

【週刊タバコの正体】

Vol.61 第11話～第13話

2025年07月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume 61 2025 Serial number 830 第11話
週刊 タバコの正体

皆さん、「生命保険」って知っていますよね。もしもの病気・ケガの治療や死亡した場合、その高額な費用を保険金として支払ってくれる制度です。保険金を支払ってもらうには、定期的に定額の保険料を支払っておかなくてはなりません。

生命保険会社では契約者から保険料を支払ってもらい、契約者の健康状態によって保険料にランク分けをしています。そこで、下の図を見てください。健康診断などの情報から“標準体”と“優良体”に分かれたうえで、さらにその人がタバコを吸う習慣がない優良体であれば“非喫煙優良体”と分類されます。

病気になる確率が高い人と低い人を把握したうえで保険料を決めているわけですね。

左図は、ある保険会社の保険料を示したものです。一番高いのは喫煙者標準体で、安いのは非喫煙者健康体です。タバコを吸わなければ、最大で26.2%割安の料金となっています。

同じ保険金を受け取るために支払う保険料が約4分の3になるのですから、今更タバコを吸い始める必要はありませんよね…

体質	月払保険料	年払保険料
標準体 (ある年齢・性別区分)	2,590円	25,900円
非喫煙優良体	2,510円	25,100円
優良体	2,390円	23,900円
喫煙者標準体	1,910円	19,100円

Zero Tobacco Project in 2024 Since 2005

■Vol. 61

(No. 830) 第11話 非喫煙優良体

—喫煙者の生命保険料が高くなる…

皆さん、「生命保険」って知っていますよね。もしもの病気・ケガの治療や死亡した場合、その高額な費用を保険金として支払ってくれる制度です。保険金を支払ってもらうには、定期的に定額の保険料を支払っておかなければなりません。

生命保険会社では契約者から保険料を支払ってもらい、契約者の健康状態によって保険料にランク分けをしています。そこで、下の図を見てください。健康診断などの情報から“標準体”と“優良体”に分かれたうえで、さらにその人がタバコを吸う習慣がない優良体であれば“非喫煙優良体”と分類されます。

病気になる確率が高い人と低い人を把握したうえで保険料を決めているわけですね。

左図は、ある保険会社の保険料を示したものです。一番高いのは喫煙者標準体で、安いのは非喫煙者健康体です。タバコを吸わなければ、最大で26.2%割安の料金となっています。

同じ保険金を受け取るために支払う保険料が約4分の3になるのですから、今更タバコを吸い始める必要はありませんよね…

■Vol. 61

(No. 831) 第12話 全室禁煙

—一番リラックスしたい空間こそ禁煙にして当然…

タバコの有害性が広く浸透している現在では、社会の様々な所が禁煙となっています。これは、望まない他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙を防止するためです。加熱式タバコも含めて、その成分は空気中を漂うので、受動喫煙を防止するにはその場で吸わない必要があります。

ところが、その場で吸っていないなくても受動喫煙をしてしまう事を知っていますか。じつは、タバコのニオイがしみついた場所に長時間いると、受動喫煙と同様な状態となるのです。ニオイの成分はタバコなのですからね。これを残留受動喫煙と呼び、人によっては頭痛や吐き気を伴う事があります。

そこで、左のグラフを見て下さい。旅行などで宿泊する部屋がタバコのニオイがしみついていたら、まさに残留受動喫煙の被害を受けます。

と言う事で、タバコ臭くない禁煙の部屋を希望する人がほとんどなのです。この状況を反映して、“全室禁煙”のホテルが増えています。

いろんな所が禁煙の時代です。今さらタバコに手を出す必要はありません。

Volume 61 2025 Serial number 831 第12話
週刊 タバコの正体

タバコの有害性が広く浸透している現在では、社会の様々な所が禁煙となっています。これは、望まない他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙を防止するためです。加熱式タバコも含めて、その成分は空気中を漂うので、受動喫煙を防止するにはその場で吸わない必要があります。

ところが、その場で吸っていないなくても受動喫煙をしてしまう事を知っていますか。じつは、タバコのニオイがしみついた場所に長時間いると、受動喫煙と同様な状態となるのです。ニオイの成分はタバコなのですからね。これを残留受動喫煙と呼び、人によっては頭痛や吐き気を伴う事があります。

