

2019年8月28日

たばこに関するアンケート調査 ～禁煙に「成功した人」「断念した人」の本音調査～

損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社（社長：大場 康弘、以下、「当社」）は、過去喫煙していたが禁煙に成功した人、禁煙を試みたが断念し現在喫煙している人を対象とした2種類のアンケートを実施しました。その調査結果について公表いたします。

1. 背景・概要

当社はお客さまが健康になることを応援する「健康応援企業」への変革を目指し、健康経営の一環として、全社員の就業時間内禁煙を導入しました。さらに2019年4月に発足された『禁煙推進企業コンソーシアム』に参加し、社会全体に禁煙の重要性を発信することを宣言しています。今回は、実際に禁煙に成功した人・断念した人の声を調査することで、禁煙の推進に一層取り組みやすい社会を目指します。

2. 調査概要

<アンケートA>

調査期間：2019年8月5日（月）～2019年8月10日（土）

調査方法：インターネット（PC、携帯電話モバイルサイト）

調査対象地域：全国

調査対象者：禁煙に成功した人/20歳以上の過去喫煙していたが禁煙に成功した男女（禁煙して1年以上経過）

回答者数：1,112名（男性：556名、女性：556名）

<アンケートB>

調査期間：2019年8月5日（月）～2019年8月7日（水）

調査方法：インターネット（PC、携帯電話モバイルサイト）

調査対象地域：全国

調査対象者：禁煙を断念した人/20歳以上の過去禁煙を試みたが、断念して現在喫煙している男女

回答者数：1,113名（男性：558名、女性：555名）

3. 調査結果のポイント

- ・禁煙をしようと思ったきっかけは、約半数が「健康への影響」（アンケートA質問2・アンケートB質問2）
- ・世の中の禁煙の取組みは、禁煙に成功した「約83%」、禁煙を断念した「約63%」が良いと思うと回答（アンケートA質問3・アンケートB質問3）

■禁煙に成功（アンケートA）

- ・禁煙に成功して良かった理由の約77%が「健康的な面」、約72%が「金銭的な面」（質問4）
- ・禁煙に成功するために重要なことは、約42%が「健康に対する危機感」、約21%が「金銭的な危機感」約19%が「周囲の環境」（質問6）

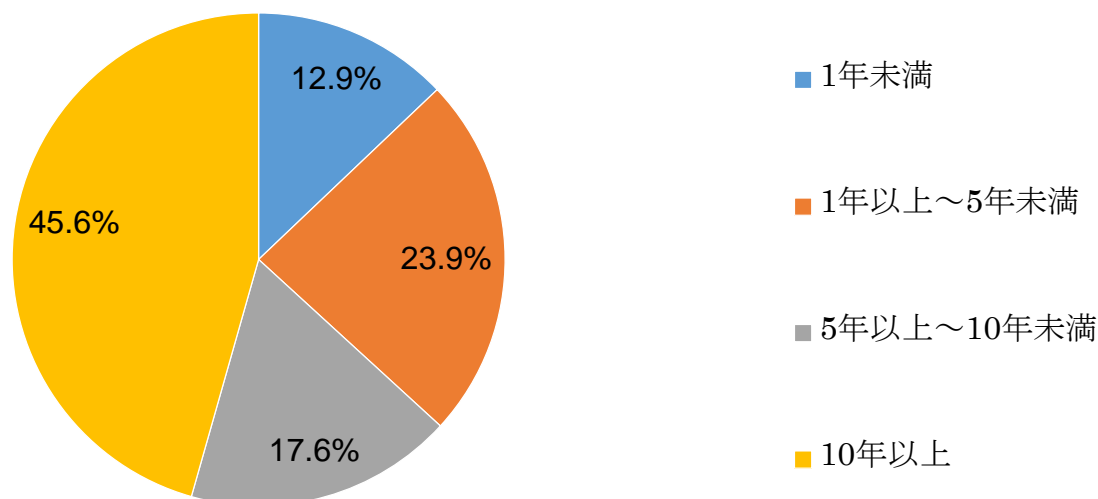
■禁煙を断念（アンケートB）

- ・過去禁煙に失敗した理由の約30%が「もらいたばこ」、約14%が「仕事上の付き合い」（質問4）
- ・現在も喫煙している理由は、約73%が「気分転換」約73%が「ストレス解消のため」（質問6）
- ・現在購入しているたばこの価格が「701円以上」になったら約24%がたばこを止める（質問7）
- ・現在喫煙者の「約55%」が禁煙して健康になると保険料が安くなることに魅力を感じている（質問8）

