

FTND ニコチン依存度テスト

1. 朝目が覚めて何分くらいで最初の喫煙をしますか。
5分以内 (3点)
6～30分 (2点)
31～60分 (1点)
1時間以降 (0点)

2. 喫煙を禁じられている場所でタバコを我慢することが難しいですか。
はい (1点)
いいえ (0点)

3. あなたは1日に吸うタバコの中で、どれが一番やめにくいですか。
朝起きて最初の1本 (1点)
それ以外 (0点)

4. 1日にタバコを何本吸いますか。
31本以上 (3点)
21～30本 (2点)
11～20本 (1点)
10本以下 (0点)

5. 目覚めて2～3時間と、その後の時間帯とどちらがタバコをより多く吸いますか。
目覚めて2～3時間 (1点)
その後の時間帯 (0点)

6. 病気で1日中寝ているような時でも喫煙しますか。
はい (1点)
いいえ (0点)

あなたの合計点_____

(依存度低い 0～2点、依存度ふつう 3～6点、依存度高い 7～10点)