

【報道関係各位】

～タバコ値上げから1ヵ月～

## 禁煙に関する調査

- 禁煙開始から1ヵ月、「一本も吸っていない」6割。  
「何度か吸ってしまったが続けている」、2割「禁煙を諦めた」2割。
- タバコに手をだすタイミングは「3日目」が最多。
- 禁煙にかかるひと月の予算は、平均2,188円。

2010年11月8日  
株式会社マクロミル

株式会社マクロミル（本社：東京都港区、代表取締役会長兼社長：杉本哲哉）は、本年10月のタバコの値上げをきっかけに禁煙を始めた全国の成人を対象に、「禁煙に関する調査」を実施いたしました。調査手法はインターネットリサーチ。調査時期は、禁煙開始1ヵ月後の2010年11月1日（月）～11月2日（火）。有効回答数は500名から得られました。

### 【調査結果概要】

#### 【1】禁煙から1ヵ月、「1本も吸っていない」62%。 「何度か吸ってしまったが、続けている」18%、「禁煙を諦めた」20%

本年10月のタバコの値上げをきっかけに禁煙を始めた人に、11月1日時点の禁煙の状況について尋ねたところ、「1本も吸わずに禁煙が続いている」という人は62%でした。「何度か吸ってしまったが、続けている」と回答した人は18%、「禁煙を諦めた」と回答した人が20%で、タバコに手を出してしまった人は合計で38%となりました。

男女別にみると、男性では4人に1人が「禁煙を諦めた（24%）」と回答しており、女性（12%）よりも禁煙を断念した人が多くなっています。年代別にみると、高齢層ほど禁煙を断念した比率が高い結果でした。

また、家族に喫煙者がいる場合では、「1本も吸わずに禁煙が続いている」という回答が55%にとどまっており、禁煙の意志を妨げていることが推察されます。

禁煙が続いている人に成功の要因を尋ねると、「意志の強さ」「気合い」「我慢」「根性」「忍耐」といった精神面の強さを挙げる意見が大半を占めました。

#### 【2】禁煙中にタバコに手をだすタイミングは「3日目」が最多。

禁煙中に何度かタバコを吸ってしまった人、禁煙を諦めた人に、禁煙を始めて何日目にタバコを吸ってしまったか尋ねたところ、「3日目」が24%で最多でした。また、一週間以内にタバコを吸ってしまった人は66%となっています。

禁煙中についてタバコを吸ってしまった時の状況について尋ねたところ、「イライラしていた」が43%で最も多く、次いで「隣の人が吸っていた時にもらいタバコした」が30%となりました。

#### 【3】禁煙にかかる1ヵ月の予算は、平均2,188円。

禁煙を継続している人に、禁煙のために行っていることを尋ねたところ、「飴やガムで口寂しさを紛らわす」が48%で最も多く、次いで「水分を多く摂取する」14%、「電子タバコを使う」12%となりました。

禁煙にかかる1ヵ月の予算を尋ねると、平均で2,188円でした。「お金をかけない」という回答が43%ありましたが、「5,000円以上」も20%おり、予算にばらつきがあるようです。ヘビースモーカーほど予算が高く、1日に1箱未満の人で1,625円、1日に1～2箱未満の人では2,530円と差が開きました。

今後の禁煙については、禁煙継続者の9割が「継続に自信がある」と回答している一方で、タバコに対する気持ちを尋ねると「本当は吸いたい」「よいコミュニケーションツールだった」などタバコを名残惜しむ声も多くあがっていました。

「禁煙に関する調査」

【調査結果詳細】

■ 調査概要

|        |   |    |     |      |      |       |      |
|--------|---|----|-----|------|------|-------|------|
| 調査方法：  | インターネットリサーチ                                   |    |     |      |      |       |      |
| 調査地域：  | 全国  |    |     |      |      |       |      |
| 調査対象：  | 20才以上で本年10月のタバコの値上げをきっかけに禁煙を始めた男女（マクロミルモニタ会員） |    |     |      |      |       |      |
| 有効回答数： | 合計  |    | 20代 | 30代  | 40代  | 50才以上 | 小計   |
|        | 500s  | 男性 | 36s | 105s | 110s | 91s   | 342s |
|        |   | 女性 | 28s | 61s  | 49s  | 20s   | 158s |
| 調査日時：  | 2010年11月1日（月）～11月2日（火）                        |    |     |      |      |       |      |
| 調査機関：  | 株式会社マクロミル                                     |    |     |      |      |       |      |

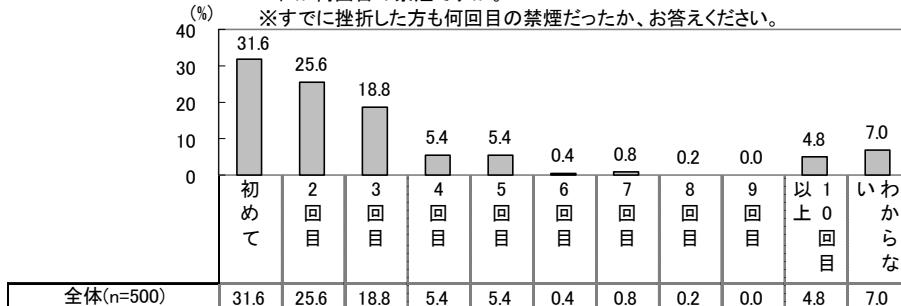
■ 今回の禁煙は、「初めて」が32%で最多。

本年10月のタバコの値上げをきっかけに禁煙を始めた全国の男女に、今回の禁煙は何回目か尋ねたところ、「初めて」が32%で最も多く、次いで「2回目」が26%、「3回目」が19%となっています。【図1】

