

ニコチン依存度をチェックしよう

どれくらいニコチンに依存しているかチェックしてみよう！

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
①朝、起きてから何分でたばこを吸いますか？	6 1分後以降	3 1～6 0分	6～3 0分	5分以内
②喫煙できない場所で喫煙をガマンするのは難しいですか？	いいえ	はい	—	—
③1日のうち目覚めの1本のたばこをやめるのが、いちばん未練を感じますか？	いいえ	はい	—	—
④1日、何本のたばこを吸いますか？	1 0本以下	1 1～2 0本	2 1～3 0本	3 1本以上
⑤起きてから2～3時間以内に吸う本数は、それ以降に吸う本数より多いですか？	いいえ	はい	—	—
⑥病気で1日寝ているようなときでもたばこを吸いますか？	いいえ	はい	—	—

(The Fagerstrom Test Cigarette Dependence:Fagerstrom,2012)



合計点数で
依存度判定

点数	0～3点	4～6点	7～10点
ニコチン依存度	低い	中程度	高い

岐阜県西濃保健所



たばこクイズ！

問題：日本で毎年何人が受動喫煙で死亡しているでしょう？

(1)約150人 (2)約1500人 (3)約1万5千人