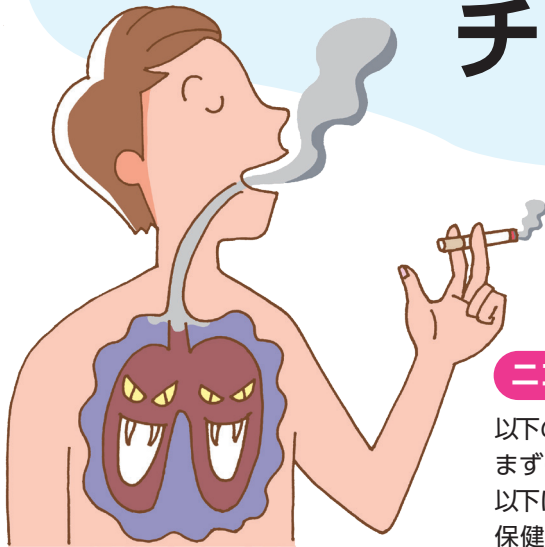


何歳であっても禁煙するのに遅すぎることはありません

# あなたのニコチン依存度を チェックしてみましょう



長年たばこを吸っていたとしても、「30歳までに禁煙すれば、寿命が約10年、50歳では6年、60歳では3年延びる」といわれています。現在は、禁煙サポート薬があり、禁煙治療用アプリやオンライン診療も保険診療で使えるようになりました。「たばこをやめようかな」と思ったら先延ばしせず、禁煙を始めましょう。



## ニコチン依存度チェックシート

以下の2つは、禁煙治療の保険診療で用いられる、ニコチン依存度テストです。まずはあなたのニコチン依存度レベルをチェックしてみましょう。

以下に該当する方はニコチン依存症レベルです。

保健診療で禁煙治療を受けることができますので、近くの禁煙外来\*にご相談ください。

### 1 ブリンクマン指数チェック (対象は35歳以上)

1日の喫煙本数 [                      ] × 喫煙年数 [                      ] = **200以上**

### 2 TDSニコチン依存度テスト [5点以上]

	設 問	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るのに、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るのに、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		

\*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。

参考: 上記ニコチン依存度チェックや禁煙治療について、さらに詳しく知りたい方は、e-ヘルスネット (厚生労働省) をご参照ください。

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-06-007.html>

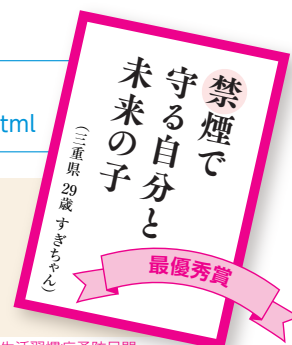
身近な禁煙クリニックを調べてみましょう

▶ 全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧 (一般社団法人日本禁煙学会) <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



## 毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>



全国生活習慣病予防月間  
スローガン2022年最優秀賞