4. 【アンケートA】調査結果

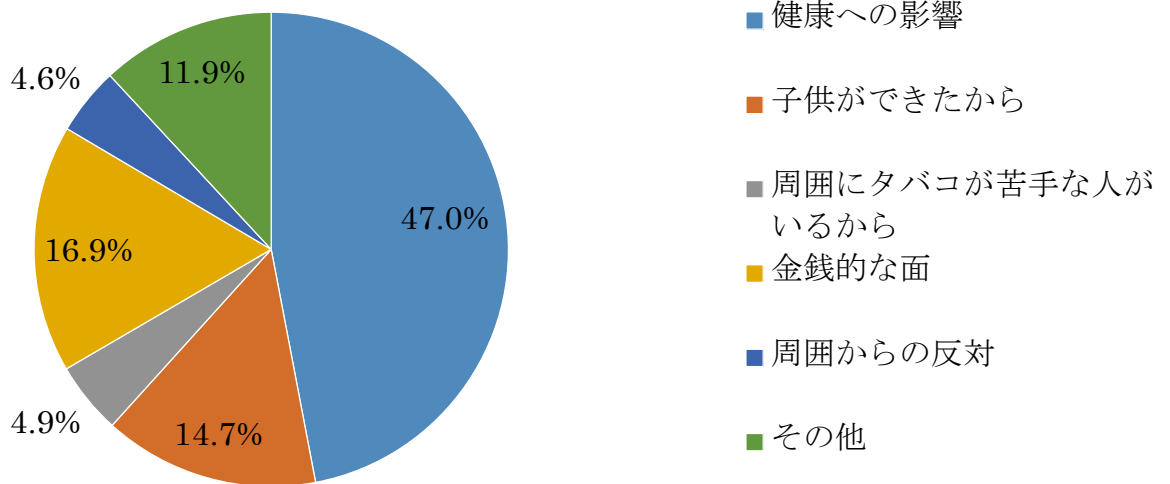
質問1. 喫煙歴はどれくらいでしたか？※禁煙を何度かしている場合は、喫煙の期間の合計をお答えください。

禁煙に成功した対象者の喫煙歴は、約46%が「10年以上」。



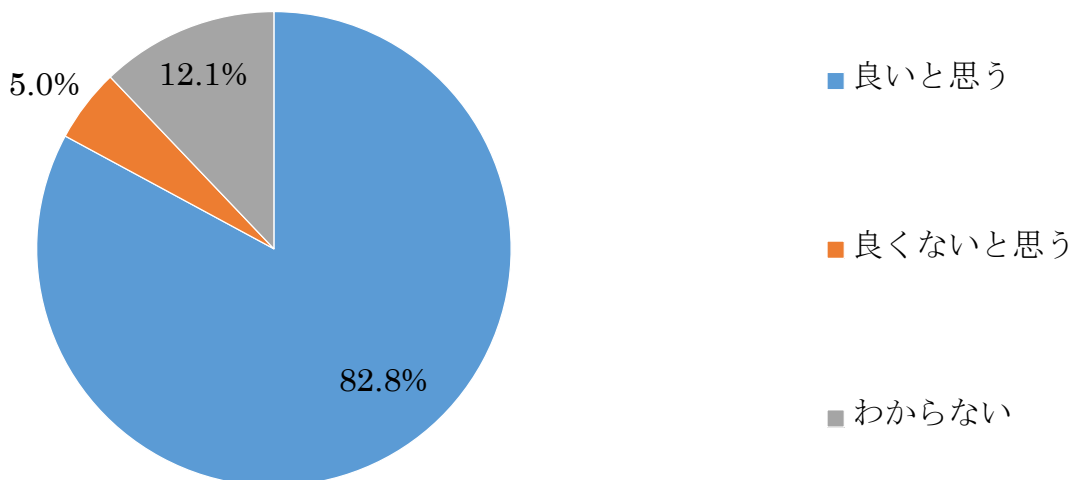
質問2. 禁煙しようと思ったきっかけはなんですか？※禁煙を何度かしている場合は、直近のことについてお答えください。

