

ニコチン依存症テスト

設問内容	はい →○ 1点 いいえ→× 0点
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。	
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。	
3. 禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか。	
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)	
5. 問4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。	
6. 重い病気にかかって、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。	
7. タバコのために自分に健康問題が起きていることがわかっているのに吸うことがありましたか。	
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るのに、吸うことがありましたか。 (注)禁煙や本数を減らしたとき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。	
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。	
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