

# 禁煙治療を受けるための要件

1. ニコチン依存症を診断するテストで5点以上。

設問	はい 1点	いいえ 0点
問1 自分が吸うよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
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すか。		
問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか？		
問4 禁煙したり本数を減らしたときに、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ときは、タバコはよくないとわ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わかっているにもかかわらず、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わかっているにもかかわらず、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。		

2. 1日の平均喫煙本数  本 × これまでの喫煙年数  年 = 200 以上

3. 1か月以内に喫煙を始めたいと思っている。

4. 喫煙治療を受けることに文章で同意している。