

2025、2026年度版

未来のあなたに 感謝される選択を。



藤沢市タバコ対策協議会

監修：公益社団法人 藤沢市医師会

まずはチェック！ ニコチン依存度チェック (FTND)

設問内容

Q1. 朝起きて最初のタバコを吸うのは何分後？

a .5 分以内

3 点

b .6 ~ 30 分

2 点

c .31 ~ 60 分

1 点

d .60 分以降

0 点

Q2. 禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？

a .はい

1 点

b .いいえ

0 点

Q3. 1 日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？

a .朝の最初の 1 本

1 点

b .その他の 1 本

0 点

Q4. 1日何本吸いますか？

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

Q5. 起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？

a .はい

1点

b .いいえ

0点

Q6. 風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？

a .はい

1点

b .いいえ

0点

あなたのニコチン依存度

0～3点の方→低い

4～6点の方→中程度

7～10点の方→高い

医師
コラム

「本当は怖い加熱式タバコの真実」

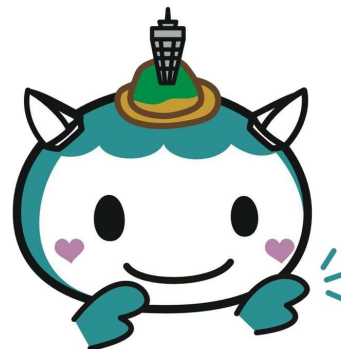
著：山口邦彦 先生

藤沢市医師会禁煙推進委員会担当理事・
山口クリニック院長

ある会社で販売している加熱式タバコは約 4000 種類
ある有害成分のうち 9 種類を、紙巻きタバコと比べ約
90% “低減” したと言っていますが、果たしてこれは健
康被害の “低減” につながるのでしょうか？

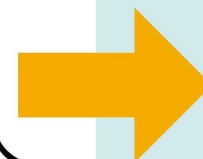
「コラム記事一部抜粋」

加熱式タバコの害について、
真実が知りたい人は、
こちらへ！



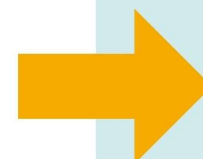
自分にあった禁煙方法を選ぼう！

- **ニコチン依存度が中程度～高い人**
- 禁煙する自信がない人
- 過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- 精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人
- 薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人



医療機関で禁煙治療

- **ニコチン依存度が低い～中程度の人**
- 禁煙する自信が比較的ある人
- 忙しくて医療機関を受診できない人
- 健康保険適用の条件を満たさない人



薬局・薬店で
ニコチンパッチ / ニコチンガム

この他にも、藤沢市禁煙支援医療機関・歯科医療機関・薬局一覧等、禁煙支援に関する様々な情報を掲載しています！

詳細は、

藤沢市ホームページ **禁煙支援** で検索！



【お問い合わせ・発行】

藤沢市 健康づくり課

住所：藤沢市鵜沼 2131-1 ☎ 0466-50-8430

E-Mail : fj-kenko-z@city.fujisawa.lg.jp

