



このグラフは厚生労働省が行っている「国民健康・栄養調査」の喫煙に関連する項目のデータを分析して「喫煙を止めたい」と思っている人の割合を示しています。

男女別・年齢別にまとめられていますが、平均すると「止めたい」と思っている人は30～40%、「本数を減らしたい」人は20～30%で、両方合わせると60%程度の喫煙者は「タバコを吸わないようにしたい」と考えている事がわかります。

男女とも50代を超えるとタバコを止めたいと考える人が増えていますよね。この年齢になると喫煙による健康への影響が出始め、気になるようになるのではないかと思います。

そして、下のグラフには実際に禁煙中だとみられる人の割合が示されています。男性総数(左端のグラフ)を例にすると、調査に参加した喫煙・非喫煙をあわせた男性全員のうち「以前は喫煙していたが1か月以上吸っていない人」が12.0%で、現在喫煙者の41.3%に相当していると言うわけです。

平均すると喫煙者の40%以上が禁煙中だという結果をどう感じますか。

なんとなく「いずれ、タバコはやめる事になる」という時代になって来ているように感じませんか。興味本位で吸い始めてしまうと、いずれ禁煙するのに苦勞する事になるのです。

初めから吸い始める必要なんてありません

産業デザイン科
奥田恭久