

## ニコチン依存症を判定するテスト

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うことがありましたか？
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、たばこが欲しくて欲しくてたまらなくなることはありませんでしたか？
問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、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、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がありましたか？
問7. タバコのために自分の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の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」と答えると1点、「いいえ」と答えると0点、10問の点数の総計で依存度を判定します。5点以上が「ニコチン依存症」と判断されます。