約半数が「健康への影響」、約15%が「子供ができたから」と回答。
 禁煙を決意するきっかけは、自身や子供の健康面が大きく関係していることが分かる。



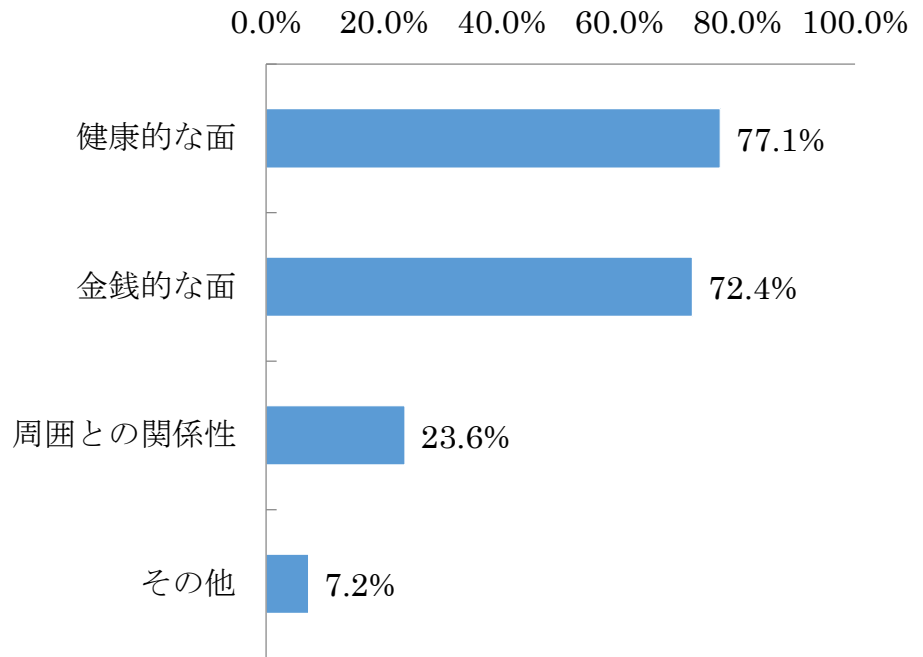
質問3. 世の中の流れとして、禁煙の取組みは良いと思いますか？

禁煙成功者のうち、約83%以上が世の中の禁煙の取組みが良いと思っている。
 一方で、禁煙を断念した人は、約63%が良いと思っている。(アンケートB質問3参照)
 禁煙成功者と断念者では、約20%の開きがみられるポイントである。



