

禁煙チャレンジ チェックシート



【チェックシートの使い方】

禁煙の経過を確認したり、その日にしようしたガムの個数（ニコチンパッチは1日/1枚）や感想を記入しましょう。

もし吸いたくなったら、ピンチのときの対処法を参考にしてみましょう。

ピンチの時の対処法

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

	日付	✓	コメント(使用量等)		日付	✓	コメント(使用量等)
1日目	7/1			32日目	8/1		
2日目	7/2			33日目	8/2		
3日目	7/3			34日目	8/3		
4日目	7/4			35日目	8/4		
5日目	7/5			36日目	8/5		
6日目	7/6			37日目	8/6		
7日目	7/7			38日目	8/7		
8日目	7/8			39日目	8/8		
9日目	7/9			40日目	8/9		
10日目	7/10			41日目	8/10		
11日目	7/11			42日目	8/11		
12日目	7/12			43日目	8/12		
13日目	7/13			44日目	8/13		
14日目	7/14			45日目	8/14		
15日目	7/15			46日目	8/15		
16日目	7/16			47日目	8/16		
17日目	7/17			48日目	8/17		
18日目	7/18			49日目	8/18		
19日目	7/19			50日目	8/19		
20日目	7/20			51日目	8/20		
21日目	7/21			52日目	8/21		
22日目	7/22			53日目	8/22		
23日目	7/23			54日目	8/23		
24日目	7/24			55日目	8/24		
25日目	7/25			56日目	8/25		
26日目	7/26			57日目	8/26		
27日目	7/27			58日目	8/27		
28日目	7/28			59日目	8/28		
29日目	7/29			60日目	8/29		
30日目	7/30			61日目	8/30		
31日目	7/31			62日目	8/31		