

禁 煙 宣 言

わたしは、 年 月 日より
禁煙することを誓います。

氏名 _____

<禁煙できた日にちに○をしましょう>

令和6年 月

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	

取り組んでみて感想や変化したこと

禁煙を続けるために
工夫していること

※取り組んだことを広報などで紹介しても
よいですか？どちらかに○をお願いします。
はい ・ いいえ