

氏 名 _____

記入月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

問 1. 下記の質問に、「はい」か「いいえ」に○をつけて「はい」の合計数を記入してください。

| 質問 | はい | いいえ |
|--|----|-----|
| 1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多い本数のたばこを吸ってしまうことがある | | |
| 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る | | |
| 3. 禁煙したり、本数を減らそうとすると、たばこが欲しくてたまらなくなる | | |
| 4. 禁煙したり、本数を減らしたとき、次のどれかがおこる (イライラする、神経質、憂うつ、頭痛、胃のむかつき、手の震え、脈が遅くなる、多く食べてしまう) | | |
| 5. 4でお聞きした症状を解消するために、またたばこを吸い始めることがある | | |
| 6. 病気にかかっても、たばこが良くないとわかっているのに吸うことがあった | | |
| 7. たばこのせいで健康被害が起きているとわかっても、吸ってしまうことがある | | |
| 8. たばこのせいで自分に精神的問題が発生しているとわかっても、吸ってしまうことがある | | |
| 9. 自分はたばこに依存していると感じることがある | | |
| 10. たばこを吸えない仕事やつき合いなどを避けることがある | | |

「はい」の合計数 TDS _____ 点

問 2. 1 日に平均すると何本たばこを吸いますか。

a(_____ 本)

習慣的にたばこを吸うようになってから、何年間吸っていますか。

b(_____ 年間)

a × b (ブリンクマン指数) _____

問 3. 朝、目覚めてからどのくらいで、1 本目のたばこを吸いますか。

5 分以内 6～30 分 31 分～60 分 60 分以上

問 4. 禁煙することにどのくらい関心がありますか。

あまり関心はない

関心はあるが、今後 6 ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない

今後 6 ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、直ちに禁煙する考えはない

直ちに禁煙しようと考えている

問 5. 今までたばこをやめたことはありますか。

ある(_____ 回、最長期間 _____)

ない

問 6. 同居する家族の中でたばこを吸っている人がいますか。

いる(_____) いない

問 7. 主な喫煙場所はどこですか。複数可

自宅の部屋の中 玄関の外や換気扇の下など 車の中

職場の自分の机 職場の喫煙所 その他(_____)

問 8. 現在気になる症状がありましたらお書きください