禁煙チェックシート

ハナサカドウ企画

日付	曜日	禁煙グッズ等			備考	たばこ本数			1日計	今日の行動・禁煙に関連しての気分	タバコ以外の事で気分転換できましたか？	前日との比較評価（−5〜+5）
／		朝	昼	晩		朝	昼	晩				
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												