

禁煙カレンダー

禁煙は山登りに似ています。

皆さんがこれから登る「禁煙山」は、2合目位までがつらい急坂。

しかし、ここを乗り越えたと次第に緩やかになっていきます。

ゴールに向かって一歩ずつ進んでいきましょう。

さあ、禁煙山の頂上をめざして、スタートしましょう。

ゴール!



10合目

9合目

6合目

4合目

2合目

スタート

禁煙山

現在までの禁煙貯金額

たばこ1箱 円 × 79日
 = 円

現在までの禁煙貯金額

たばこ1箱 円 × 40日
 = 円

禁断症状は
 長くても4週間
 ぐらいで消失し
 ます。

たばこの買い置きはしていませんか？

たばこ・灰皿・ライターはすべて捨てて心の準備をしましょう。



実施方法／禁煙できたら日付を記入し、頂上を目指しましょう。