

# 禁煙カレンダー



☆禁煙開始日☆  
 月 日

- 禁煙に成功したら禁煙継続日数に〇をつけましょう。
- また、90日、6か月、1年間継続ができたときのごほうびを、あらかじめ記入してみてください。

禁煙継続日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

12,300円  
節約達成!!

24,600円  
節約達成!!

36,900円  
節約達成!!

**90**日目  
 ごほうび欄

**180**日目  
 ごほうび欄

**365**日目  
**1年間大成功!**  
 ごほうび欄

※節約金額は、  
 410円×1箱/日  
 として計算したものだ。

健康ふくやま21



ふくっぴー

☆自分にビッグなごほうびを!  
 <ごほうびの例>

- 好きなデザートを食べる、禁煙で貯めたお金でスーツを新調する、家族で旅行に行くなど