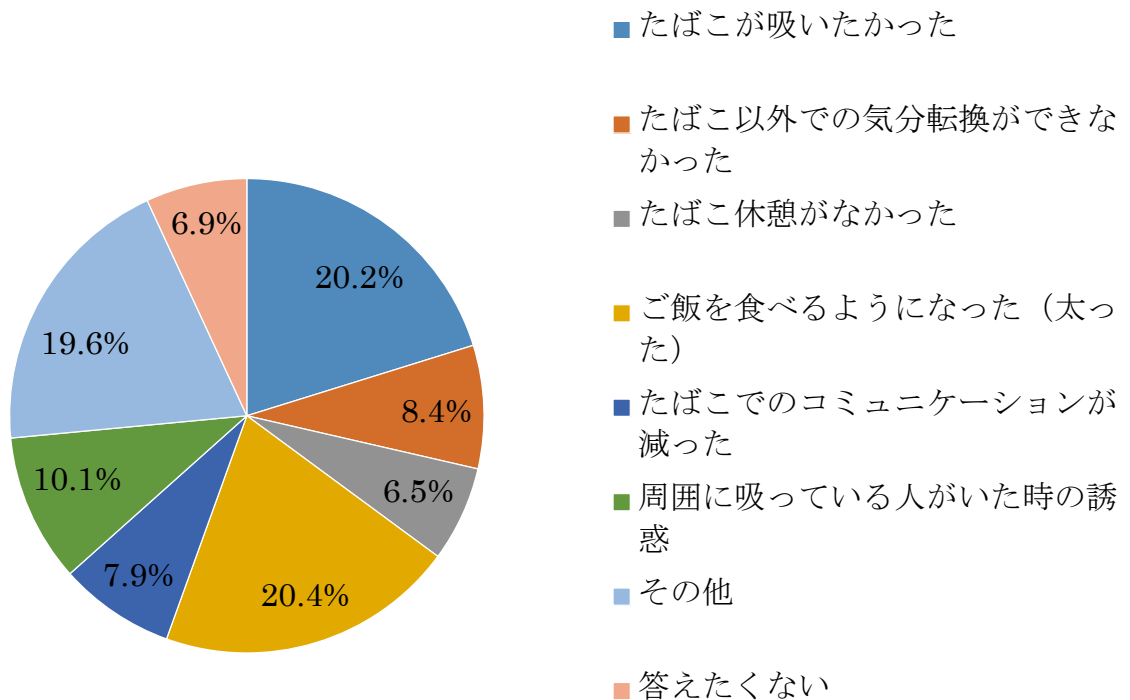
質問4. 禁煙して良かったと思う具体的な内容を教えてください。

約77%が「健康的な面」、約72%が「金銭的な面」との回答より、健康面・経済面ともに禁煙のメリットを感じている。



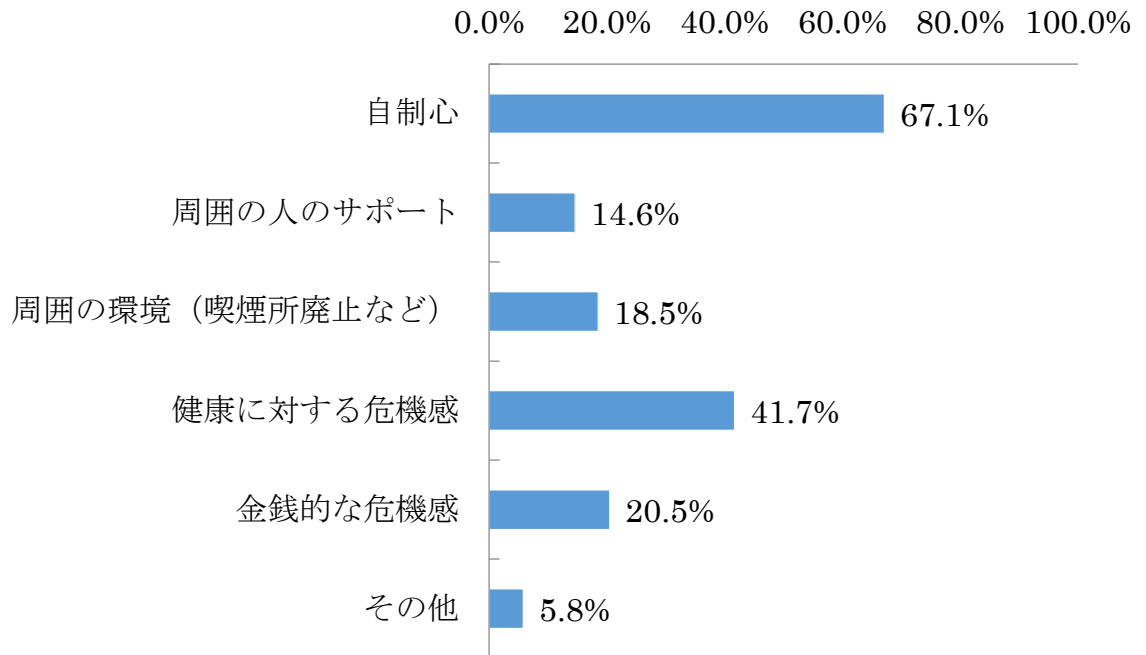
質問5. 禁煙中、1番つらかったことはなんですか？

約30%が「自制心や周囲の誘惑」であり、一方で「ご飯を食べるようになり太った」という声が20.4%あったことから、禁煙を行うと食欲が増すことが分かった。



質問6. 禁煙に成功するために重要なことは何だと思いますか？

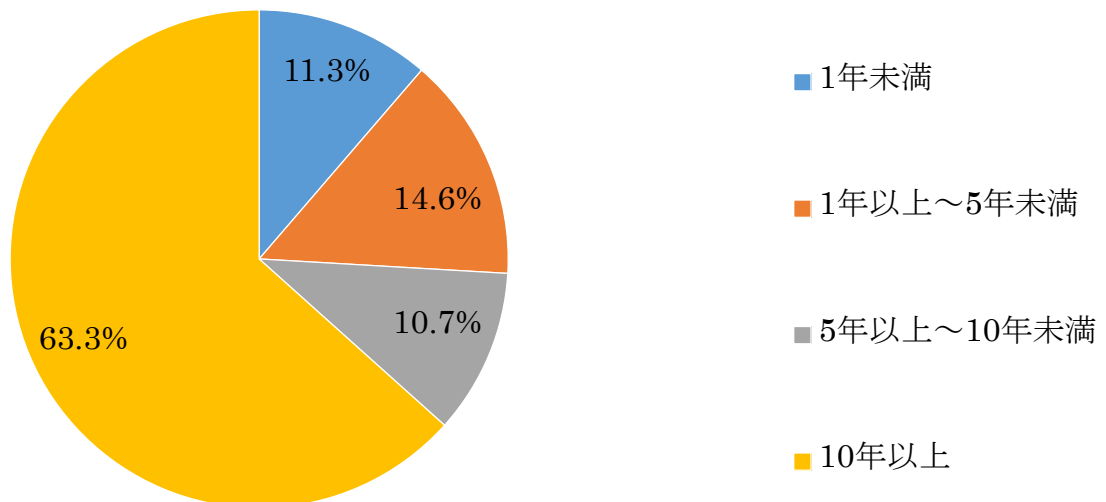
回答として最も多かったのが「自制心」約67%であり、意志を固くする理由として「健康への危機感」や「周囲の環境（喫煙所の廃止など）」が影響している。



