

ニコチン依存に係わるスクリーニングテスト・・・5点以上をニコチン依存症と診断します

下記の質問を読んで、当てはまる項目へ○をしてください		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		
Q 2	禁煙や本数を減らそうと試みて出来なかったことがありましたか		
Q 3	禁煙や本数を減らしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか		
Q 4	禁煙や本数を減らしたときに、次の症状がありましたか (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲増進または体重増加)		
Q 5	Q 4 どうかがあ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		
Q 6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがありましたか		
Q 7	タバコのために自分に健康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		
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		
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		
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		

合計点数 【 】点

ブリンクマン指数（35歳以上の人のみ）

1日に何本タバコを吸いますか（喫煙本数）	1日（ ）本
喫煙年数	（ ）年間
喫煙本数×喫煙年数（ブリンクマン指数）	（ ）

※ブリンクマン指数は200以上が対象