

ニコチン依存度テスト



ニコチン依存度テスト あてはまるものに○まるをつけてください		はい (1点)	いいえ (0点)
Q 1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか	はい	いいえ
Q 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	はい	いいえ
Q 3	禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることはありませんでしたか	はい	いいえ
Q 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 (イライラ・眠気・神経質・胃のむかつき・落ち着かない・脈が遅い 集中しにくい・手のふるえ・憂鬱・食欲または体重増加・頭痛)	はい	いいえ
Q 5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか	はい	いいえ
Q 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がありましたか	はい	いいえ
Q 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	はい	いいえ
Q 8	タバコのために自分に精神的問題 が起きていると分かっているのに、吸うことがありましたか	はい	いいえ
Q 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	はい	いいえ
Q 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	いいえ
何個『はい』に○まるがつきましたか？ ○の数の合計			

合計 5 点以上でニコチン依存症といえます！