

盛岡市禁煙治療費補助金 治療前アンケート

氏名	(歳) 男・女	記入日	年 月 日
----	-----------	-----	-------

個人が特定できないよう統計的に処理を行い、本事業以外の目的で使用することはありません。

以下の質問にお答えください。

交付申請書(様式第1号)と併せて盛岡市へ提出

- 1 タバコを吸い始めたのは何歳ですか。()歳
- 2 1日当たりの喫煙本数について、当てはまるものすべてを記載してください。

- ① 紙巻タバコ ()本 ② 加熱式タバコ ()本
- ③ 電子タバコ ()本 ④ その他のタバコ製品 ()

- 3 禁煙の経験についてお聞きます。
- ① 今までに禁煙に試みたことはありますか。 ☐ ない → 4へ ☐ ある()回 → ②へ
- ② 最も長く禁煙できた期間はどのくらいですか。 約(年 ヶ月 日)
- ③ 再度喫煙を始めたきっかけを教えてください。()

- 4 同居者の中に喫煙者はいますか。
- ☐ いる(☐ 父 ☐ 母 ☐ 配偶者 ☐ 子 ☐ その他())
- ☐ いない

- 5 今回、禁煙しようと思った理由について、当てはまるもの全てに✓をつけてください。
- ☐ 自身の健康のため ☐ 家族や友人に勧められたため
- ☐ 周囲の人の健康のため ☐ 子どもが生まれるため
- ☐ タバコ代がもったいないため ☐ 職場が禁煙のため
- ☐ 市から補助金が出るため ☐ タバコを吸える場所が減ったため
- ☐ タバコが美味しく感じられないため
- ☐ その他()

- 6 盛岡市禁煙治療費補助金を知ったきっかけについて、当てはまるもの全てに✓をつけてください。
- ☐ 広報もりおか ☐ 市ホームページ ☐ SNS ☐ チラシ ☐ 家族のすすめ
- ☐ 医療機関のすすめ ☐ 薬局のすすめ
- ☐ その他()

- 7 現在、治療中の病気はありますか。 ☐ ない ☐ ある(病名:)
- 治療中の病気がある方は、かかりつけ医に相談されましたか。 ☐ 済 ☐ 未

- 8 現在、服用中のお薬はありますか。 ☐ ない ☐ ある(薬名:)

9 FTNDニコチン依存度チェック	0点	1点	2点	3点	点数
① 起床後、何分で最初の喫煙をしますか	61分以降	31～60分	6～30分	5分以内	
② 喫煙禁止場所で我慢することは辛いと感じますか	いいえ	はい	-	-	
③ 1日の喫煙の中で、どちらがやめにくいですか	最初の1本以外	最初の1本	-	-	
④ 1日に何本のタバコを吸いますか(紙、加熱式の合計本数)	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上	
⑤ 喫煙本数が多い時間帯はどちらですか	午後	午前	-	-	
⑥ 病気で1日中寝ているようなときでも喫煙をしますか	いいえ	はい	-	-	
合計					

0～3点 ライトスモーカー 4～7点 ミドルスモーカー 8～10点 ヘビースモーカー

ご協力ありがとうございました

(参考) FTNDニコチン依存度の判定

点数	ニコチン依存度	禁煙ワンポイントアドバイス
0～3点	ライトスモーカー	一般的に、ニコチン依存度が低い人ほど禁煙は容易です。ニコチンの離脱症状はそれほどひどくはないでしょう。その反面「習慣性依存」が強いかもしれません。習慣性依存は心理的な依存で、生活の中にタバコを吸うことが組み込まれて習慣化している状態です。まずは「依存症を治療する」と意識することが大切です。
4～7点	ミドルスモーカー	平均的なニコチン依存のレベルです。禁煙を初めて1週間くらいは、ニコチンの離脱症状に心身ともに悩まされるかもしれません。もちろん、個人差はありますが、ある程度の覚悟が必要です。あなたのライフスタイルに適した禁煙方法を選択することが禁煙成功の鍵になります。「依存症を治療する」ために、禁煙外来や禁煙補助薬を上手に活用しましょう。
8～10点	ヘビースモーカー	ニコチン依存度が高いため、禁煙の離脱症状が強く出る可能性があります。症状の期間は個人差がありますが、1～2週間くらいと考えてください。ニコチンが体から抜けさえすれば比較的楽になると言われています。辛い時期をなるべく楽に乗り切るために、禁煙外来や禁煙補助薬を上手に活用しましょう。