【図1】今回の禁煙は何回目か

Q.あなたは、10月のタバコの値上げをきっかけに禁煙をはじめましたが、これが何回目の禁煙ですか。

※すでに挫折した方も何回目の禁煙だったか、お答えください。



■ タバコをやめようと思った理由、

1位「タバコの値上げ幅が大きかったから」92%、2位「健康のため」50%

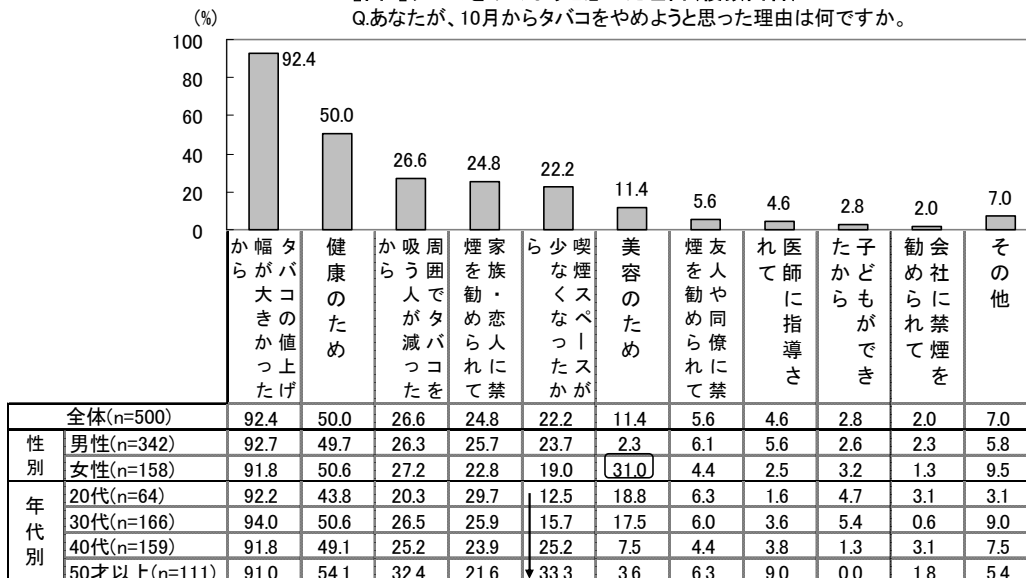
タバコをやめようと思った理由について尋ねたところ、「タバコの値上げ幅が大きかったから」が92%で最も多く、次いで「健康のため」が50%となっています。

男女別にみると、女性では「美容のため」が31%となっています。

年代別にみると、高齢層ほど「喫煙スペースが少なくなったから」が高くなっています。【図2】

【図2】タバコをやめようと思った理由（複数回答）

Q.あなたが、10月からタバコをやめようと思った理由は何ですか。



■ 禁煙から1ヶ月、「1本も吸わずに続けている」62%、  
「何度か吸ってしまったが続けている」18%、「禁煙を諦めた」20%

禁煙開始から1ヶ月後（11月1日）に、禁煙が続いているかどうか尋ねたところ、「1本も吸わずに続けている」と回答した人は62%でした。「何度か吸ってしまったが続けている」という回答は18%、「禁煙を諦めた」と回答した人は20%で、合計38%の人がタバコを1本以上吸っていました。【図3】

男女別にみると、男性では4人に1人が「禁煙を諦めた（24%）」と回答しており、女性（12%）を大きく上回っています。

年代別の結果では、年齢が上がるほど禁煙を断念する率が高くなっていました。

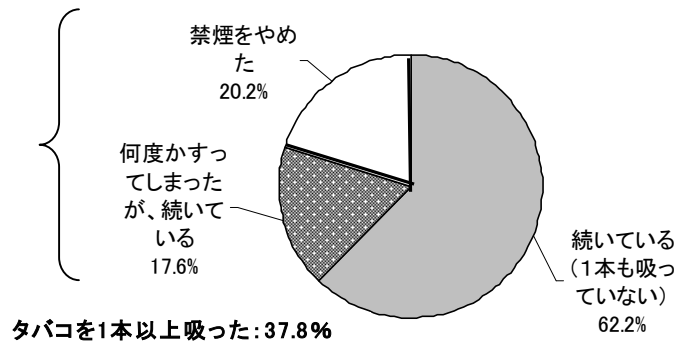
また、禁煙前にタバコを吸う本数が多かった人ほど「1本も吸わずに続けている」と回答した人が多くっており、禁煙に対する真剣さが窺えます。

自身の環境別に比較してみると、配偶者や家族に喫煙者がいる環境におかれている人では、「1本も吸わずに続けている」と回答した人が5割程度にとどまっており、家族の喫煙により意志が弱くなりがちなのもいるようです。【図3-1】

