

週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になってしまうと、毎日必ずタバコを吸い続けなければならなくなります。それも、だいたい30分～1時間ごとに吸わなければ落ち着かない人も少なくないので、毎日起床してから就寝するまで20本前後のタバコが必要です。という事で、タバコは1箱20本入りで売られています。

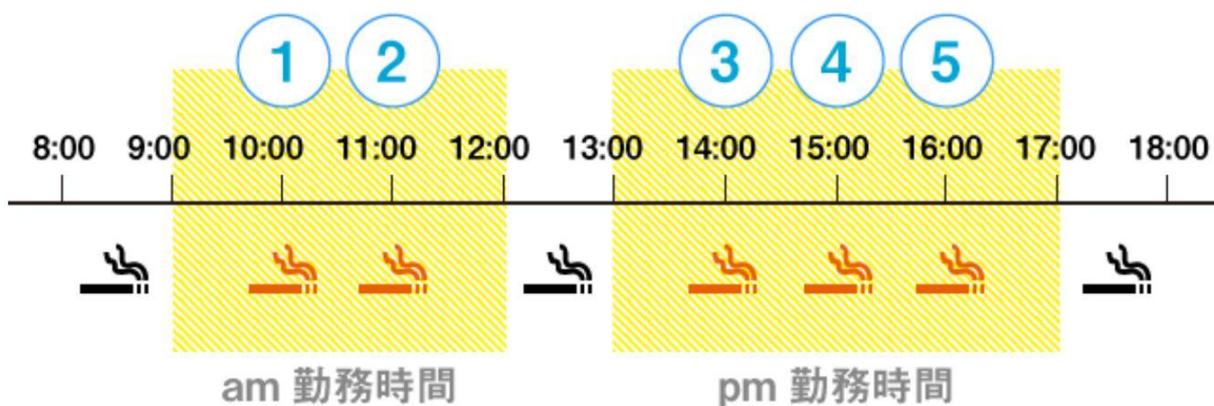
では、1箱いくらで売られているか知っているでしょうか？種類によって違いますが、500円が平均的です。つまり、喫煙者は毎日タバコ代に500円が必要なのです。“一日500円の出費は大したことはない”ように感じますが、1ヶ月で1万5000円、1年で18万円にもなります。ちょっとした好奇心や興味がきっかけでタバコを吸い始めてしまうと、毎日何回も感じるニコチン切れによるストレスを解消するために、年間18万円も必要になるわけです。そもそも必要のないストレスのためにこれだけの出費は、もったいないとしか言いようがないですよ。

そして、下の図を見てください。もったいないのはお金だけではありません。時間も無駄にしているのです。日中の勤務時間においてもニコチン切れを補うために1時間ごとに喫煙すると、毎日一時間近くもタバコを吸うためだけに使われているわけです。

いかがでしょうか。お金と時間をかけて一番大切な自分の健康を損なっているのですから、タバコに手を出すべきではありませんよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

喫煙者が勤務中に離席すると



午前の勤務時間中に**2**本、午後の勤務時間中に**3**本、

喫煙する人は、

離席 **5**回 × **10**分 = 合計 **50**分の職場離脱

※ 1回の喫煙時間が10分の場合

マイナビ「中途採用サポネット」サイト から

