



さあ！スタート

今すぐ禁煙を  
考えている

# 今すぐ禁煙！あなたはどの方法？

さあ、どの方法で禁煙にチャレンジしてみますか？

自分自身で禁煙方法を選択してみてください！自分で決めると“やる気”がUPしますよ

いいえ

はい

禁煙を考えたら  
いつでもご相談  
ください。

何事も「やる！」と決  
めたら誘惑に負けない  
強い意志がある

いいえ

薬剤（貼り薬・ガム・内服薬）  
を使用した  
禁煙治療に興味がある



おわり

はい

5点以上

ニコチン依存度スクリーニングテスト

ニコチン依存症スクリーニングテスト	はい	いいえ
1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコをすってしまうことがありましたか		
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		
3. 禁煙や本数を減らしたときにタバコがほしくてたまらなくなることがありましたか		
4. 禁煙や本数を減らそうとしたときに、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、手の震え、食欲または体重増加		
5. 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか		
6. 重い病気にかかって、タバコはよくないものと分っているのに吸うことがありまし たか		
7. タバコのために健康問題が起きていると分っていても吸うことがありましたか		
8. タバコのために精神的問題が起きていると分っていても吸うことがありましたか		
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		
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		
合計		

5点未満

いいえ

はい

お薬を使うと楽に禁煙することが  
できます。生活パターンに合わせて  
市販薬または禁煙外来で、禁煙  
にチャレンジしてみませんか！

病院（禁煙外来）へ3ヵ月間（計  
5回）通院ができる

お金をかけずに、まずは自力で禁煙したい

いいえ

いいえ

はい

自力で禁煙タイプ

約1週間の離脱症状を覚悟して！

市販薬で禁煙タイプ

薬局で必ず市販薬の説明を受けましょう

禁煙外来で禁煙タイプ

必ず5回禁煙外来を受診してね