5. 【アンケートB】調査結果

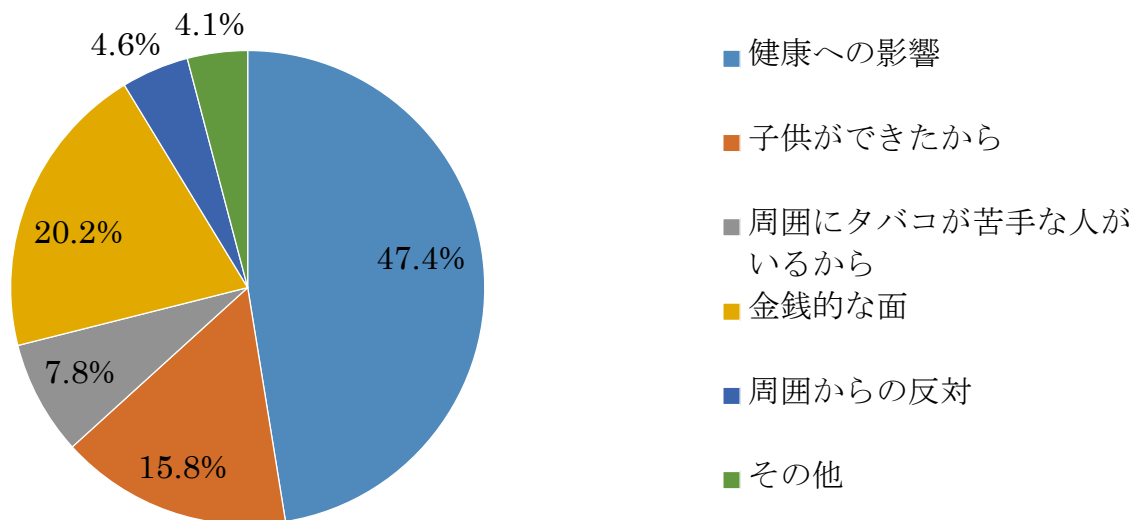
質問1. 喫煙歴はどれくらいですか？※禁煙を何度かしている場合は、喫煙の期間の合計をお答えください。

禁煙を断念した対象者の喫煙歴は、「10年以上」が約63%であり、禁煙成功者の約46%に比べ17ポイント高くなっている。（アンケートA質問1参照）
喫煙率が長くなると、禁煙を断念する割合が増すと推測される。



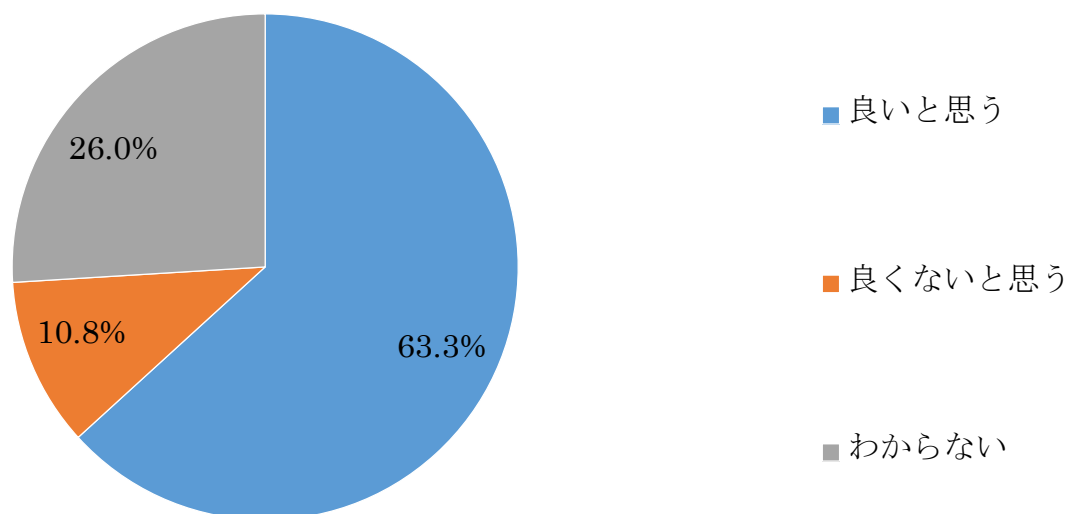
質問2. 禁煙しようと思ったきっかけはなんですか？※禁煙を何度かしている場合は、直近のことについてお答えください。

禁煙に成功した人も断念した人も、約47%が「健康への影響」をきっかけに禁煙にチャレンジしていた。(アンケートA質問2参照)