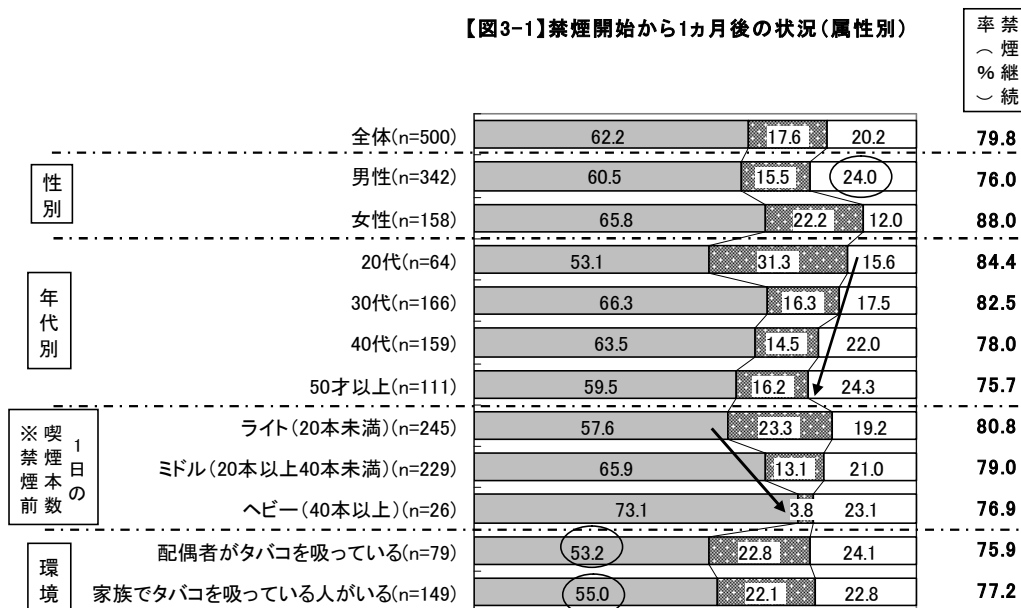
禁煙が継続している人（1本も吸わずに続けている＋何度か吸ってしまったが、続けている）に成功の要因を尋ねると、「意志の強さ」「気合い」「我慢」「根性」「忍耐」といった精神面の強さを挙げる意見が大半を占めました。

【図3】禁煙開始から1ヵ月後の状況

Qあなたは、現時点（11月1日）で禁煙が続いていますか。  
続いている人はその秘訣を、たばこを吸ってしまったひとは、禁煙開始から何日目に吸ったかご記入ください。



【図3-1】禁煙開始から1ヵ月後の状況（属性別）

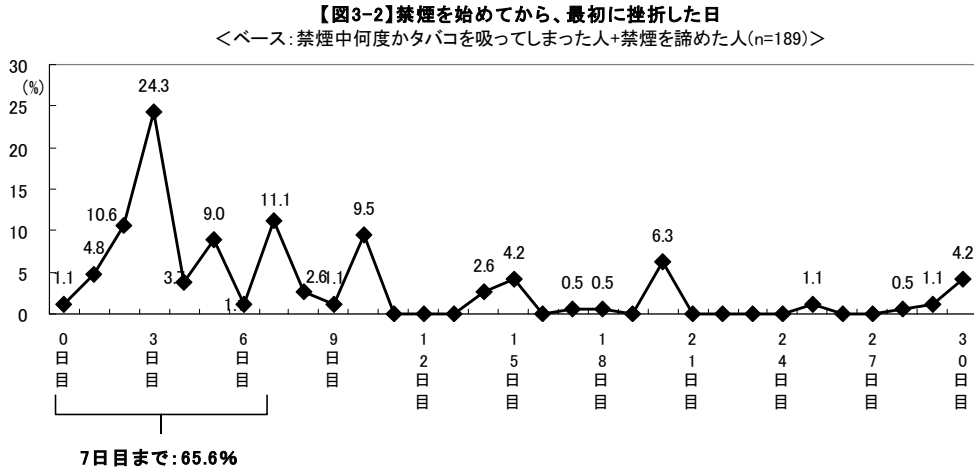


※n数が30以下の項目は参考

※「禁煙継続率」=1本も吸わずに続けている+何度か吸ってしまったが、続けている

■ 禁煙を始めてから最初にタバコを吸ってしまった日は「3日目」が24%で最多。  
7日目までに66%が挫折。

‘何度か吸ってしまったが、続いている’‘禁煙を諦めた’と回答した人に、禁煙開始から何日目にタバコを吸ってしまったか尋ねたところ、「3日目」が24%で最も多くなっています。3日目までに吸ってしまった人は41%、7日目までに吸ってしまった人は66%となりました。【図3-2】



