



禁煙して良かったことは何ですか？

食事が
おいしい

体調が
よくなった

喫煙場所をさがす
わずらわしさが
なくなった

お金が
たまる

頭がスッキリ
してきた



食欲が
増してきた

匂いに
敏感になった

タバコ代がうき、
他の物に使える
ようになった

家族が受動喫煙の
危険にさらされなくなった

妻や子どもたちから
臭いといわれなくなった

咳や痰が
かなり減った

公共の場所や移動中
(公共交通機関)に
いらいらすることがない

禁煙！したいと思っている方へ

ひとこと

一週間がマンできれば
禁煙できると思います

健康であるためには、
禁煙は必須です

骨折や怪我などの
きっかけを逃さず
禁煙に結びつけて
みると良いですよ

タバコは百害あって
一利なし
共にがんばりましょう

あまり気にせず、
思ったらやってみるとよい

禁煙した時のメリット、
デメリットを書き出し、
禁煙した生活の良さを
確認してみよう

気負わずに
チャレンジしましょう

ポジティブシンキング、
何も無くすものはありません



離煙パイプは
有効でした

喫煙場所が限られていることや、
タバコの料金が上がっていること
などから、早めに禁煙したほうが
良いと思います

自分の健康だけでなく、
家族の健康を思って
取り組むとよい