

## <参考> タバコ依存度テスト

### ファガストローム依存度指数<sup>11, 12)</sup>

この質問表は、Fagerstromにより作成されたタバコ依存度評価表で8項目の質問からなっている。

各質問に対する回答を点数化して算出される総点がタバコ依存度の指数とされ、総点は最低0点、最高11点で、点数が高い程依存度が高いことを示す。

タバコ依存度評価アンケート (Fagerstrom Tolerance Questionnaire)

質 問	0 点	1 点	2 点
①あなたは、朝目覚めてから何分位で最初のタバコを吸いますか。	30分後	30分以内	
②あなたが映画館や図書館など禁煙と決められている場所にいる時、タバコを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか。	いいえ	はい	
③あなたは、一日のなかでいつどのようなときに吸うタバコが最もやめにくいと思いますか。	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本	
④あなたは、一日何本吸いますか。	15本以下	16～25本	26本以上
⑤あなたは、午後に比べて午前中の方がより多くタバコを吸いますか。	いいえ	はい	
⑥あなたは、感冒(かぜ)で一日中寝ているような時にも、タバコを吸いますか。	いいえ	はい	
⑦あなたは、タバコを肺まで吸い込みますか。	吸い込まない	時々吸い込む	いつも吸い込む
⑧あなたがいつも吸っているタバコに含まれているニコチンの量はどれくらいですか。	0.9mg以下	1.0～1.2mg	1.3mg以上

### タバコ依存度の判定

質問①～⑧の回答の数字を加算し合計点数を計算する。

合計点数	合計点数	タバコ依存度
	0～3点	低い
	4～6点	ふつう
	7～11点	高い
点		

合計点数が高いほどタバコ依存度は高くなる。上記の表のとおり、合計点数が0～3点の人はタバコ依存度が「低い」、4～6点の人は「ふつう」、7～11点の人は「高い」と判定される。

11) Fagerstrom, K. O. and Schneider, N. G.: J. Behav. Med., 12(2):159-182, 1989  
 12) 中村正和, 大島明: 『明日からタバコがやめられる』: P42-45, 法研出版