そこで、左のグラフを見て下さい。旅行などで宿泊する部屋がタバコのニオイがしみついていたら、まさに残留受動喫煙の被害を受けます。

と言う事で、タバコ臭くない禁煙の部屋を希望する人がほとんどなのです。この状況を反映して、“全室禁煙”のホテルが増えています。

いろんな所が禁煙の時代です。今さらタバコに手を出す必要はありません。

禁煙選択率 88.4%

全室禁煙

アパホテルのご紹介

Zero Tobacco Project in 2024 Since 2005

Volume 61 2025
Serial number 832
第13話
週刊 タバコの正体

下のグラフは、厚生労働省が2023年7月に発表した「国民生活基礎調査の概況」をもとに作成された男女別・年齢別の喫煙率を表しています。

35歳～59歳の喫煙率が高く、若い人や高齢者は低くなっています。特に20歳～24歳は低くなっているのは、この世代の若者は成人する前にタバコの有害性や喫煙する事のデメリットなどを見聞する機会が多く、タバコを吸い始めようとしなかったからだと思います。対して35歳以上の人たちは、そのような知識を得る機会がほとんどないまま、興味本位やなんとなく吸い始めてしまった人が多かったのだと思われます。

では、高齢者の喫煙率が低いのはどうしてでしょうか。単純にタバコを吸うのを止めた人がいるという事なので、結果的に高齢になると禁煙する傾向だと言えます。

そこで、左の円グラフを見てください。別の調査で、喫煙者のなかには日頃から禁煙したいと考えている人が20～30%もいるそうです。

いずれ禁煙するのなら、吸い始めるのはやめておきましょう。

喫煙率(男女別・年齢階層別)(2022年)

年齢階層	男性 (%)	女性 (%)
全世帯	25.4%	7.7%
10-14歳	19.0%	4.8%
15-19歳	24.3%	7.0%
20-24歳	27.4%	8.1%
25-29歳	32.0%	9.6%
30-34歳	34.7%	10.9%
35-39歳	34.5%	12.3%
40-44歳	33.6%	12.8%
45-49歳	31.6%	11.2%
50-54歳	29.5%	9.6%
55-59歳	25.4%	7.7%
60-64歳	20.3%	4.8%
65-69歳	13.2%	3.5%
70-74歳	9.0%	2.0%
75-79歳	5.1%	1.1%
80歳以上	1.1%	0.1%

禁煙の意思

男性 (%)

禁煙の意思	割合 (%)
やめたい	24.6
本数を減らしたい	32.1
やめたくない	30.1
わからない	13.2

女性 (%)

禁煙の意思	割合 (%)
やめたい	30.9
本数を減らしたい	27.8
やめたくない	23.5
わからない	17.8

厚生労働省ウェブサイト、令和元年国民健康・栄養調査報告；2020年、より作成
©国民健康サービスHP「たばこ」と「たばこ」
Z Project
In WAKO Since 2005

■Vol. 61
(No. 832) 第13話 いずれは禁煙
一年代別の喫煙率、若者と高齢者が低い...

下のグラフは、厚生労働省が2023年7月に発表した「国民生活基礎調査の概況」をもとに作成された男女別・年齢別の喫煙率を表しています。

35歳～59歳の喫煙率が高く、若い人や高齢者は低くなっています。特に20歳～24歳は低くなっているのは、この世代の若者は成人する前にタバコの有害性や喫煙する事のデメリットなどを見聞する機会が多く、タバコを吸い始めようとしなかったからだと思います。対して35歳以上の人たちは、そのような知識を得る機会がほとんどないまま、興味本位やなんとなく吸い始めてしまった人が多かったのだと思われます。

では、高齢者の喫煙率が低いのはどうしてでしょうか。単純にタバコを吸うのを止めた人がいるという事なので、結果的に高齢になると禁煙する傾向だと言えます。

そこで、左の円グラフを見てください。別の調査で、喫煙者のなかには日頃から禁煙したいと考えている人が20～30%もいるそうです。

いずれ禁煙するのなら、吸い始めるのはやめておきましょう。

毎週火曜日発行



URL: https://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_index.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙学会の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。

