

★ ニコチン依存症スクリーニングテスト ★

はいを1点、いいえを0点とし合計得点を計算します。質問に該当しない場合は0点とします。

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか。		
2 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことがありましたか。		
3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなる ことがありましたか。		
4 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、頭痛、眠気、胃のむ かつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5 上の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
6 重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸う ことがありましたか。		
7 たばこのために健康問題が起きていることがわかっているのに吸うこ とがありましたか。		
8 たばこのために精神的問題が起きていることがわかっているのに吸うこ とがありましたか。		
9 自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10 たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありま したか。		
合計		

※ 5点以上の場合、タバコ依存症である可能性が高い

出典：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室 策定「禁煙支援マニュアル」H18.5