

# 卒煙宣言をしよう

## 1. 卒煙開始日をきめる！

### 卒煙宣言書

わたしは、 年 月 日より、  
卒煙することを誓います。



氏名 \_\_\_\_\_

「卒煙開始日」は仕事が忙しい時期や宴会の多い時期は避けたほうがいいでしょう

## 2. あなたが卒煙したい理由は？

- ・自身の健康のため？
- ・たばこ代がかかるから？
- ・家族のため？

- ・病気になったから？
- ・子供が産まれたから？
- ・職場が禁煙になったから？



あなたが卒煙する理由をはっきりさせることで  
卒煙の意欲が高まってきます！

岐阜県西濃保健所



## たばこクイズ！

問題：タバコを1本吸うと寿命はどれくらい短くなるでしょう？

- (1) 10秒 (2) 1分 (3) 5分