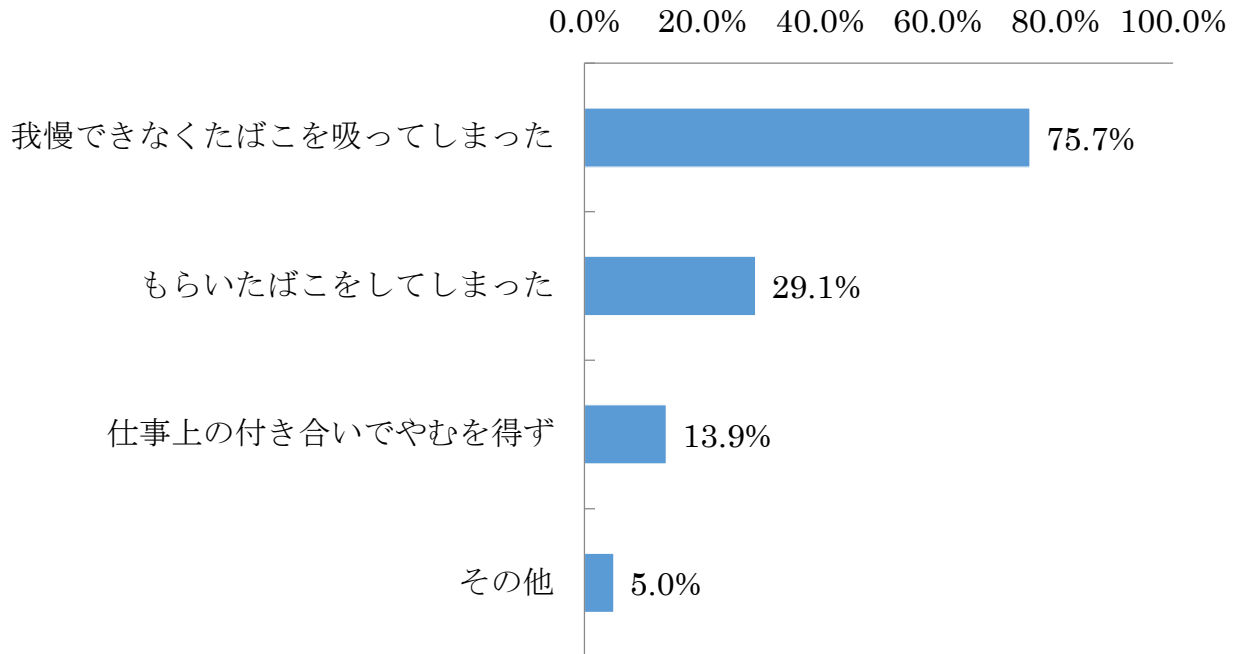
質問3. 世の中の流れとして、禁煙の取組みは良いと思いますか？

約11%が「良くないと思う」と回答している。禁煙成功者は、この割合が約5%であり、禁煙成功者の倍以上が禁煙推進の取組みに対し、快く思っていない。(アンケートA質問3参照)



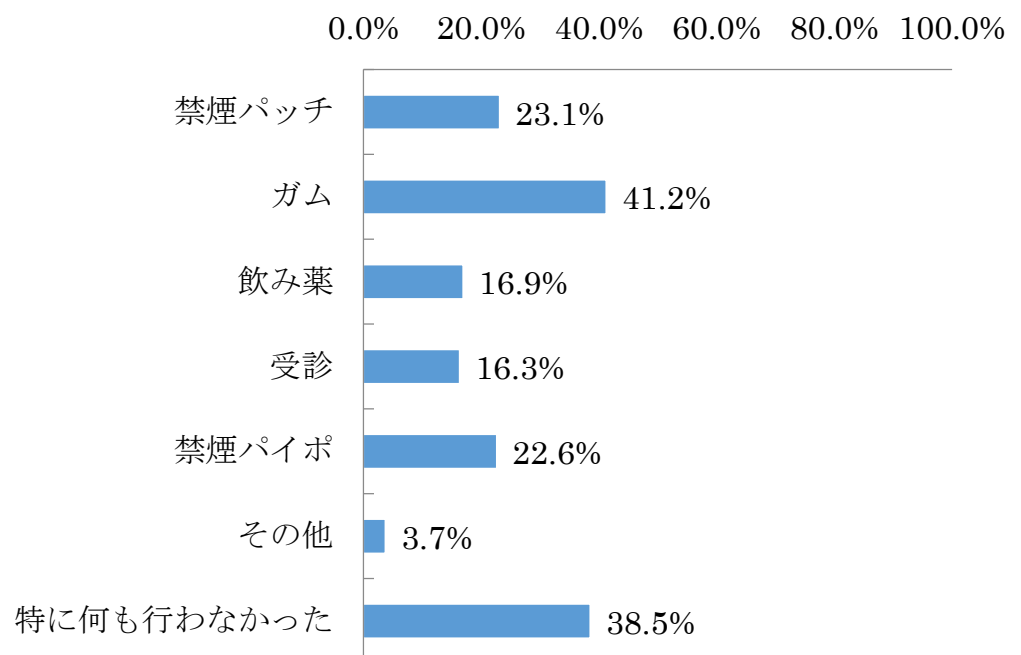
質問4. どのような理由で、過去禁煙に失敗をしましたか？※禁煙を何度かしている場合は、あてはまるものをすべてお答えください。