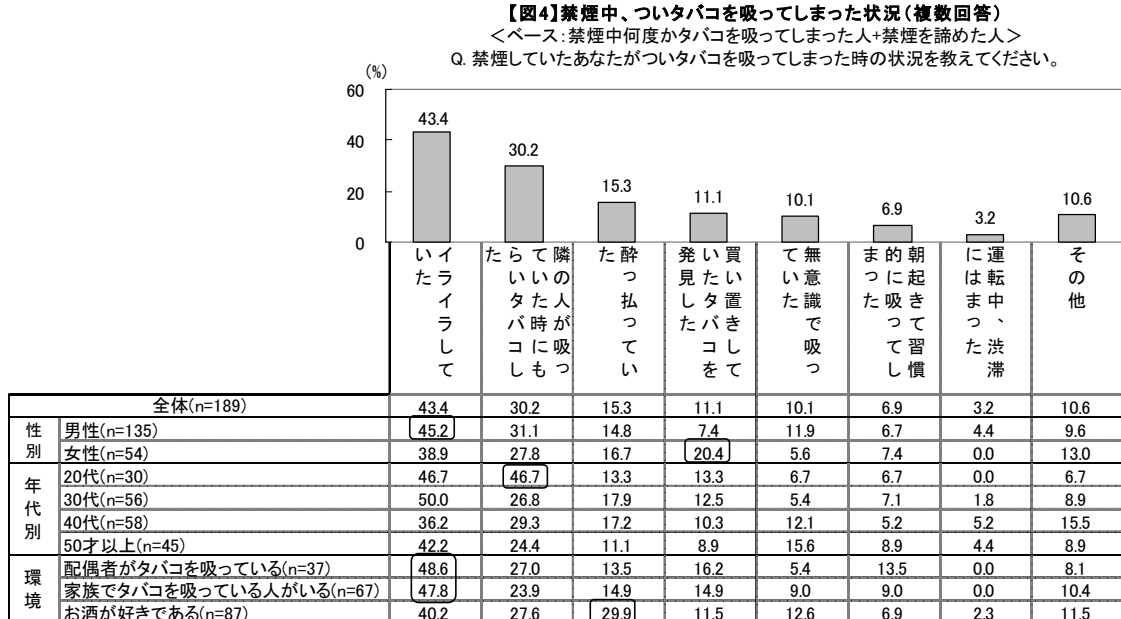
■ ついタバコを吸ってしまったのは、「イライラしていた」が43%で最多、  
次いで「隣の人吸っていた時にもらいタバコした」が30%

‘何度か吸ってしまったが、続いている’‘禁煙を諦めた’と回答した人に、ついタバコを吸ってしまった時の状況について尋ねたところ、「イライラしていた」が43%で最も多く、次いで「隣の人吸っていた時にもらいタバコした」が30%となりました。

男女別にみると、男性は女性に比べ「イライラしていた」、女性は男性に比べ「買い置きしていたタバコを発見した」が高くなっています。

年代別にみると、20代では「隣の人吸っていた時にもらいタバコした」が47%で30代以上に比べ高くなっています。

生活環境で比較すると、配偶者や家族に喫煙者がいる環境では「イライラしたとき」、お酒が好きな人では「酔っ払っていた」ときに吸ってしまったという回答が比較的高くなっています。【図4】



■ 禁煙を継続するためにやっていることは、「飴やガムで口寂しさを紛らわす」が48%

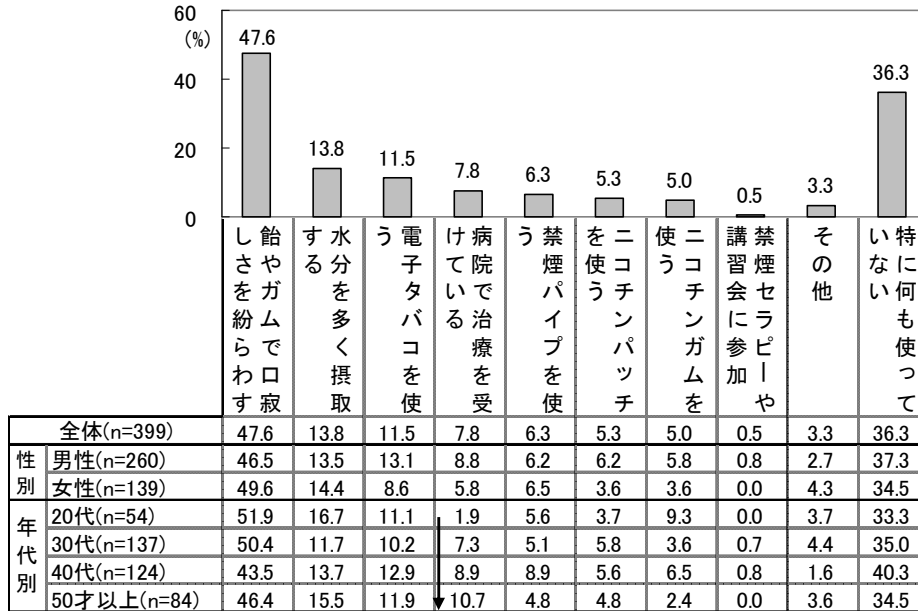
禁煙を継続している人に、禁煙を続けるために行っていることについて尋ねたところ、「飴やガムで口寂しさを紛らわす」が48%で最も多くなっています。

年代別にみると、高齢層ほど「病院で治療を受けている」と回答した割合が高くなっています。【図5】

【図5】禁煙を続けるために行っていること(複数回答)

