



## 禁煙のすすめ



[Home](#) > [健康に関する情報](#) > [禁煙のすすめ](#) > 禁煙の手順



### 禁煙の手順

- ➔ 1. 禁煙したい理由を考える。
- ➔ 2. 禁煙開始日を決める。
  - 1～2週間の禁煙準備期間を設ける
  - 誕生日、結婚記念日、年初め、何かの記念日などに開始する
  - 仕事上や対人関係のストレスが少ない時に開始する
- ➔ 3. 禁煙補助剤を使用するかどうか決める。
- ➔ 4. 禁煙の準備をする。
  - 周囲に禁煙することを宣言する
  - 禁煙開始前にたばこやライター、灰皿を処分する
- ➔ 5. 思い切って禁煙を開始する。  
(本数を減らすのではなく、全く喫煙しないようにする。)

禁煙治療シミュレーション <http://www.sugu-kinen.jp/>

※ファイザーが提供する「お医者さんと禁煙」をサポートするためのサイトです。

#### ○ 禁煙のすすめ目次ー

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ➔ <a href="#">たばこの有害物質</a>        | ➔ <a href="#">たばこの体への影響</a>     |
| ➔ <a href="#">たばこの周囲の人への影響</a>    | ➔ <a href="#">ニコチン依存症</a>       |
| ➔ <a href="#">禁煙のメリット</a>         | ➔ <a href="#">禁煙後の体重増加</a>      |
| ➔ <a href="#">呼気一酸化炭素(CO)濃度測定</a> | ➔ <a href="#">禁煙の手順</a>         |
| ➔ <a href="#">禁煙補助剤</a>           | ➔ <a href="#">禁煙を継続させるための工夫</a> |
| ➔ <a href="#">禁煙Q&amp;A</a>       |                                 |



このページのトップへ