

ニコチン依存度チェック



どれくらいニコチンに依存しているかチェックしてみましょう。

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、目が覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
②喫煙できない場所（たとえば図書館、映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
③1日のうちのどの時間帯のたばこをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④1日、何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

上記質問①から⑥の回答の合計点数を計算し、下記の表に当てはめてニコチン依存度を判定しましょう。

あなたの点数 点	点数	0～3点	4～6点	7～10点
	ニコチン依存度		低い ライトスモーカー レベル	中程度 ミドルスモーカー レベル

厚生労働省 禁煙支援マニュアル(第二版) 増補改訂版より



ニコチン依存度は何点でしたか？
問診票と一緒に送ってください。

