禁煙宣言書

私は、令和　年　月　日から
禁煙することを宣言します。

署名

禁煙する理由（何のために禁煙しますか）

応援メッセージ　＊禁煙を応援してくれる人に書いてもらいます
メッセージの記入者（　　）

禁煙できた時のご褒美（禁煙日から３か月後　令和　年　月　日）

吸いたい気持ちを抑える行動を決めておきましょう。

（例）　歯を磨く（3分！）　　冷たい水かお茶を飲む　など

たばこを吸いたくなったら…

・

・

・

・