

禁煙に再チャレンジ してみませんか？

タバコを吸い始めてしまったママへ

タバコをやめるのはなかなか大変なことです。

意志が弱い？違います。

男性の方も含め、1回のチャレンジで

うまく禁煙できる方は、そう多くはありません。

禁煙経験がある人のほうが、

成功率はあがります。

失敗は成功のもと！

一度や二度のつまずきは

禁煙成功へのプロセスです。



禁煙に失敗したと思うのではなく、
タバコをやめるためのコツを学ぶ
チャンスだったと考えてみましょう。

これからについて

<タバコを吸い始めたものの、禁煙前の本数まで増えていないママ>

なるべく早い時期に、もう一度禁煙にチャレンジしてみても
どうでしょうか？

<本格的にタバコを吸い始めてしまったママ>

禁煙したいなと思ったら再チャレンジ！！

「もう遅い…」なんてことは
ありません。



また禁煙にチャレンジしたいと思ったときは、
私たちサポーターがお手伝いします。

いつでもあなたからの連絡を待っています！

がんばりましょう！！



保健師

助産師

サポーター