

菸檳防制 4 月份衛教宣導/菸害篇

尼古丁依賴程度上個月宣導了 1~3 題，本月宣導後面的 4~6 題，看看您對尼古丁的依賴程度吧！

4. 一天最多抽幾支菸？

31 支以上 (3 分)

21~30 支 (2 分)

11~20 支 (1 分)

10 支或更少 (0 分)

5. 起床後幾小時內是一天中吸最多菸的時候？

是 (1 分)

否 (0 分)

6. 當嚴重生病時，幾乎每天臥病在床還吸菸嗎？

是 (1 分)

否 (0 分)

綜合上月的分數，您的尼古丁依賴指數得_____分。

7 分(含)以上，為重度依賴 (請至醫院的戒菸門診，由專業人員協助戒菸)

4~6 分，為中度依賴，成癮度高 (請至醫院的戒菸門診，由專業人員協助戒菸)

1~3 分，為輕度依賴，成癮度低

國軍菸害暨檳榔防制服務中心

免付費電話：**0800-580791**