禁煙成功のために重要なことは「自制心」が最も多かったが、禁煙失敗理由としては「我慢ができなかった」が約76%（アンケートA質問6参照）
自分との戦いであると同時に、「もらいたばこ」「仕事上の付き合い」など、周囲の配慮も重要である。



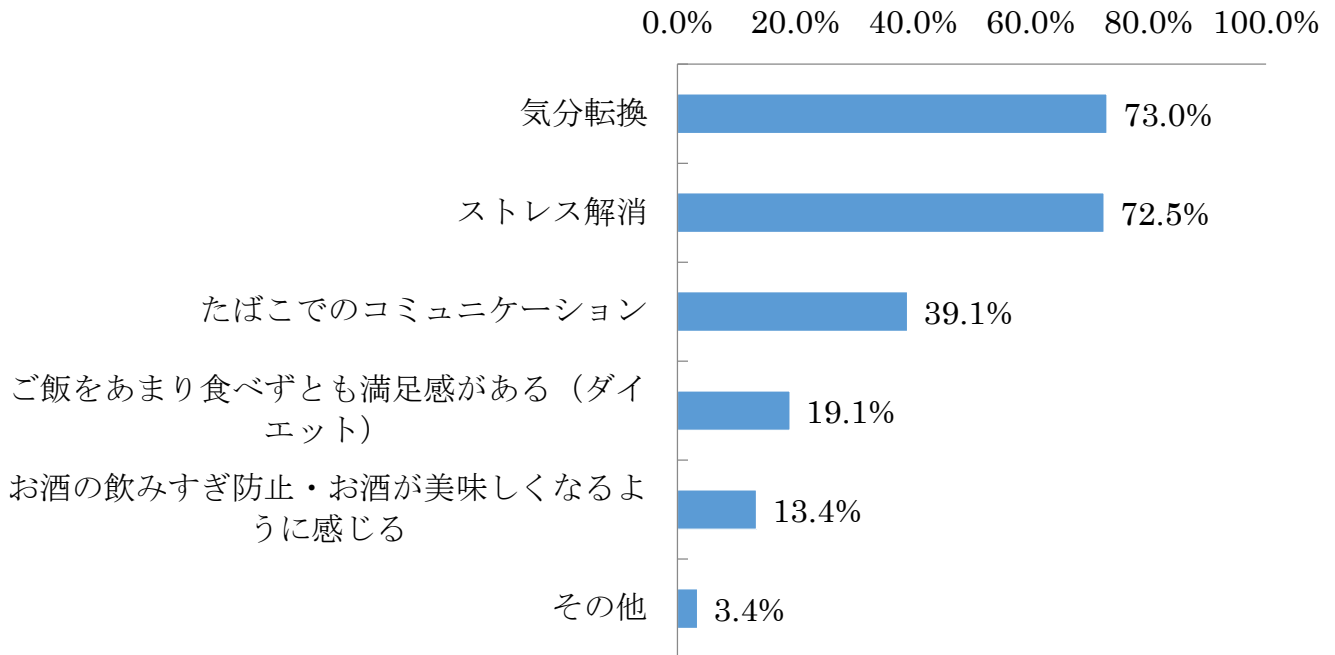
質問5. どのような禁煙手法を行いましたか？※禁煙を何度かしている場合は、あてはまるものをすべてお答えください。

