



もう一度考えてみませんか。 禁煙のこと

**たばこをやめられないのは、意志が弱いからではありません。
たばこの煙に含まれるニコチンには、強い依存性があります。**



ニコチン依存症のチェックをしてみましょう

5項目以上該当(5点以上)の方は、ニコチン依存症の可能性があります。

※どちらでもない場合は0点とします

質問内容	はい 1点	いいえ 0点
①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまっていましたか。		
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禁煙したり本数を減らそうとした時に、たばこが欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
④禁煙したり本数を減らしたときに、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、 脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
⑤④でうかがった症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか。		
⑥重い病気にかかった時に、たばこは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
⑦たばこのために自分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。		
⑧たばこのために自分に精神的問題(注)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。 (注) いわゆる禁断症状ではなく、喫煙によって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。		
⑨自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
⑩たばこ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。		

川上 憲人：治療88(10),2006より改変

合計 点



禁煙方法について

**禁煙外来・禁煙補助薬・自力で禁煙などが挙げられます。
ご自身に合った方法を選びましょう。**

禁煙方法や効果等について
大阪市 HP (禁煙したい方へ)



啓発物をご活用ください

ポスター



動画



公式 YouTube
チャンネル
「大阪市広報」
にて公開中



大阪市 HP
(たばこ・受動喫煙防止
に関する啓発資料)



他、リーフレット等をホームページに掲載中

