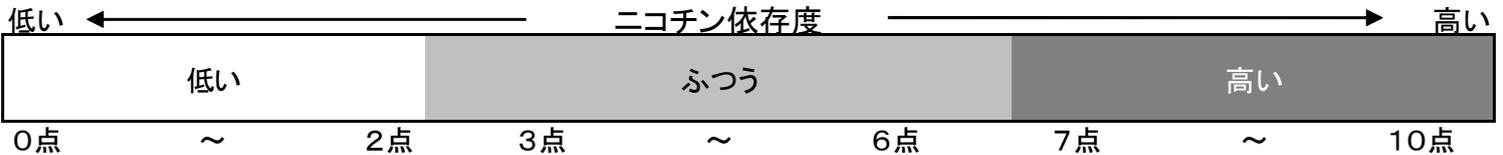


ニコチン依存度チェック票

チェック日:平成 年 月 日

質問	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝、目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか？	61分以後	31～60分	6～30分	5分以内
②あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館や映画館などで、タバコを吸うことを我慢することが難しいと感じますか？	いいえ	はい	—	—
③あなたは、1日の中で、どの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか？	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本	—	—
④あなたは、1日何本タバコを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方が、その後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか？	いいえ	はい	—	—
⑥あなたは、病気で1日中寝ている時でも、タバコを吸いますか？	いいえ	はい	—	—
FTND(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence / Heatherton 1991)			合計	点



点数	ニコチン依存度	
0～2点	低い	禁煙補助剤によって体にニコチンを入れるよりも、生活における「習慣性依存」を見直す禁煙を試してみてください。「1本ほしい」と思われたら、本当に自分は吸いたいのか自問自答してはいかががでしょうか。自力で禁煙することも可能な依存度です。
3～6点	ふつう	平均的なニコチン依存度です。禁煙後、1週間くらいはニコチン切れの禁断症状に悩まされるかもしれません。禁煙補助剤の利用は、とても効果的ではないでしょうか。
7～10点	高い	禁煙すると禁断症状が強くなります。1～2週間くらいは悩まされると思いますが、徐々に楽になっていくはずですよ。今回ご提供する市販の禁煙補助剤で禁断症状が緩和されない方は、禁煙外来で医師の指導のもと禁煙されたほうが、より効果的です。