

《たばこ依存度チェック》

ファーストロームたばこ依存度テスト

(FTND : Heatherton 改訂, 1991, ニコレット説明書より)

	質 問	回 答	得 点
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5 分以内 6 ~ 30 分 31 ~ 60 分 60 分以降	3 2 1 0
2	寺院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙をすることが難しいですか？	は い い い え	1 0
3	1 日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか？	朝、最初の一本 そ の 他	1 0
4	1 日に何本吸いますか？	31 本以上 21 ~ 30 本 11 ~ 20 本 10 本以下	3 2 1 0
5	他の時間より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	は い い い え	1 0
6	ほとんど 1 日中、床に伏している病気の時も喫煙しますか？	は い い い え	1 0

あなたの たばこ依存度	あなたの合計点数	依存度 低	依存度 中	依存度 高
	点	0 ~ 3 点	4 ~ 6 点	7 ~ 10 点