

スモーカーの意識は“禁煙”から“休煙”へ！？

「増税」「健康」・・・7割が「タバコの本数を減らしたい」！

2人に1人が実践中の「休煙日」！フリスクがサポート！

※「喫煙者のタバコに関する意識調査」レポート

5月31日はWHOが制定する「世界禁煙デー」。日本では厚生労働省が、「世界禁煙デー」からの1週間を「禁煙週間」と定めています。5月31日～6月6日の「禁煙週間」を迎えるにあたり、クラシエフーズ株式会社(東京都港区)は、20～30代の喫煙者男女500名に対して「タバコに関する意識調査」を実施しました。喫煙者の「タバコ」に関する意識や実態が明らかとなる、興味深い調査結果となっています。

調査対象:20～39歳の現在喫煙をしている有職者男女500名(各250名)

調査期間:2010年5月14日～17日 調査方法:インターネット

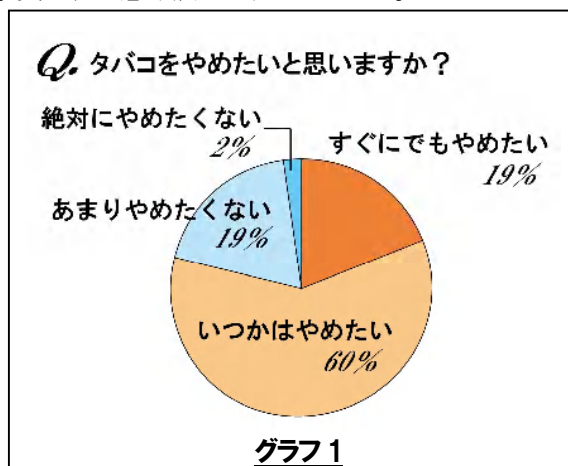
■ 10月に値上がりするタバコ、“やめたい派”は8割 “やめたくない派”は2割

2010年10月からの増税が決まり、何かと物議を醸しているタバコ。喫煙者に意識調査を行いました。

まず、タバコを吸い始めたきっかけについて聞いたところ、「友人など、周囲の人からの勧め」の他、「興味本位」「何となく」といった回答が多く、理由なく“何となく吸い始めた”という人が多いようです。また、現在1日に吸っているタバコの本数を聞くと、**平均は「15本」と**なりました。

そして、「あなたはタバコをやめたいと思いますか？」という質問に対して、「**やめたい**」と答えたのは、**79%**。ただし、「**すぐにでもやめたい**」と答えたのは19%で、ほとんどが、「**いつかはやめたい**」(60%)と考えているようです。(グラフ1)タバコをやめたい理由としては、「体に良くないし、値上げもするから。(36歳・女性)」といった、「健康面」や「経済的」な理由が多くあがりました。

一方で、「**やめたくない**」と答えたのは、**21%**。その理由として、「タバコをやめたら仕事中のストレス解消が出来ないから。(38歳・男性)」「タバコはコミュニケーションツールだから。(35歳・男性)」「気分転換になるから。(33歳・女性)」などがあがり、タバコにメリットを感じている人もいます。

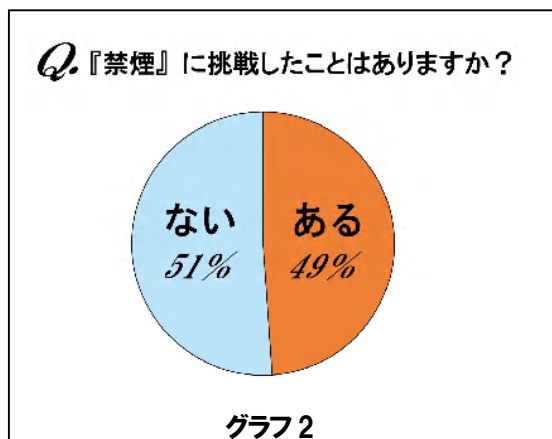


■ 禁煙に挑戦した6割が「1ヶ月以内」に挫折・・・。「20回」失敗した人も！

では、禁煙に挑戦したことがあるという人はどれくらいいるのでしょうか。「『禁煙』に挑戦したことはありますか？」と聞いたところ、49%と約半数が「ある」と回答。(グラフ2) その回数の**平均は「24回」と**なり、最高では、「20回」も挑戦(失敗)したことがあるという人も。

