



Volume 58 Serial number 786 第6話  
2024 Apr. Jul. 週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になり、毎日タバコを吸い続けなければ生活できない人には、タバコを買い続ける費用が必要です。煙となって消えてしまうものにお金(もったいない)がかかりますが、もったいないのはお金だけではなく、時間です。

下のグラフは東京都23区にオフィスを構える会社に通勤する喫煙者750人に喫煙時間をアンケート調査した結果ですが、タバコを吸うために毎回平均10分近くを要しています。と言うことは一日6回喫煙すると1時間もムダにしている計算になります。「時は金なり」とも言われる人生の貴重な時間をタバコのために使うなんて、もったいないかぎりです。

喫煙1回あたりの平均離席時間は9分46秒

だるも、やっぱりタバコは必要ですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久

禁煙でお金や時間がこんなに節約

まずお金が節約できます。たばこ1箱の値段を500円とすると1日1箱(20本)なら年間約18万円、2箱(40本)なら、約36万円の節約が出来ます。また時間も節約できます。1本吸うために職場等を離れる時間が5分としても、禁煙すれば1箱吸う人は1年間で約2.5日間、2箱吸う人は約5.0日間の時間を得ることができます。

禁煙で得るもの

お金の節約  
1日20本×500円×365日=182,500円!  
1日40本×1,000円×365日=365,000円!

時間の節約  
5分×20本×365日=608時間=25日!  
5分×40本×365日=1,216時間=50日!

Zero Tobacco Project In WAKO Since 2005

■Vol. 58

(No. 786) 第6話 時は金なり

ータバコ代も時間も二重に無駄遣いしてしまう...

ニコチン依存症になり、毎日タバコを吸い続けなければ生活できない人には、タバコを買い続ける費用が必要です。煙となって消えてしまうものにお金(もったいない)がかかりますが、もったいないのはお金だけではなく、時間です。

下のグラフは東京都23区にオフィスを構える会社に通勤する喫煙者750人に喫煙時間をアンケート調査した結果ですが、タバコを吸うために毎回平均10分近くを要しています。と言うことは一日6回喫煙すると1時間もムダにしている計算になります。「時は金なり」とも言われる人生の貴重な時間をタバコのために使うなんて、もったいないかぎりです。

だから、やっぱりタバコは必要ですよ。

■Vol. 58隠れ喫煙

(No. 787) 第7話 隠れ喫煙

ー手近なところでズルをして隠れて吸う...

日本の喫煙率は男性25.4%、女性7.7%だと、厚生労働省が公表しています。現在、喫煙者は全体の4分の1以下しかいない少数派なのです。タバコが有害である事が広く世間に浸透してきた結果だと言えるでしょう。また世間のいろんな所が禁煙になってきているのも同様の理由だと思われます。

この状況では、ニコチン依存症の喫煙者は「肩身の狭い」思いを募らせることでしょう。とりわけ喫煙場所がなかったり、遠くに離れていたりすると、左図のように「ここなら、隠れて吸っても見つからないかも・・・」なんて、身を潜めて吸ってしまう事もあるのです。そして、見つからずに吸い終われば、「しめしめ」と笑顔になるのでしょうか。

皆さん、こんな光景をどう感じますか。もし、タバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、がまんできずに自分もこんな隠れ喫煙をしてしまうかもしれませんよね。本人は「しめしめ」でも、周りからは「恥ずかしく、みっともない」と見えるでしょうね。

Volume 58 Serial number 787 第7話  
2024 Apr. Jul. 週刊 タバコの正体

喫煙率(男性/女性)年齢別(2022年)

日本の喫煙率は男性25.4%、女性7.7%だと、厚生労働省が公表しています。現在、喫煙者は全体の4分の1以下しかいない少数派なのです。タバコが有害である事が広く世間に浸透してきた結果だと考えられます。また世間のいろんな所が禁煙になってきているのも同様の理由だと思われます。

この状況では、ニコチン依存症の喫煙者は「肩身の狭い」思いを募らせることでしょう。とりわけ喫煙場所がなかったり、遠くに離れていたりすると、左図のように「ここなら、隠れて吸っても見つからないかも・・・」なんて、身を潜めて吸ってしまう事もあるのです。そして、見つからずに吸い終われば、「しめしめ」と笑顔になるのでしょうか。

皆さん、こんな光景をどう感じますか。もし、タバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、がまんできずに自分もこんな隠れ喫煙をしてしまうかもしれませんよね。本人は「しめしめ」でも、周りからは「恥ずかしく、みっともない」と見えるでしょうね。

産業デザイン科 奥田 恭久

Zero Tobacco Project In WAKO Since 2005

毎週火曜日発行



URL: [https://www.jascs.jp/truth\\_of\\_tabacco/truth\\_of\\_tabacco\\_index.html](https://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.html)

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のHPでご覧下さい。  
※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。  
※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。

