

■性格別おすすめ禁煙方法一覧

<div style="text-align: center;">あなたの特性</div> <div style="text-align: center;">禁煙方法</div>	根性があり、やると決めたらやる	周りを巻き込んでいくのが好き	パソコンが好き	お金をかけずに禁煙したい	何度も禁煙したがダメだった	何事も緻密に計画して実践するのが好き	長い間タバコを吸っているのでやめるのが怖い
なにがなんでもキッパリやめる！！	●			●			
禁煙するメリットを考える	●			●	●	●	●
家族の応援者をつくる	●	●			●		●
禁煙スケジュールを立てる	●	●		●	●	●	
仲間と一緒に禁煙する		●	●		●		●
禁煙コミュニティに参加する		●	●				●
イベントに参加する（禁煙マラソン・コンテスト等）		●	●		●	●	●
禁煙本を読む	●			●		●	●
健保のタバコHPをみる			●	●		●	
禁煙日記をつける			●	●	●	●	
医療的カウンセリングを受ける（禁煙外来・禁煙教室）					●		●
ニコチンガム					●		
ニコチンパッチ					●		●
吸いたくなかった時の対処法を知っておく	●	●	●	●	●	●	●