

## ニコチン依存度チェック

自分のニコチン依存の程度を容易に知ることができるチェックシートです。

ここで行うFTND(Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)は、1978年にFagerstromが開発したFTQ(Fagerstrom Tolerance Questionnaire)を1991年にHeathertonによって改訂されたニコチン依存度判定法です。これは臨床的にも有用性が認められています。

では早速、あなたのニコチン度をチェックしてみましょう！

各質問に対する回答を右から選び、その点数を最後に合計してください。その合計点数によりあなたのニコチン依存度がわかります。

### ●ニコチン依存度チェック【FTND】

	質問	0点	1点	2点	3点
1	起床後何分で最初のたばこを吸いますか？	61分以降	31-60分	6-30分	5分以内
2	映画館などの禁煙の場所でたばこを我慢することは難しいですか？	いいえ	はい		
3	1日の喫煙のうち、どれが一番やめられないですか？	右以外	朝最初のたばこ		
4	1日にたばこを何本吸いますか？	10本以下	11-20本	21-30本	31本以上
5	起床後の数時間は、他の時間帯より多く喫煙しますか？	いいえ	はい		
6	ほぼ1日中、床で寝ているような病気の時でも喫煙しますか？	いいえ	はい		

●判定結果は次の通りです。

#### 【判定結果】

合計点数	依存度判定
0~2点	ニコチン依存度は 低い です
3~6点	ニコチン依存度は 普通 です
7点~10点	ニコチン依存度は 高い です