心配がなくなって安心できる、そんな気持ちを伝えましょう。

71日目 月 日	72日目 月 日	73日目 月 日	74日目 月 日	75日目 月 日	76日目 月 日	77日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
まだまだ続けられる自分を信じて!	以前より、口臭が減った気がしませんか?	スクワットで筋肉量を増やそう。	もうすぐ禁煙11週間! 禁煙は、一日一日の積み重ね。			

たばこを切らさないように、買い足すことから解放されたと思いませんか?

応援団からあなたへ



あなたも私も一緒に健康になっていくことがうれしい、そんな気持ちを伝えましょう。

78日目 月 日	79日目 月 日	80日目 月 日	81日目 月 日	82日目 月 日	83日目 月 日	84日目 月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
きつとずっと続けられる自分を信じて!	500円のたばこを毎日1箱喫煙していたら、80日間で4万円!	軽く汗をかくくらいの運動をコツコツ続けよう。	もうすぐ禁煙12週間! 気負わず続けよう。			

12週間禁煙できたことに自信を持って、禁煙を続けましょう!

応援団からあなたへ



がんばって禁煙してくれてありがとう、そんな気持ちを伝えましょう。

禁煙して約3カ月、見事に禁煙を続けられましたね!

禁煙外来で治療している場合は、健康保険適用の標準的な治療期間終了です。この先、禁煙を続けられるのか不安になるかもしれませんが、あなたが約3カ月禁煙できたことに自信を持ってください。気負わず、たばこを吸わない一日一日を続けてください。



自宅でできる運動動画

禁煙13週間	禁煙14週間	禁煙15週間	禁煙16週間
/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg

禁煙17週間	禁煙18週間	禁煙19週間	禁煙20週間
/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg

禁煙21週間	禁煙22週間	禁煙23週間	禁煙24週間
/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg

禁煙25週間	禁煙26週間	禁煙27週間	禁煙28週間
/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /	/ ~ /
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg



応援団からあなたへ

あなたから応援団へ



禁煙の飲食店



うちで作ろう!
うちで食べよう!
おすすめレシピ



自宅でできる運動動画



サッポロスマイル体操

健康な生活は、
栄養・運動そして禁煙から!
健診も忘れずに!



札幌市たばこ対策推進
マスコットキャラクター「スーナ」

禁煙半年を過ぎました。
すばらしいです!
これからも禁煙を続けましょう!
応援しています!

もしも、28週間毎日500円のたばこ1箱を買って吸っていたら、98,000円を支出して、自分や周りの人の健康をリスクにさらしていました。

SAPPORO