

## ニコチン依存度チェックシート

### ○ブリンクマン指数

1日の喫煙本数 (         ) × 喫煙年数 (         ) = (         )

### ○ニコチン依存スクリーニングテスト (TDS)

質 問 内 容	は い (1点)	いいえ (0点)
1. 自分が吸うつもりの数よりもずっと多くのたばこを吸ってしまう ことがありましたか？		
2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、出来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時、たばこが欲しくてたまらなくな ることがありましたか？		
4. 禁煙や本数を減らした時、次の症状や状態がありましたか？ (イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・憂鬱・頭痛・ 眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手の振るえ・食欲増加や 体重増加)		
5. 上記(4)で起きた症状(状態)を無くすために、またたばこを 吸ってしまうことがありましたか？		
6. 病気になった時、たばこがよくない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？		
7. 喫煙で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？		
8. 喫煙で自分に精神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？		
9. 自分はたばこに依存していると感じたことがありますか？		
10. たばこが吸えないような仕事やおつき合いを避けることが何 度かありましたか？		
合 計		点

※ブリンクマン指数が200を超えるで、ニコチン依存のスクリーニングテスト(TDS)の合計点数が5点以上の方は、「ニコチン依存症」といえます。