

応援者が  
いれば

# 誰かと始める 禁煙チャレンジ

無理なく  
できる

なんとなく、ずっと吸い続けてしまっているタバコについて、「無理なくできる禁煙」があれば、ちょっとやってみたいと思いませんか? 気合が必要だと感じ禁煙出来なかった方、ストレス発散方法が分からず禁煙できなかつた方、朗報です。無理しないで出来る禁煙の方法をお届けします。

## 一人でしない禁煙のメリット

1

応援して  
くれる



応援者

2

成功率が  
上がる

応援者に伝えてみよう  
『禁煙する気持ち』

3

みんな  
健康になる



禁煙チャレンジ者

## 【禁煙スタート前に考えてみよう】

①禁煙の目的

②禁煙成功のご褒美

③喫煙習慣を振り返る

## 【禁煙スタート後はここがポイント】



喫煙者

禁煙  
スタート!

3分の壁

3日の壁

3週間の壁

禁煙  
成功

喫煙をしたい  
気持ちが続く

禁断症状がピーク  
禁煙が失敗しやすい

ここを過ぎると  
禁断症状が

タバコへの  
渴望はほぼ無くなる

