禁 煙 カ レ ン ダ ー

日付 月／日	日目	今日の 禁煙状況	今日の「いい事」

詳細記録

記入方法	
今日の禁煙状況	その日の状況を○△×で記入 ○：楽に禁煙　△：つらいが禁煙　×：喫煙
今日の 「いいこと」	記入例：コーヒーがおいしかった。朝起きたとき爽快だ。 味がわかるようになった。子どもに喜ばれた。等
詳細記録	禁煙開始から1ヶ月までは1週間ごとにその週を振り返り状況を記入。 禁煙1ヶ月以降からは、1ヶ月ごとに状況を記入。