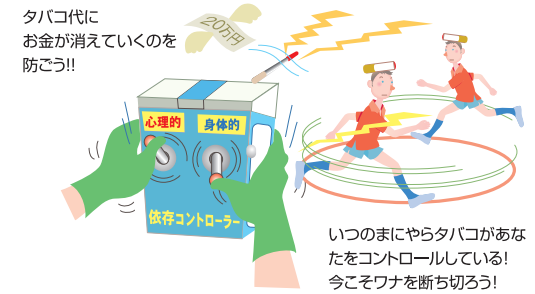


らくらく卒煙「あいうえお」

科学的卒煙法だから
成功まちがいない!



タバコ代にお金が消えていくのを防ごう!!

いつのまにやらタバコがあな
たをコントロールしている!
今こそワナを断ち切ろう!

タバコをやめるということは、タバコによって変えられてしまった体のクセ、心のクセから「卒業」することです。そう、「禁煙」ではなく「卒煙」・未来に向けての出発です。ぜひ挑戦してみてください。

あ かるくやめよう

「タバコがないなんてさびしい!」「ストレスがたまりそう!」

これこそが落とし穴。卒煙することは楽しいことです。スポーツでおなじみのポジティブシンキングでいきましょう!!

タバコをやめるとこんなに良いことが!

- ◎酸素欠乏から解放され、体力アップ。
- ◎血の流れが良くなり、お肌つやつや。
- ◎タールが抜けて、せき・たんも出ない。
- ◎お金がたまる。
- ◎時間に余裕ができる。
- ◎まわりの人に辛い思いをさせない。
- ◎まわりの人まで元気になる。



い っきにやめよう

「加熱式タバコなら大丈夫だろ。」「まずは5本減らしてみるか。」

こんな人は「タバコ沼」に沈みかけています。もがくのではなく一気にゼロにしましょう。加熱式タバコもタバコ! 有害です。減らしたり、軽いタバコにするほど深く吸い込んでしまいます。フルスイングの方が(空振りでも)気持ちがいいでしょう!

タバコをやめるタイミング

- 自分や家族の誕生日
- 月はじめ ●元旦
- 何かの記念日
- 値上げの日
- 毎月22日(禁煙の日)



う ごいてやめよう

「手もちぶさたでイライラ。」「口がさびしい!」

「明るく、楽しく」といったものの、つらい人も多いはず。つらいのは、吸うこと自体がクセになっているからです。足も手も口も全部あなたの持ち物。自由に思い切り動かして、吸うクセから脱出しましょう!

- ◎体を動かす ストレッチやウォーキングをする
- ◎口を動かす ミネラルウォーターを飲む。吸わない人といっしょにおしゃべり歌うのもいいね!



え んをむすんでやめよう

「がんばっているけど、ツライ。」「だめだ、吸いたい。」

ニコチンによる脳の改造はメチャクチャ強力です。家族や同僚と助け合ったり、励ましあったり、あの手この手でがんばりましょう!

こんなものと縁をむすぼう

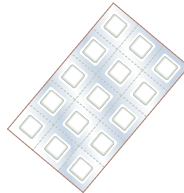
- ◎病院・診療所の禁煙外来 ◎専門職がいる薬局や薬店
- ◎卒煙に役立つ本

卒煙に役立つおすすめホームページ

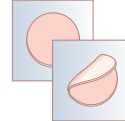
- ・タバコフリー京都 <https://www.tobacco-free.jp/>
- ・厚生労働省最新たばこ情報 <https://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>
- ・禁煙サポートサイトいい禁煙 <http://www.e-kinen.jp/>
- ・すぐ禁煙.jp <http://sugu-kinen.jp/>
- ・日本禁煙学会 <http://www.jstc.or.jp/>

卒煙を助ける薬 ※必ず医師か薬剤師に相談を。

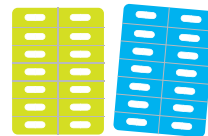
◎ニコチンガム



◎ニコチンパッチ



◎飲み薬(チャンピックス)



タバコを吸いたいと感じる場所をブロックして吸いたくなくする
※医師の処方が必要です
(条件があれば保険適用)



お きあがりこぼしでやめよう

「途中までうまくいったのに。」「あ〜あ、吸っちゃった。」

ノープロブレム!これは必ず通る道。チャレンジしていることが大切です。吸ってしまったことは失敗ではありません。成功へのプロセスです。この経験を次に生かそう!

ゆるぎなき卒煙生活のために

- ◎今日一日だけと思う。小さめの目標をたてるのがコツ。
- ◎「いい人」しすぎない。仕事や家事はほどほどに。
- ◎食事はうす味で、よく噛んで食べる。
- ◎体調を確認。セツタイ元気になってるよ。
- ◎人に「君もやめよう」とすすめる。一緒にやめる。
- ◎タバコマネーの動きを知る。もうダメされないぞ!

