

～禁煙手帳の作り方～

① PDFファイルを片面印刷

② それぞれ絵柄を上にして山折り



山折り

目次

- 手帳の使い方 —
- STEP 1 禁煙について考えよう
 - 自分のタイプを知ろう……………P2
 - 自分に合った禁煙タイプを知ろう……………P4
 - 禁煙外来で禁煙タイプを知ろう……………P6
- STEP 2 禁煙をはじめるよ
- 禁煙外来で禁煙タイプを知ろう……………P11
- 禁煙チャレンジをしよう……………P12
- おま、今日から禁煙をしよう……………P14

STEP 3 禁煙を続けるよ

- 禁煙の記録をつけよう……………P15
- 禁煙している自分に自信を持って禁煙しよう……………P21
- 禁煙めどころ……………P27

STEP 4 今後の禁煙へ

- 禁煙チャレンジをして気づいたこと……………P28
- 禁煙ホームページ紹介……………P28

③ 順番に重ねて左端をホチキスでとめる

ホチキス



禁煙タイプ
おまけあしあつ！
P1～P11

禁煙外来で禁煙タイプ
おまけあしあつ！
P12～P28

完成