<ベース:禁煙継続者>

Q.あなたは禁煙を続けるために何か行っていますか。



■ 禁煙を継続するための1カ月の予算は、平均2,188円。

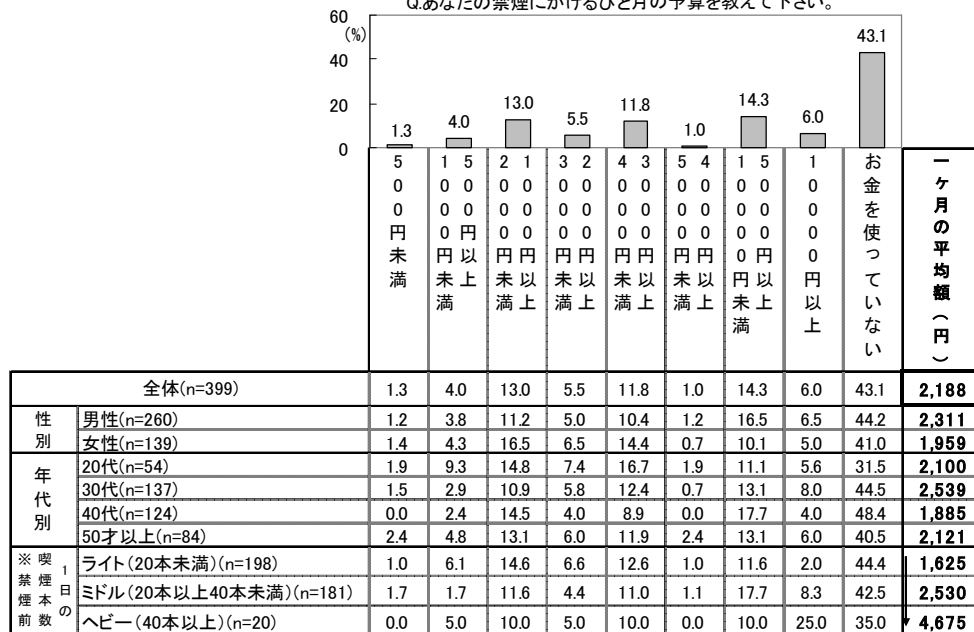
禁煙を継続している人に、禁煙にかけた1ヵ月あたりの予算について尋ねたところ、1ヵ月の平均で2,188円となりました。

禁煙前の1日のタバコの本数別にみても、喫煙本数が多い人ほど高い予算をかけているようです。

【図6】

【図6】禁煙にかける予算<ベース:禁煙継続者>

Q.あなたの禁煙にかけるひと月の予算を教えてください。



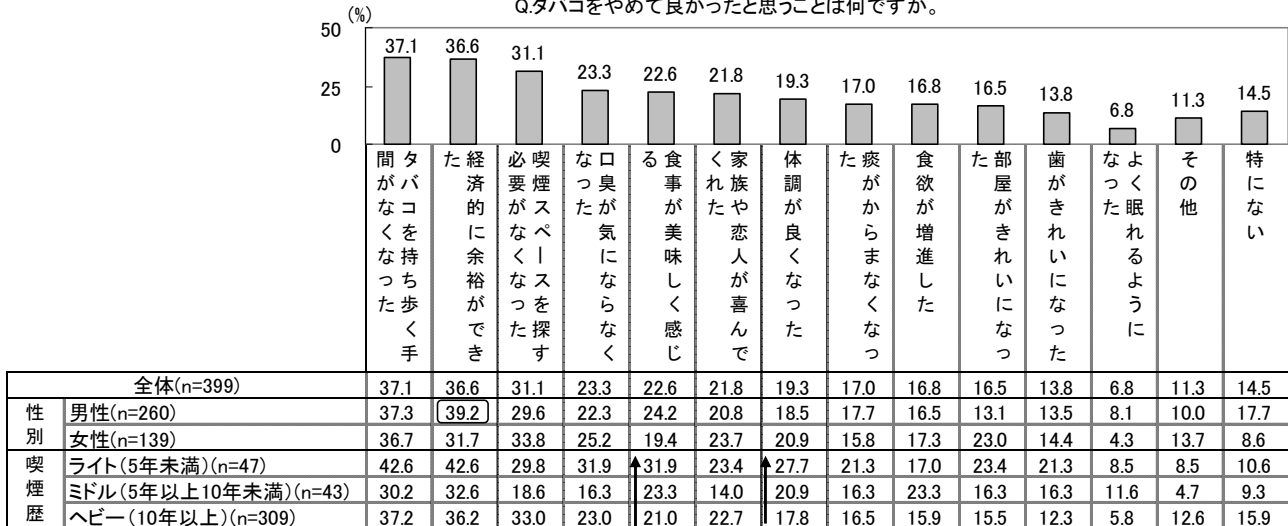
※n数が30以下の項目は参考値

■ タバコをやめて良かったこと、男性は「経済的に余裕ができた」39%で最多。  
女性は「タバコを持ち歩く手間がなくなった」37%がトップ。

禁煙を継続している人に、タバコをやめて良かったことを尋ねたところ、「タバコを持ち歩く手間がなくなった」「経済的に余裕ができた」が各々37%、次いで「喫煙スペースを探す必要がなくなった」が31%となりました。

男女別にみると、男性では「経済的に余裕ができた(39%)」と最多で、女性に比べ7ポイント高くなっています。喫煙歴でみると、喫煙歴が短い人ほど「食事が美味しく感じる」「体調が良くなった」と回答した割合が高くなっています。【図7】

