

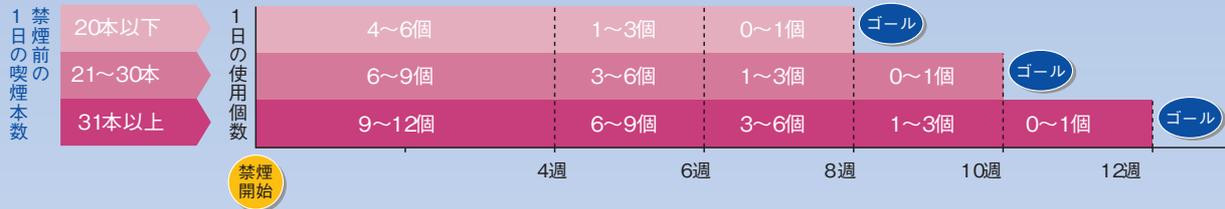
ニコチネル ガム タイプ



※禁煙状況や使用状況を記録しましょう。
 ※禁煙時の変化(よかったこと、つらかったこと)をご自分で記録し確認することは、あなたの禁煙プログラムの成功に役立ちます。

禁煙ダイアリー

▶ 12週間の禁煙プログラム

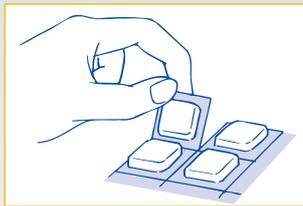


▶ 用法・用量

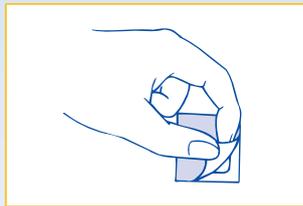
タバコを吸いたいと思ったとき、1回1個をゆっくりと間をおきながら、30~60分間かけてかみます。1日の使用個数は表を目安とし、通常、1日4~12個から始めて適宜増減しますが、1日の総使用個数は24個を超えないでください。禁煙になれてきたら(1ヵ月前後)、1週間ごとに1日の使用個数を1~2個ずつ減らし、1日の使用個数が1~2個となった段階で使用をやめます。なお、使用期間は3ヵ月をめどとします。

1回量	1日最大使用個数	使用開始時の1日の使用個数の目安	
		禁煙前の1日の喫煙本数	1日の使用個数
1個	24個	20本以下	4~6個
		21~30本	6~9個
		31本以上	9~12個

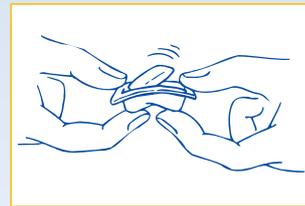
▶ 取り出し方・かみ方



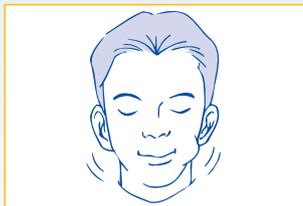
①切り離す
シートから1個を切り離します。



②フィルムをはがす
裏面の接着されていない角からフィルムをはがします。



③指で押し出す
アルミを破り、指でガムを押し取り出します。



④ゆっくりかむ
ピリッとした味を感じるまで、ゆっくりとかみます(15回程度)。かみはじめの時は、味が強く感じることがありますので、なめたり、かむ回数を減らすなどしてください。



⑤ほほと歯ぐきの間にかく
ほほと歯ぐきの間にしばらく置きます(味がなくなるまで約1分以上)。



⑥約30~60分で捨てる
④~⑤を約30~60分間繰り返した後、ガムは紙などに包んで捨ててください。

禁煙補助薬

ニコチネル ガム タイプ



さあ、スタート!



禁煙ダイアリー

第1週目	個数	メモ
記入例	9個	イライラして辛かった
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

禁煙生活 アドバイス

タバコが吸いたくなったり、口さみしくなったときは、冷たい水を飲む、深呼吸をする、低カロリーのガムや干し昆布をかむ、歯磨きをする、軽い運動をするなど、工夫してみましょう。



第2週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

頭痛の時は、足を高くして
あおむけに寝る



第3週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

イライラしたら、深呼吸や
ストレッチなど自分にあった方法で
リラックスする



禁煙補助薬

ニコチネル ガム タイプ



誘惑に負けないで!



禁煙ダイアリー

第4週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

禁煙生活
アドバイス

体がだるくなったら
睡眠を十分にとり
軽い運動をする



禁煙になれてきたら(1ヵ月前後)、1週間ごとに1日の使用個数を1~2個ずつ減らし、1日の使用個数が1~2個となった段階で使用をやめます。

タバコの害について
自分なりに
イメージをもつ



第5週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

第6週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

禁煙補助薬

ニコチネル ガム タイプ



その調子です!



禁煙ダイアリー

第7週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

第8週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

第9週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

禁煙生活 アドバイス

肥満を予防しましょう

禁煙すると、食欲が改善して食事の量が増すため、一時的に体重が増える場合があります。

野菜を食べる



薄味で、あっさりした食事に
(油っこいものは避ける)



食事は腹八分目に



毎日、無理なくできる
散歩や運動をする



禁煙補助薬

ニコチネル ガム タイプ



いよいよゴール間近
もうちょっとです!



禁煙ダイアリー

第10週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

禁煙生活
アドバイス



禁煙してよかったことを考える

第11週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

禁煙しようと思った理由や
禁煙中の努力を
思い浮かべる



禁煙できていることに
自信をもつ



第12週目	個数	メモ
第1日目		
第2日目		
第3日目		
第4日目		
第5日目		
第6日目		
第7日目		

ニコチネルホームページのご案内
<https://www.nicotinell.jp>

製造販売元
HALEONジャパン株式会社
〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1