

禁煙問診表

お名前：

生年月日：

住所：

電話番号：

※すべての質問は複数回答可です

1.受診された理由を教えてください？

A. 禁煙をしようと思ったから B. 家族等にすすめられて C. タバコが原因と思われる体調不良がある
その他（ ）

2.(特に1の質問でCと答えた方)タバコを吸っていてどのような体調不良があるでしょう？

A. せき・タンが続く B. 胸が痛くなった C. 頭が重い(痛い) D. 血圧が高い
E. タンに血が混ざる F. 胸焼け・食事がまずい G. 動悸がする H. 特になし
その他（ ）

3.タバコをやめる意思に関して伺います

A. 気持ちはまだ固まっていない B. 気持ちは固まっているがいつからとは決めていない
C. 禁煙を始める日も決めている (→ 月 日から)

4.いままでにタバコをやめようとしてうまくいかなかったことがありますか？

A. いいえ・禁煙をしたことがない

B. はい →①禁煙挑戦回数____回

②最も長く禁煙が持続した期間 (年 ヶ月 日 時間)

③禁煙を失敗したときどんな状況だったかおしえてください。

A. 飲酒・宴会 B. ガマンしたが無理だった C. イライラした
D. 周囲が喫煙していたから E. ストレス F. もらいタバコ
G. 体調が良くなったので H. 自分に対するごほうび
I. 退屈で J. 人に勧められた K. くせで、気がついたらなんとなく
L. 口寂しくて M. 体重が増えたから

その他（ ）

④禁煙がうまくいかなかったのはなぜだと思いますか

5.禁煙の他に気になる心配事やつらいことはありますか？

A. いいえ B. はい（具体的には…）

6.禁煙が達成できたら喜ぶひとがいますか？

A. はい（ ） B. いいえ

7.タバコはどのくらい吸っていますか？

___歳から 1日平均___本くらい、多い日は___本、銘柄：

8.治療中のものもふくめていままでかかった(指摘された)病気をおしえてください

A. 高血圧 B. 心臓病（狭心症・心筋梗塞等） C. 喘息 D. 肺気腫（COPD） E. 脳梗塞
F. 胃・十二指腸潰瘍 G. がん（どこの癌かわかる範囲で ）
H. その他（ ）

治療中の方は飲んでいるお薬も教えてください

9.ご家族で何か病気にかかったひとはいるでしょうか？

A. 高血圧 B. 心臓病（狭心症・心筋梗塞等） C. 喘息 D. 肺気腫（COPD） E. 脳梗塞
F. 胃・十二指腸潰瘍
G. がん（どこの癌かわかる範囲で ）
F. その他（ ）

10.家族でタバコを吸っている人がいますか？

A. いない B. いる（どなたでしょう？： ）

11.タバコを吸うのはどんなときでしょうか？

A. 食後 B. コーヒー C. 飲酒 D. デスクワーク E. 会議や面談 F. 超過勤務 G. ストレス
H. その他（どういうときでしょう？ ）
I. 間があくと吸い続けている。

12.職場などまわりの環境に関してうかがいます

A. 喫煙者が多数派だ B. 喫煙者は少数派だ C. どちらともいえない
D. 職場は禁煙になっている（喫煙室…あり・なし） E. 喫煙コーナーがある程度
F. 職場の喫煙は自由

13.さしつかえがなければあなたの職業を教えてください

14.あなたのストレス解消法は何ですか？

ニコチン中毒テスト (TDS)

全ての質問に、はい・いいえ でお答えください

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いましたか？

(はい・いいえ)

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？

(はい・いいえ)

3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときにタバコがほしくてたまらなくなることはありませんか？

(はい・いいえ)

4. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のうちどれかがありましたか？ (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅くなった、手の震え、食欲または体重の増加)

(はい・いいえ)

5. 4ででてきたような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？

(はい・いいえ)

6. 病気にかかったときに、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？

(はい・いいえ)

7. タバコのために健康問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか？

(はい・いいえ)

8. タバコのために精神的問題が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか？

(はい・いいえ)

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？

(はい・いいえ)

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回かありましたか？

(はい・いいえ)

喫煙アンケート

ここからの質問ではあなたの喫煙のタイプをみていきます。

1.朝、目が覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか？

- A 5分以内 3点
- B 6～30分以内 2点
- C 31～60分以内 1点
- D 1時間以降 0点

2.禁煙の場所でタバコを我慢するのが難しいですか？

- A はい 1点
- B いいえ 0点

3.あなたは1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか？

- A 朝起きたときの目覚めの1本 1点
- B それ以外 0点

4.一日に何本吸いますか？

- A 31本以上 3点
- B 21～30本 2点
- C 11～20本 1点
- D 10本以下 0点

5.目覚めて2～3時間とその後の時間帯とではどちらのほうが頻繁にタバコを吸うでしょう？

- A 目覚めて2～3時間 1点
- B その後の時間帯 0点

6.病気で寝ているときにもタバコを吸いますか？

- A はい 1点
- B いいえ 0点

※1～6の質問の合計点数は何点でしょう _____点

この点数はあなたのニコチン依存度を示しています。(FTND)

- 0-2 : 依存度低い
- 3-6 : 依存度普通
- 7-10 : 依存度高い

あなたの喫煙のタイプはどういった傾向が強いですか？

以下の質問にあまり考えこまずにお答えください

(1)まったくない(2)まれ(3)時々(4)しばしば(5)いつも

- A. 仕事のペースを落とさないために吸う ()
- B. やる気を出すためあるいは刺激を求めて ()
- C. 気分を引き立てるために吸う ()
-
- D. タバコを手にする感じも喫煙の楽しみ ()
- E. タバコを口にくわえ火をつけるまでの手順も楽しい ()
- F. 口から吐き出した煙を眺めることもなかなかよい ()
-
- G. 喫煙するとリラックスできる ()
- H. 喫煙は楽しい ()
- I. 一段落落ち着いたときに吸いたくなる ()
-
- J. いつもタバコが手元に無いと落ち着かない ()
- K. タバコを吸わないと吸わないこと自体気になる ()
- L. しばらく吸わないとタバコへの欲求が非常に強くなる ()
-
- M. 無意識のうちに吸ってしまうことがある ()
- N. 吸い残しが灰皿にあるうちに、さらにもう1本吸い始めてしまう ()
- O. 無意識のうちにくわえタバコをしていることがある ()
-
- P. 怒りを感じたときに吸ってしまう ()
- Q. イライラしたときにタバコを吸う ()
- R. 憂うつなときや心配事を忘れたときに吸う ()
-

それぞれの質問の合計点数を見てください

- A~C () 刺激指向型
- D~F () 感覚型
- G~I () くつろぎ型
- J~L () 依存型
- M~O () 習慣型
- P~R () ストレス解消型