

Nonsmoking lecture - Start the printed forme (禁煙講義・開始後・記入用紙)

| | | | |
|----|--------|-------------|---------------|
| 氏名 | M. KAI | 吸っているタバコの銘柄 | ヴォーグ・メンソール1mg |
|----|--------|-------------|---------------|

| 禁煙計画 | 開始日 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 三週目・初日 |
|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|
| 月日 | 2月5日 | 2月6日 | 2月7日 | 2月8日 | 2月9日 | 2月10日 | 2月11日 | 2月12日 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
| 6:00 | | | | | | | | |
| 7:00 | | | | | | | | |
| 8:00 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 9:00 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 10:00 | | | | 1 | | | | |
| 11:00 | | 1 | | | | 1 | | |
| 12:00 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 13:00 | | 1 | 2 | 1 | 2 | | 1 | |
| 14:00 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 |
| 15:00 | | | | 1 | 1 | 1 | | |
| 16:00 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 17:00 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | |
| 18:00 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 19:00 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | |
| 20:00 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | |
| 21:00 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 22:00 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 23:00 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 0:00 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 |
| 1:00 | | 1 | 1 | | 1 | | | |
| 2:00 | | | | | | | | |
| 合計 | 7 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 0 |

Nonsmoking lecture · Start the printed forme (禁煙講義 · 開始後 · 記入)

| | | | |
|----|--------|-------------|----|
| 氏名 | M. KAI | 吸っているタバコの銘柄 | 無し |
|----|--------|-------------|----|

| 禁煙計画 | 二週目初日 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 三週目・初日 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 月日 | 2月12日 | 2月13日 | 2月14日 | 2月15日 | 2月16日 | 2月17日 | 2月18日 | 月日 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| 6:00 | | | | | | | | |
| 7:00 | | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | | |
| 1:00 | | | | | | | | |
| 2:00 | | | | | | | | |
| 合計 | | | | | | | | |