

## 禁煙のメリット（利益）とデメリット（不利益）

あなたにとって、禁煙することのメリット（利益）とデメリット（不利益）は何ですか？  
当てはまるものがあれば  にチェック✓して下さい。

### メリット(利益)

(女性の場合)

将来、妊娠・出産を望んでいるので、胎児や子どもへの悪影響がなくなる

食事がおいしく感じられる

他人に不快感を与えないで済む

臭が気にならなくなると思う

お肌を健康に保てる

将来、病気にかかる心配が減る

運動能力の低下を防ぐことができる

禁煙によって節約できたお金で旅行や買い物ができる

咳や痰のからみが気にならなくなる

その他



A large, empty rounded rectangular box for writing additional information or answers.

## デメリット(不利益)

- イライラする
- 集中できない
- 落ち着かない
- 口がさびしくなる
- 手持ちぶさたになる
- つきあいの席に出にくくなる
- 喫煙を断れないのではないかと不安になる
- 禁煙に失敗したら自分に自信がなくなる
- その他



禁煙のメリットとデメリットを比べ、今のあなたにとって禁煙がすぐに必要かどうかを考えてみてください。

「禁煙しよう」とお考えの方は、薬局でご相談ください。  
あなたに合った禁煙の方法を一緒に考えていきましょう。