【図7】タバコをやめて良かったこと(複数回答) <ベース:禁煙継続者>  
Q.タバコをやめて良かったと思うことは何ですか。

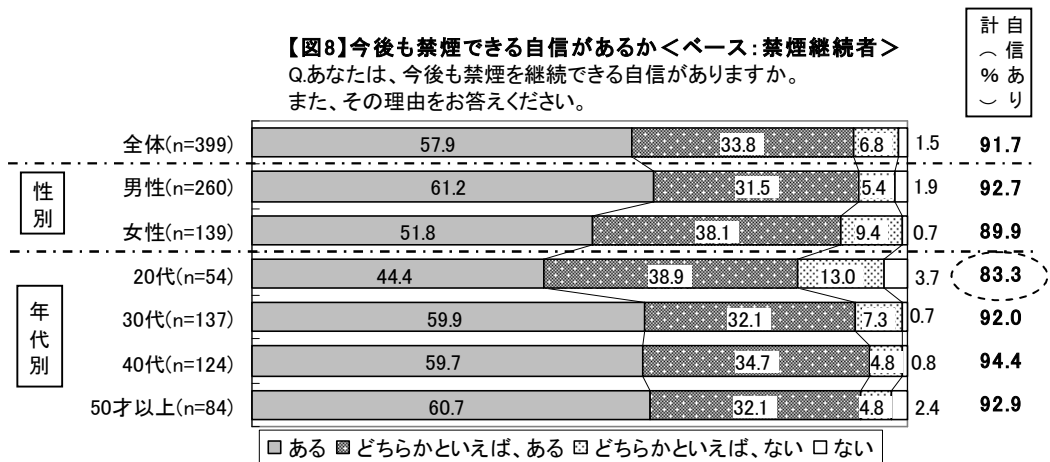


■ 禁煙を継続できる自信は、「ある」58%、「どちらかといえば、ある」34%、計92%

禁煙を継続している人に、今後も禁煙を継続できる自信があるか尋ねたところ、「ある」と回答した人は58%、「どちらかといえば、ある」と回答した人は34%で、合わせて92%の人が「自信がある」と回答しています。

年代別にみると、20代で「自信がある(ある+どちらかといえば、ある)」と回答した人は83%と30代以上に比べ低くなっています。【図8】

自信がある理由を尋ねたところ、「値上げがきつい」「禁煙治療をしているから」「意志が強いから」「健康のためだから」など様々な意見が挙がりました。



■ 禁煙をしていて最もタバコを吸いたいと思うときは、「イライラしたとき」22%、「食事のあと」21%、「お酒を飲んだとき」19%が上位。

禁煙をしていて最もタバコを吸いたいと思うときについて尋ねたところ、「イライラしたとき」が22%、「食事のあと」が21%、「お酒を飲んだとき」が19%となっています。

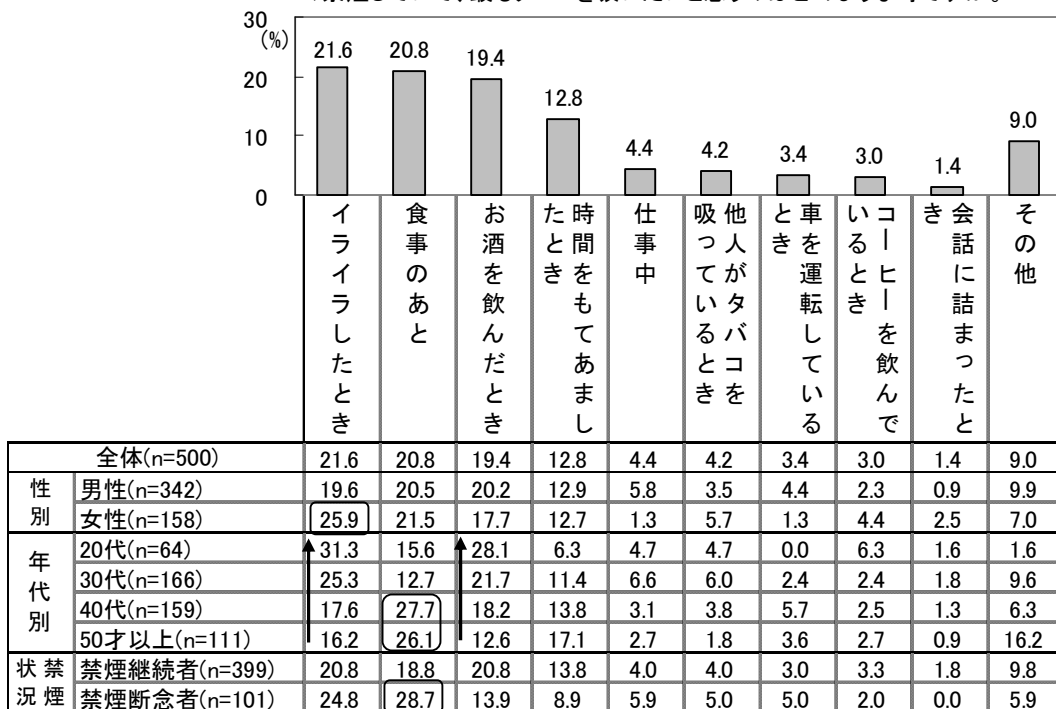
男女別にみると、女性では「イライラしたとき」が26%と男性に比べ6ポイント高くなっています。

年代別にみると、若年層ほど「イライラしたとき」「お酒を飲んだとき」が高くなっています。また、40～50代では「食事のあと」が30%弱と30代以下に比べ高くなっています。

