

1. ニコチン依存度チェック

次の6つの質問で、自分にあてはまる回答に○をつけてください。

あなたのニコチン依存度がわかります。

質 問	答 え			
	0点	1点	2点	3点
① 朝、目が覚めてから何分後ぐらいでタバコを吸いますか？	61分後以降	31～60分	6～30分	5分以内
② 喫煙できない場所（たとえば図書館、映画館など）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか？	いいえ	はい	—	—
③ 1日のうちのどの時間帯のタバコをやめるのに、いちばん未練を感じますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
④ 1日、何本のタバコを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤ 目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥ 病気で1日寝ているようなときでもタバコを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

2. ニコチン依存度の判定

質問1～6の回答の点数を合計してください。

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い	中程度	高い
	ライトスモーカーレベル	ミドルスモーカーレベル	ヘビースモーカーレベル

（出展：厚生労働省禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版）