

## ついにわかった！禁煙の特効薬は「タバコよりお金！」

ファイナンシャル・プランナー 加藤梨里

いろいろな方法で試しても、なかなか成功できないのが”ダイエット”と”禁煙”。何度挑戦してもうまくいかない・・・という思いをしている方は少なくないでしょう。そんな方でも、必ず成功する方法があったとしたら、嬉しいものですよ！

先日、禁煙に成功する方法が解明されるかも・・・と予感させるニュースが入ってきました。その方法とは・・・「値上げ」です。

### ■禁煙成功の秘訣は「タバコよりお金！」の意識

ファイザー製薬が禁煙に挑戦した人を対象に行った調査で、多くの人が「健康を損ねたら」(54.7%)、「さらにタバコの価格が上がったら」(53.3%)、禁煙に挑戦しようと思うことがわかりました<sup>(※1)</sup>。

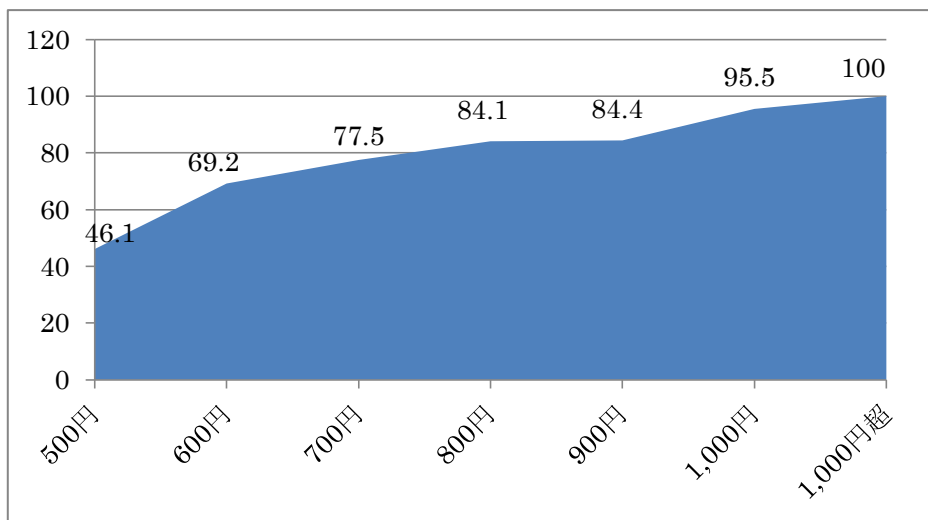
健康を損ねてしまうと、やはり禁煙せざるを得ない気持ちになるのは間違いないでしょうが、健康なうちでも、タバコの価格が上がると、真剣に禁煙に取り組むきっかけになるようです。

またこのうち、実際に禁煙に成功した人は「自分の意思」で成功したこともわかりました。ですから、禁煙が成功するのは「タバコはお金がかかる→タバコにお金をかけたくない→タバコを我慢しよう」という意識が芽生えたときなのでしょう。

つまり、禁煙成功の秘訣は「タバコよりお金！」の意識といえます。

### ■「タバコよりお金！」への分岐点は1箱500円！

では、タバコにかかる費用がどれくらいかかると、「タバコよりお金！」という意識になるのでしょうか？先述の調査によると、タバコ1箱当たりの価格が「500円くらい」(46.1%)になれば、多くの人が禁煙しようと思うようです。



図：「タバコの価格がいくら位になれば、禁煙しようと思いますか？」という質問に回答した割合<sup>(※1)</sup>

(同社調査より筆者が作成)

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

1箱 500円という水準は、今の平均的なタバコの価格（約 410円）に比べると 2割以上値上げをした価格です。

総務省の調査<sup>(※2)</sup>によると、1世帯が支出するタバコの費用は、年間平均 14,188円。たばこ価格が 2割値上がりしたとしたら、年間の負担は約 3,000円増すこととなります。ただし、これはたばこを吸わない家庭も含めた平均金額です。たばこを吸う家族のいる家庭では、2割の値上げによるインパクトはもっと大きいに違いありません。これだけの負担増であれば、「自分の意思」で、「タバコよりお金！」といわざるをえなくなるのでしょうか。

将来もしも、たばこ 1箱 500円の時代が来たら、禁煙も節約も成功して、健康で豊かな暮らしが手に入りやすくなるかもしれませんね！

#### ■医療によるサポートをつかって、禁煙も節約も成功！

ただし、ニコチン依存症度が高い人には、たばこの値上げだけでは禁煙できない、という結果もあります。それは、重度のニコチン依存だと、「自分の意思」だけでは「吸いたい」欲求をコントロールできないためです。

そのような方には、自分の努力に加えて、医療関係者による適切な指導と禁煙補助薬による禁煙治療が必要といわれています。禁煙治療は保険が適用される治療です。保険を使えば、自己負担する費用はタバコ代の半分程度で済みます。現在、喫煙者人口に対する禁煙外来の受診率は低い水準にとどまっています。禁煙のために病院に行くのはなかなか難しいかもしれませんが、健康も、家計も改善するのであれば、ぜひ活用したいものですね。

現在、国会では復興支援のためタバコへの増税をめぐって激しい議論が展開しています。結論が出るまでにはもう少し時間がかかりそうですが、中には 1箱 700円という案も出ています。

数々の研究によってたばこと健康の関連性が明らかになり、世界中で禁煙を勧める動きが広がっている今、日本でのタバコの値上げは、復興を抜きにしても、今後ますます加速するでしょう。愛煙家の方にとっては厳しい時代に思われるかもしれませんが、たばこ増税は、「たばこよりお金！」という意識をもって、禁煙に踏み切るチャンスになることは間違いありません。タバコにかかる費用を節約するだけでなく、将来の健やかで豊かな毎日のためにも、今度こそ禁煙してみたいか？

※1 出典：ファイザー製薬タバコ税増税後 1年 全国喫煙者追跡調査》

[http://www.pfizer.co.jp/pfizer/company/press/2011/2011\\_09\\_27.html](http://www.pfizer.co.jp/pfizer/company/press/2011/2011_09_27.html)

2010年のタバコ税増税前に実施した「日本全国の"ニコチン依存度チェック"2010」の回答者 9,400人（各都道府県男女／各 100人、計 200人の喫煙者）を対象に実施したインターネット追跡調査の結果。回答者 6,713人（回答率：71.4%）、調査期間：2011年 8月 24日～8月 30日

※2 出典：総務省 家計調査平成 22年

<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?lid=000001070354>

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2011 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.