

ウェブサイトで見られる禁煙治療サポート資料

●禁煙治療説明資料

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/smaphone.pdf>



●タバコをやめるとストレスがたまる？それとも軽くなる？

<https://youtu.be/hN6tzDzrRM4> (動画 8 分)

●禁煙成功のための戦略とは？

<https://youtu.be/Bce1r0H4oIU> (動画 10 分)



●禁煙外来と禁煙補助薬について

<https://youtu.be/QgXq04MVUsQ> (動画 9 分)

●禁煙中の酒席での対処法

http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/TS_drink.pdf



●禁煙時の体重増加の予防とコントロール

http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/TS_BW.pdf

●生活の中でのストレスコントロール

http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/TS_stress.pdf



●成功のコツはタバコを見ないことです

http://square.umin.ac.jp/nosmoke/material/TS_donotlook.pdf

●科学的に最も効果のある禁煙方法

<https://www.youtube.com/watch?v=Nu3niFJzLLI> (動画 7 分)



●「リセット禁煙のすすめ」解説

<https://www.youtube.com/watch?v=3Tf1HEgmWCs>

●受動喫煙による健康影響

<https://youtu.be/YkU2WYnfF-4> (動画 12 分)

