

## 禁煙外来問診表

### 質問 1

1日に平均して何本ぐらいタバコを吸いますか？ 1日（ ）本

### 質問 2

タバコを吸うようになって何年ぐらいですか？（ ）歳から（ ）年

### 質問 3

禁煙するとしたらいつ頃から開始するとお考えでしょうか？

- 禁煙するつもりはない
- 禁煙するつもりだが半年以上先を考えている
- 半年以内にきんえんするつもり
- すぐに禁煙しようと考えている

### 質問 4

以下の質問はタバコへの依存度を推測するためのものです（TDS 指数）。

当てはまる項目に✓を入れてください。

質問	はい 1点	いいえ 0点
① 気が付いたら、いつも吸う本数よりも多く吸ってしまっていることがありますか？		
② 禁煙や減煙をして失敗したことがありますか？		
③ 禁煙や吸う本数を減らしたときに、タバコを吸いたくてたまらなくなることがありましたか？		
④ 禁煙や吸う本数を減らしたときにイライラしたり集中できなくなったり、頭痛や眠気などの症状を感じることがありましたか？		
⑤ ④の症状はタバコを吸うとおさまりましたか？		
⑥ 風邪をひいたときでもタバコを吸ってしまいますか？		
⑦ タバコが健康に悪いと思っていても吸ってしまいますか？		
⑧ タバコが精神的な悪影響を与えていると感じますか？		
⑨ タバコに依存していると感じることがありますか？		
⑩ タバコを吸えない場所や仕事を避けることがありますか？		
合計点数		点

### 質問 5

以下の質問もタバコへの依存度を推測するためのものです (FTND 指数)。

当てはまる項目に○をつけてください。

	質問	3 点	2 点	1 点	0 点
①	朝、目が覚めてから何分ぐらいで最初のタバコを吸いますか？	5 分以内	6-30 分	31-60 分	61 分 以降
②	喫煙が難しい場所、例えば図書館や映画館、公共の場所などでタバコを我慢することにストレスを感じますか？			はい	いいえ
③	タバコをやめるとすると、1 日の中でどの時間帯のタバコをやめるのが難しいと思いますか？			目覚めの 1 本	その他
④	1 日に平均何本タバコを吸いますか？	31 本 以上	21-30 本	11-20 本	10 本 以下
⑤	目覚めてから 2~3 時間以内の方が他の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか？			はい	いいえ
⑥	病気で 1 日中寝ているときでもタバコを吸いますか？			はい	いいえ
	該当項目点数				
	合計点数				

### 質問 6

同居している人の中でタバコを吸う人はいますか？

はい⇒ (続柄； )

いいえ

### 質問 7

タバコを止めることに対してどの程度自身がありますか？『全然自信がない』を 0%、『自信がある』を 100%として、数字をお書きください。

(                      % )

### 質問 8

何か気になることがありましたら教えてください。