

ニコチン依存度チェックシート

まず自分のニコチンに対する依存レベルを確認しましょう。

依存度の高い方は無理せずに禁煙補助剤を使い、ニコチンから段階的に離脱する取り組み方法も有効です。 当健保のヘビースモーカーも多数成功されています。

1. プリンクマンシス指数

ブリンクマン指数

1日の喫煙本数（ ）×喫煙年数（ ）＝（ ）

※指数が200を超える方はニコチン依存症といえます。

2. TDSテスト（ニコチン依存のスクリーニングテスト） 厚生労働省：3テキスト

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タバコ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、タバコが欲しくてたまらなくなることはありませんでしたか？		
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、またタバコを吸ってしまうことがありましたか？		
6. 病気になった時、タバコが良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. 自分はタバコに依存していると感じたことがありますか？		
10. タバコ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	

・ プリンクマン指数が200以上、且つTDLテストの合計点数が5点以上の方は、ニコチン依存症」の疾病者です。

・ 禁煙の意志さえあれば、「禁煙外来」で健康保険を使い3割負担で治療が受けられます。