そして、禁煙していた期間について聞いたところ、「1ヶ月以内」の日数を答えたのが56%と約6割。長く続かず、途中で挫折してしまったという人は多いようです。

いつかは禁煙したいと思っている人が多いものの、実際には、「禁煙は難しい」という実態が浮き上がりました。



■ 体調やTPOに合わせて「休煙日」2人に1人が実践中！

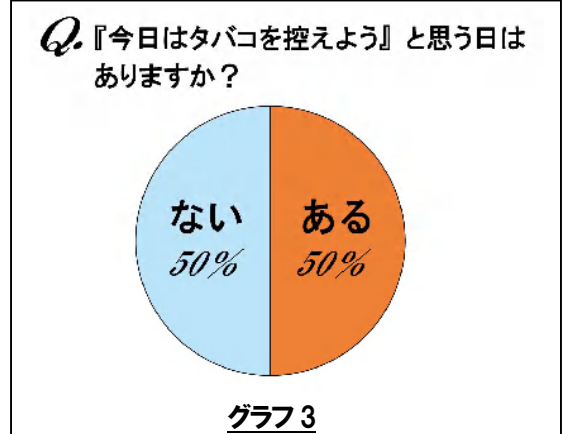
「タバコをやめるのは難しい」という現実がある中で、本数を減らしたり、タバコを控える日を設けるという選択肢はあるのでしょうか。

「タバコの本数を減らしたいと思いますか？」という質問をしたところ、70%が「減らしたい」と回答。その理由は、「タバコをやめたい」理由と同様で、ほとんどが「健康面」と「経済的」理由によるもの。10月からの増税も影響しているようです。

また、『今日はタバコを控えよう』と思う日はありますか？』という質問に対して、「ある」と答えたのは50%と半数。**(グラフ3) 2人に1人が、1日タバコを控える「休煙日」を設けていることが分かりました。**

具体的にどのような時に、『今日はタバコを控えよう』と思うかについて聞くと、「昨日吸い過ぎたと思う時。(25歳・男性)」「風邪気味の日。(31歳・女性)」などの“自身の健康が気になる時”が多くあがりました。

また、「非喫煙者と長時間過ごす日。(29歳・女性)」「冠婚葬祭の日。(38歳・女性)」といった、TPOに合わせて休煙日を作っている人もいます。



■ 「コーヒー」「ガム」「フリスク」…口寂しい「休煙日」のオススメは？

「タバコを吸いたいけど吸えない」喫煙者にとって、こんな状況はよくあるのではないのでしょうか。

タバコを吸いたいけど吸えない時の気の紛らわし方について聞いたところ、「コーヒーを飲む。(34歳・男性)」「ガム・飴を口に入れる。(28歳・男性)」「フリスクを食べる。(25歳・男性)」といった声が多くあがり、何かしら口にモノを入れて気を紛らわすという人が多く、その他では、「タバコの存在を忘れる。(33歳・女性)」「自分は喫煙者でない、と思いつまむ。(28歳・女性)」といった意識面での工夫をしている人も見受けられました。



ちなみに、「タバコを吸いたいけど吸えない時」に食べたいと思う、フリスクのフレーバーについて調査したところ、一番人気は定番の「ペパーミント」(19%)。以下、2位は、強力な刺激の「ブラックミント」(13%)。3位は、3月に新発売された「オレンジミント」(10%)と続きました。(グラフ4)

同様に、「喫煙後のエチケット」としての一番人気も、「ペパーミント」となりました。

最後に、「あなたにとってタバコとは？」という質問をしたところ、

◇「心のオアシス。(37歳・女性)」

◇「空気のような存在。(25歳・男性)」

◇「ライフライン。(31歳・女性)」

タバコをやめたい人も、やめたくない人も、自分の体調と相談したり、TPOに合わせて、タバコを控える「休煙日」を作ること。そうやって、タバコと上手につき合うことがこれからのスモーカーの姿と言えそうです。そんな「休煙日」を、フリスクは応援します。

フリスクブランドサイトはこちら ⇒ <http://www.frisk.jp/index.html>

＜お問い合わせ先＞

クラシエホールディングス(株) 総務・広報部

03-5446-3042