禁煙宣言書

私は、　　月　　日をもって禁煙することを誓います。

年　　月　　日

氏　名

禁煙動機

★応援者・協力者 サイン

卒煙者からの
メッセージ

長期的に考えないで、
“この一本を我慢する”を
日々続けていく意思があ
れば大丈夫！
（2010年度卒煙者 まいける さん）