禁煙状況別にみると、禁煙断念者は「食事のあと」が29%と禁煙継続者に比べ10ポイント高くなっています。【図9】

【図9】禁煙して、最もタバコを吸いたいとき

Q.禁煙して、最もタバコを吸いたいと思うのはどのような時ですか。



■ 禁煙継続中の人、挫折してしまった人のタバコに対する気持ちは…

現在のタバコに対する気持ちについて尋ねたところ、禁煙継続者では‘まだ名残惜しい気持ちもあるがとりあえずタバコをやめることができて良かった’という意見が多く見受けられました。

一方、禁煙断念者では、‘健康に良くないことはわかっているが、やめられない’という意見が大半を占めました。【図10】

【図10】現在のタバコに対する気持ち(自由回答・抜粋)

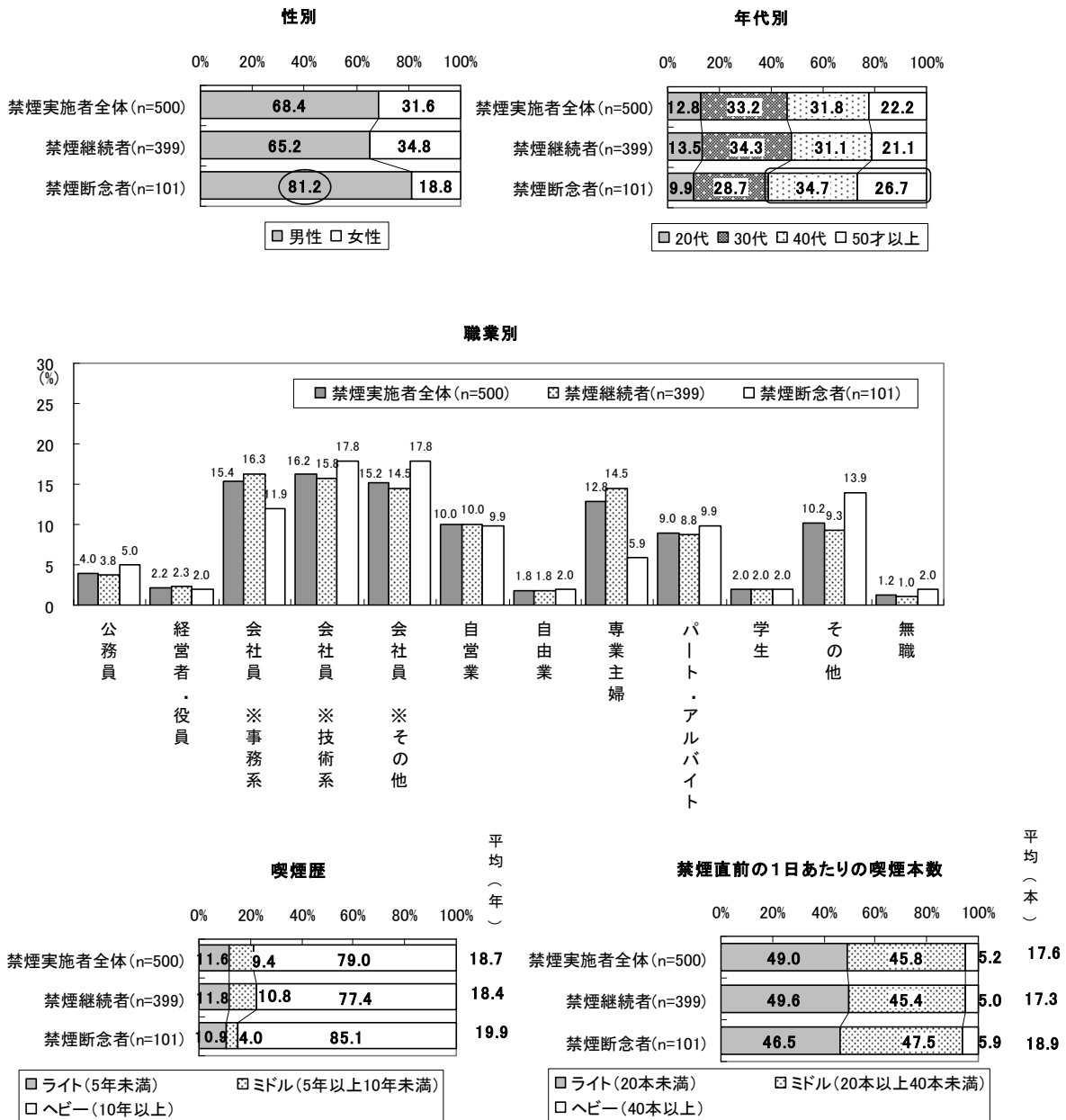
Q.あなたの現在の「タバコ」に対する気持ちをお知らせください。

| 回答内容  | 性別 | 年齢(才) | 職業        |
|---|----|-------|-----------|
| <b>&lt;禁煙継続者&gt;</b>  |    |       |           |
| 増税よりも、喫煙マナー対策への補助金などを考慮したほうが良いと考えている。   | 男性 | 20    | 学生        |
| 自分も吸っていたので、特に肯定も否定もできないけれど、喫煙者は非喫煙者のことを考えるのと同時に、非喫煙者も嫌煙するだけではなく、喫煙者のことも理解できるとよいと思う。             | 男性 | 32    | 自営業       |
| 百害あって一利なしといいますが、仕事上のコミュニケーションのツールとしては非常に良いツールでした。   | 男性 | 34    | 会社員       |
| 過去20年間に亘り、共に時間を過ごしてきたので大切な友達のような存在です。この禁煙を機に、今後は煙草なしの人生を楽しみます。                                  | 男性 | 35    | 公務員       |
| 現時点では吸わないでも平気だが、禁煙しようと言う強い気持ちはない。元々やめる気はないので、なにかきっかけがあればまた吸う様になると思う。                            | 男性 | 48    | 会社員       |
| まだ少しは吸いたいと思うときはあるが、吸わないことに慣れてきたので、このまま禁煙を続ける。タバコを吸わずにすむのなら、吸わないほうが良いに決まっている。                    | 男性 | 48    | 会社員       |
| 身体には悪いとわかっているけれど、たばこを吸っているときのひとときもいいものである。ただ、たばこをやめられるのならばやめた方がいいと思う。                           | 男性 | 53    | 経営者・役員    |
| 大幅な値上げが無ければ禁煙はしなかった。  | 男性 | 64    | その他       |
| 相変わらず吸いたいが、ここまでの我慢が無駄になるし、周囲に止めると大々的に宣言したのでみっともなく吸う訳にはいかない。禁煙に挫折したら自分に負け事になると思う。                | 女性 | 36    | パート・アルバイト |
| 値上げがきっかけでやめたのですが、もう少し早くやめればよかったと思います。   | 女性 | 37    | 専業主婦      |
| 吸いたいけど我慢、我慢。  | 女性 | 37    | 専業主婦      |
| 体にも悪いし 周りの人にも悪いし 臭いし いい事ないのでなせ止められなかったんだろう。やめて良かった！！このまま禁煙がんばるぞ！！                               | 女性 | 38    | パート・アルバイト |
| 肌や身体に悪くなく、もっと自由に気軽にすえる環境であれば、また吸いたいが、そういう方向にはならないので、やめるのもやむをえない。いっそ一箱1000円くらいになってしまえば本格的に諦められる。 | 女性 | 39    | 会社員       |
| 喫煙場所を探したり、たばこを吸わない人に気を使うのが面倒なので、もう吸いません！！多分…  | 女性 | 41    | 会社員       |
