

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