

ニコチン依存度テスト

各設問に対し、はい か いいえを選択してください
はいを1点、いいを0点で計算します

	設問内容	はい1点	いいえ0点
問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る		
問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る		
問3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてたまらなくなることがある		
問4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のような症状が出た（イライラ/神経質/落ち着きがない/集中しにくい/ゆううつ/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）		
問5	問4で出た症状を消すために、たばこを吸い始めたことがある		
問6	重い病気にかかったときに、たばこはよくないと思っているのに吸うことがある		
問7	たばこが原因で自分に健康問題が起こっているとわかっているにもかかわらず、吸うことがある		
問8	たばこが原因で自分に精神的問題（神経質、不安、抑うつ等の症状）が起こるとわかっているにもかかわらず吸うことがある		
問9	自分はたばこに依存していると感じることがある		
問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った		

《判定》

- 0～4点 : ニコチン依存は少なめ。禁煙しやすい状態です。今がチャンス
- 5点以上 : 健康保険による禁煙治療の適用条件の1つを満たしています。

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）