休肝・禁煙チャレンジコース
記録シート

お名前

生年月日

対象者　禁煙　　喫煙習慣のある方
　　休肝日　飲酒習慣のある方（毎日又は週に2回以上）

私は　〔　禁煙　休肝日　〕　に取り組みます！
（取り組む項目に〇、複数選択可）

達成基準　禁煙　　１ヶ月間禁煙を継続すること
　　休肝日　休肝日を週2日以上設定し、１ヶ月間実施すること

日付	曜日	禁煙 禁煙成功した日に〇	休肝日 お酒を飲まなかったら〇	一言メモ
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

禁煙

①準備のポイント
・たばこやライター、灰皿を処分する
・周りの人に禁煙宣言する

②継続のポイント
吸いたくなったときの対処法
・シュガーレスガムをかむ
・歯を磨く
・深呼吸をする
・冷水やお湯を飲む　など
禁煙外来も利用しましょう

節酒

適量を守って週2回は休肝日を

適量の目安
・ビール中瓶　1本（500ml）
・焼酎(25度)　１００ｍｌ
・日本酒（15度）　1合

節酒のポイント
・週のはじまりは飲まない！
・炭酸水・ノンアルコールビールを飲む