

ニコチン依存症判定テスト (TDS)

各設問に回答し、合計点を計算してください

- 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いましたか。
- 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。
- 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。
- 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、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)
- 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。
- 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。
- 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。
- Q8. タバコのために自分に精神的問題（神経質、不安、抑うつなど）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。
- 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。
- 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ありましたか。

採点方法

『はい』 = 1点 / 『いいえ』 = 0点

合計点： _____ 点

判定目安

合計5点以上：『ニコチン依存症』と判定されます

※健康保険等を使った禁煙治療の対象要件の“1つ”を満たします