

禁煙にチャレンジしてみませんか？

～ご自身にあった禁煙コースを、3つのステップで確認してみましょう。～

ステップ1. ニコチン依存度チェック

以下の質問で自分に当てはまる回答に○をつけて、点数を合計してみましょう。あなたのニコチン依存度が確認できます。




	質 問	回 答			
		0点	1点	2点	3点
問1	朝、目が覚めてから何分後ぐらいでタバコを吸いますか	61分後以降	31分～60分	6分～30分	5分以内
問2	喫煙できない場所（例：図書館、映画館等）で喫煙をガマンするのが難しいと感じていますか	いいえ	はい	—	—
問3	1日のうちのどの時間帯のタバコをやめるのに、一番未練を感じますか	目覚めの1本以外	目覚めの1本	—	—
問4	1日、何本のタバコを吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
問5	目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以降に吸う本数よりも多いですか	いいえ	はい	—	—
問6	病気で1日寝ているようなときでもタバコを吸いますか	いいえ	はい	—	—

(Fagerstromのニコチン依存度テスト)

合計 点

ステップ2. ニコチン依存度判定

合計点数の結果ニコチン依存度を確認してみましょう。依存度に適した禁煙コースがあります。

点数	ニコチン依存度	禁煙ワンポイントアドバイス
0～3点	 低 ライトスマーカー	禁煙を始めてもニコチンの禁断症状はそれほどひどくは出ないと考えられます。しかし、「習慣性依存」が強いかもしれません。習慣性依存は、心理的なものであったり、「くせ」のようなものであるため、やっかいな面もあり、油断は禁物です。
4～6点	 中 ミドルスマーカー	平均的なニコチン依存のレベルです。禁煙後1週間ぐらいは禁断症状に悩まされるかもしれません。個人差はありますがある程度の覚悟が必要です。成功のカギはあなたに適した禁煙方法の選択です。
7～10点	 高 ヘビースマーカー	ニコチン依存度が高いため、禁断症状が強めに出来ます。これらの症状はニコチンが体から抜けさえすれば楽になります。個人差がありますが2～4週間と考えてください。医療機関に受診して禁煙治療を受けるのがおすすめです。

(禁煙セルフヘルプガイドより)

ステップ3. 禁煙チャレンジ

ニコチン依存度に適した禁煙コースを参考に禁煙にチャレンジしてみましょう。

ニコチン依存度	禁煙コース	取り組み内容
低い方向け	自力コース	禁煙補助薬を使わず、自力で禁煙に取り組むコース。 ➤体重が増加しやすいので注意が必要です。
低～中の方向け	薬局・薬店コース	薬局・薬店の禁煙補助薬を使用して禁煙に取り組むコース。 詳しくは禁煙専門の薬局・薬店で相談してみましょう。 【禁煙補助薬】 ➤ニコチンガム ➤ニコチンパッチ
中～高の方向け	医療機関（禁煙外来）コース	医療機関を受診し禁煙に取り組むコース。 ➤禁煙外来の詳細は裏面をご覧ください。 ➤禁煙外来を行っている医療機関は同封の「禁煙外来医療機関一覧」をご確認ください。

(禁煙セルフヘルプガイドより)