

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	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	1
22:00		1	1	1	1	1		1
23:00	1	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								