

ニコチン依存度テスト（Tobacco Dependence Screener : T D S）

設 問 内 容		はい	いいえ
すでに禁煙された方は、禁煙する直前の状態に照らしてお答えください。		1点	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いましたか？		
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すか？		
問 3	禁煙したり、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、落ち着かない、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、タバコは良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の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			
※注 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、不安や抑うつなどの症状が出現している状態			

Kawakami, N. et al. : Addict Behav 24(2) : 155, 1999

※ T D S で 5 点以上の場合、ニコチン依存症の可能性がります。医療機関、各健康支援センター等へご相談ください。

（注）健康保険等で禁煙治療が受けられない医療機関もあります。