

### タバコ依存症スクリーニングテスト

| 設 問 内 容                                                                                                  | はい | いいえ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| 問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまいましたか？                                                                     |    |     |
| 問2 喫煙や本数を減らそうとして試みて、できなかったことがありましたか。                                                                     |    |     |
| 問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。                                                      |    |     |
| 問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。<br>(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、<br>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でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。                                                                |    |     |
| 問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことはありましたか。                                                            |    |     |
| 問7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。                                                            |    |     |
| 問8 タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。                                                           |    |     |
| 問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？                                                                           |    |     |
| 問10 タバコ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。                                                                  |    |     |

はい：1点、 いいえ：0点

5点以上の場合、ニコチン依存度が高い 合計点数 \_\_\_\_\_ 点