

下のチェックリストで禁煙効果を確認してみましょう。

禁煙効果のチェックリスト

- せきやたんが止まった
- 呼吸がらくになった
- 目覚めがさわやかになった
- 肩こりがなくなった
- 食べ物の味がよくわかり、おいしく感じる
- 肌の調子がよくなった
- 胃の調子がよくなり、食欲が出できた
- 口臭がしなくなった
- 歯をみがく時、吐き気がするのがなくなった
- カラオケで声がよく出るようになった
- ちょっとくらい走っても息切れしなくなった
- 衣服や部屋がタバコ臭くなくなった
- こづかいが減らなくてもすむようになった
- やればできるという自信がついた
- 他人に不快感を与える心配がなくなった