「ガム」(約41%)や「禁煙パイポ」(約22%)で口寂しさを満たす人が多い一方で、禁煙断念者は「何もしなかった」(約39%)という割合も多い。



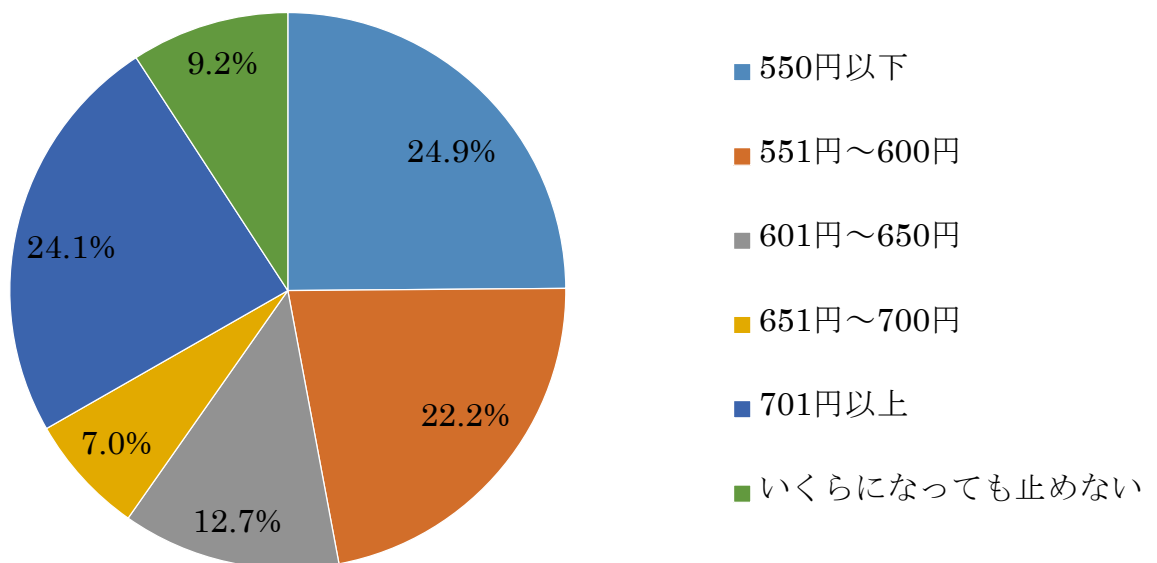
質問6. 喫煙している理由はなんですか？ (n=792)

喫煙理由として、73%が「気分転換」、72.5%が「ストレス解消」と回答。これよりたばこ以外の気分転換方法・ストレス解消法を見つけると禁煙成功につながる可能性がある。



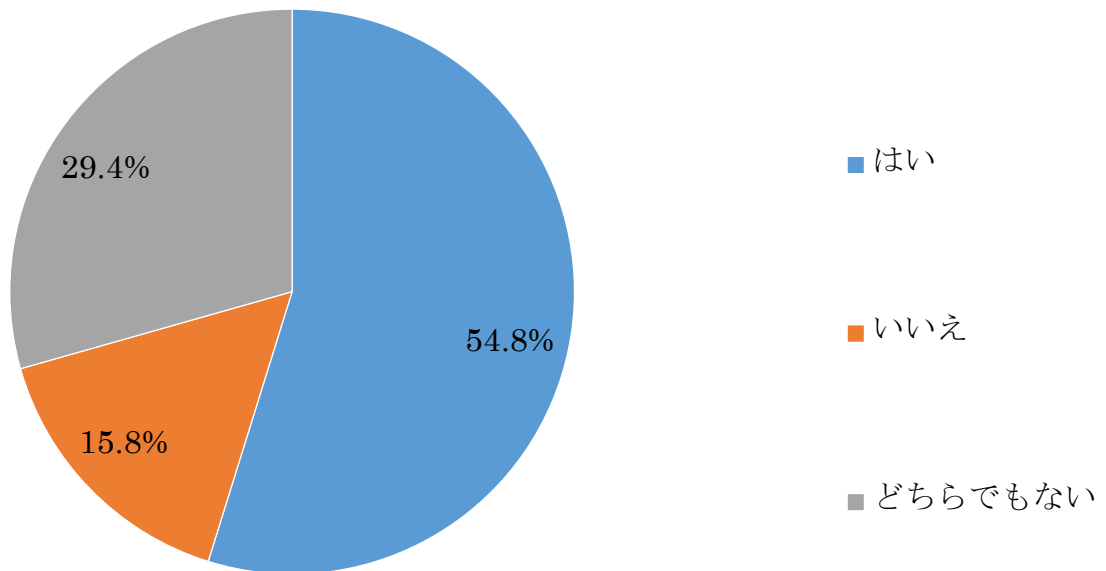
質問7. 購入しているたばこの価格がいくらになったら止めますか？

約24%が「701円以上」と回答。本格的に禁煙成功者を増やすためには、今以上の大幅な値上げが必要になると推測される。



質問8. 禁煙して健康になると保険料が安くなる生命保険に魅力を感じますか？

過半数の約55%が「魅力を感じる」と回答していることや約47%が「健康への影響」をきっかけに禁煙にチャレンジしている（アンケートB質問2参照）ことから、喫煙に断念した人は、「健康」に対する興味・関心・メリットを感じていることが分かる。しかし、約30%が「どちらでもない」と回答していることから保険会社は今後、保険料だけでなく、喫煙者に禁煙を促す別のサポートも必要である。



以上