

ニコチン依存症 判定テスト

Q1	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っていたことがありますか？	はい 1点	いいえ 0点
Q2	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すか？	はい 1点	いいえ 0点
Q3	禁煙したり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？	はい 1点	いいえ 0点
Q4	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 ● ゆうつ ● 食欲または体重増加 ● 頭痛	はい 1点	いいえ 0点
Q5	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 1点	いいえ 0点
Q6	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 1点	いいえ 0点
Q7	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にもかかわらず、吸うことがありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
Q8	タバコのために自分に精神的問題（注）が起きていると分かっているにもかかわらず、吸うことがありましたか？	はい 1点	いいえ 0点
Q9	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 1点	いいえ 0点
Q10	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 1点	いいえ 0点

（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、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。