| 本当は吸いたい。  | 男性 | 40    | 会社員       |
| 初めから吸わなければこんなに楽だったかと今は思う。   | 女性 | 30    | その他       |
| <b>&lt;禁煙断念者&gt;</b>  |    |       |           |
| 止めたけれど止められないというジレンマの元と、最初に興味本位で吸い始めなければよかったという後悔ですね。  | 男性 | 42    | パート・アルバイト |
| やめたいが仕事などでストレスが溜まると、喫煙してしまう。他のストレス解消法を探したい。   | 女性 | 38    | 会社員       |
| 体に悪いと分かっているけど、つつい美味いというより精神安定剤のように喫煙してしまう。体に悪いと言うなら、売ること自体を全面禁止にして欲しいわ。税金を上げる対象とするよりは。          | 女性 | 53    | パート・アルバイト |
| 今の自分には大きなストレスから自分を開放させる方法が音楽で頭の中をイッパイにしタバコの一服です。  | 女性 | 56    | パート・アルバイト |
| やめたいがやめられない。  | 男性 | 40    | 会社員       |



<回答者プロフィール>

禁煙断念者を喫煙実施者全体と比較してみると、喫煙断念者の傾向は、女性よりも男性、年代別にみると40代以上、喫煙歴は比較的長く、1日あたりの喫煙本数も多い人ということが推察されます。



※ 喫煙実施者全体：調査対象者全体（本年10月のタバコの値上げをきっかけに禁煙を始めた人）  
 禁煙継続者：11月1日時点で禁煙が継続している人（何度か吸ってしまったが、続けている人+禁煙を諦めた人）  
 禁煙断念者：10月中に禁煙を断念した人

【 株式会社マクロミル 会社概要 】

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集めるインターネット市場調査会社です。

国内 90 万人を超えるマクロミルモニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、携帯電話を活用したモバイルリサーチ「MobileMill」、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」など様々なネットリサーチサービスを展開しています。

|       |  |
|-------|--|
| 社名    | ■株式会社マクロミル                               |
| 本社    | ■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075 |
| URL   | ■www.macromill.com                       |
| 設立    | ■2000 年 1 月 31 日                         |
| 資本金   | ■15 億 9,785 万円 ※2010 年 6 月 1 日現在         |
| 上場取引所 | ■東証一部 ( 証券コード : 3730 )                   |
| 代表者   | ■代表取締役会長兼社長 杉本哲哉                         |
| 従業員数  | ■579 名 ※2010 年 10 月末現在                   |
| 事業内容  | ■インターネットを活用した市場調査 ( ネットリサーチ )            |

本件に関するお問い合わせ先

株式会社マクロミル 広報担当：大野  
 東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
 TEL:03-6716-0707 FAX:03-6716-0701 E-mail:press@macromill.com

《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。調査結果のグラフ・表をご利用の場合は、データ部分に当社クレジットの掲載をお願い致します。

<例> 「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると・・・」

