

行

提出締め切り: 年 月 日 厳守

## 禁 煙 宣 言 書

私は、喫煙の害ならびに禁煙の効果を十分に理解した上で 月 日より、禁煙することを宣言します。

年 月 日

氏名:

部署:

禁煙理由:

私は宣言者の禁煙が成功するよう温かく支援することを約束します。

年 月 日

支援者: (宣言者との関係: )

提出締め切り:202●年○月×日 厳守

## 記入例

### 禁 煙 宣 言 書

私は、喫煙の害ならびに禁煙の効果を十分に理解し  
た上で      月      日より、禁煙することを宣言します。

禁煙する（タバコをやめる）予定日を記入します。  
提出から1か月以内の日にちを設定してください。医療機関で  
禁煙治療する場合、同様の宣言書の提出を求められる場合があ  
りますが、宣言日は異なっても構いません。

\_\_\_\_年      月      日

氏名:      記入した日を記入します。

フルネームで自署します。

部署: \_\_\_\_\_

禁煙理由: \_\_\_\_\_

自分の健康のため、節約のため、家族の要  
望、など今回禁煙をする理由を簡単に記載  
します。

私は宣言者の禁煙が成功するよう温かく支援する  
ことを約束します。

\_\_\_\_年      月      日

支援者: \_\_\_\_\_（宣言者との関係: \_\_\_\_\_）

職場の同僚や上司に依頼してください。  
支援者には、禁煙達成時の証明も依頼します。