

禁煙のススメ



1. 3つの「もったいない」

- ①時間：5分／本の喫煙時間とすると、12本で1時間もタバコに時間を費やしていることになる！
- ②お金：540円／箱（20本入り）のタバコを1日に1箱吸っている場合、16,425円／月 197,100円／年もタバコ代がかかっている！
- ③ストレス：タバコがストレス解消？
いいえ！ニコチンを補給して一時的にイライラを抑えているだけ！体は負担を強いられています！

2. ニコチン依存度をチェックしてみましょう！

<TDS ニコチン依存度テスト>

	設問内容	はい 1点	いいえ 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っていましたか？		
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したか？		
問3	禁煙や本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか？		
問4	禁煙や本数を減らそうとした時に、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時に、タバコはよくないと分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に健康問題が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか？		
問8	タバコのために自分に精神的問題（※）が起きていると分かっているのに、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？		
	（※）禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（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、不安や抗うつなどの症状が出現している状態。	合計	点

出典：TDS ニコチン依存度テスト.e - ヘルスネット. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-048.html> 厚生労働省. (2020)

3. 合計で何点でしたか？

5点以上が「ニコチン依存症」と診断されます。
禁煙治療は健康保険が適用されます。これを機会にぜひ禁煙を！

