

TDS ニコチン依存度テスト

	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	禁煙や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、落ちつかない、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 いるのに吸うことがありましたか?		
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 いても、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 っていても、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?		
合計			

※(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙する
ことによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態

上記設問で5点以上の方は「ニコチン依存症」と診断される。

最終的なニコチン依存症の判断は医師が行います。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより