

■らくらく禁煙コンテスト参加者の喫煙習慣に関するアンケート結果

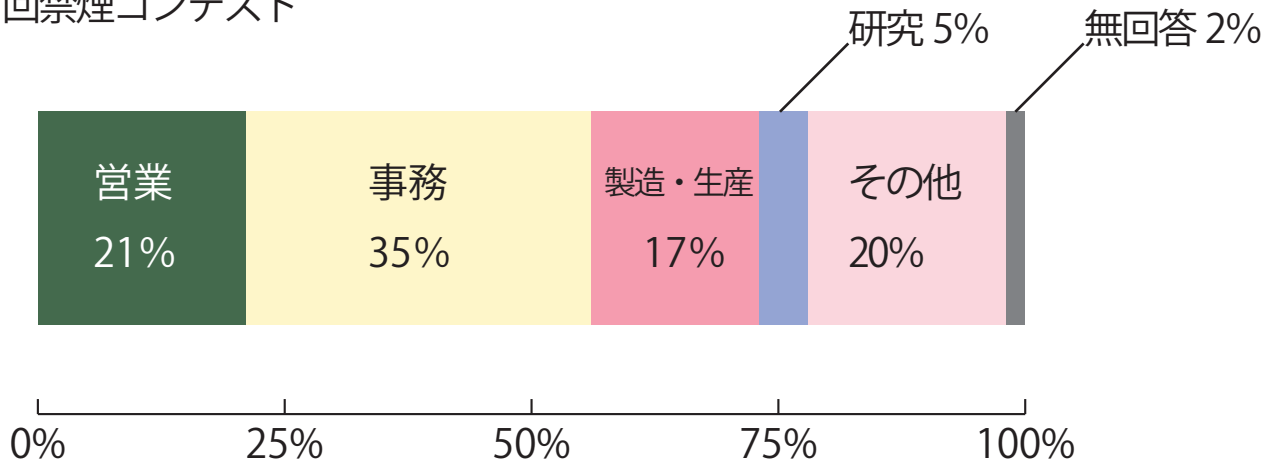
2016年度に開催した第37回と第38回のらくらく禁煙コンテスト(以下「禁煙コンテスト」)の参加者が回答した喫煙習慣に関するアンケートの結果をまとめましたので報告いたします。

2016年度の禁煙コンテストの参加者は2,993名(第37回は518名、第38回は2,475名)でした。その中で、喫煙習慣に関するアンケートの回答者は585名(第37回は221名、第38回は364名)で、参加者の20%でした。また、禁煙成功率は(第37回、通常コース37%、フォローアップコース68%、第38回、通常コース14%、フォローアップコース44%)でした。
このアンケートの回答結果から、2016年度の禁煙コンテストの参加者像をまとめました。

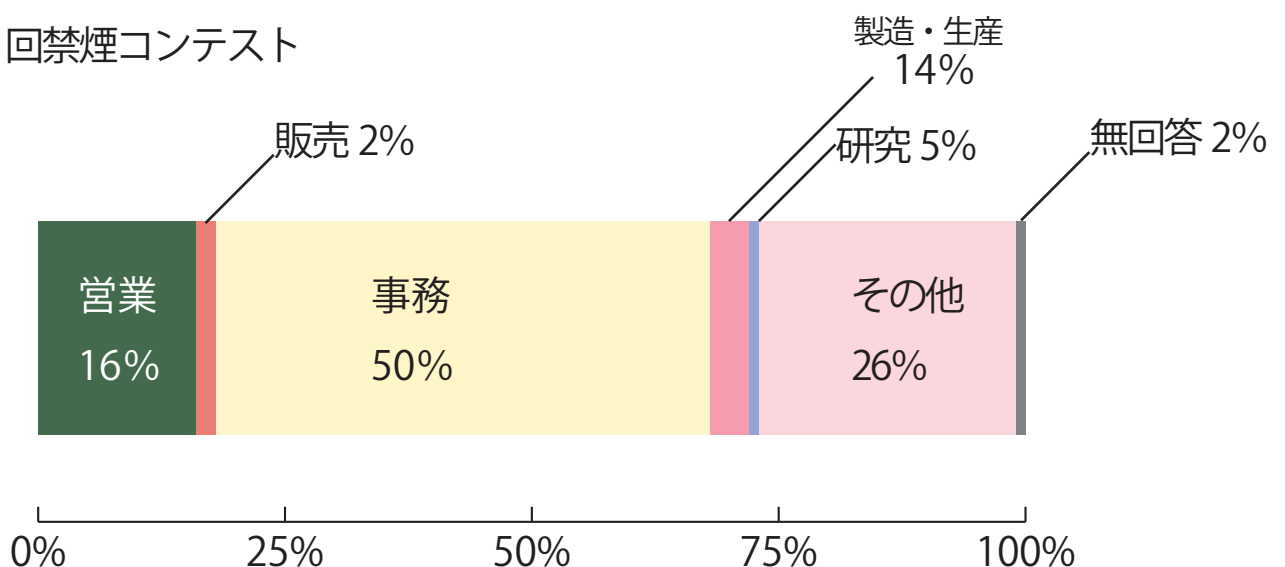


【Q1. 仕事の内容】

第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

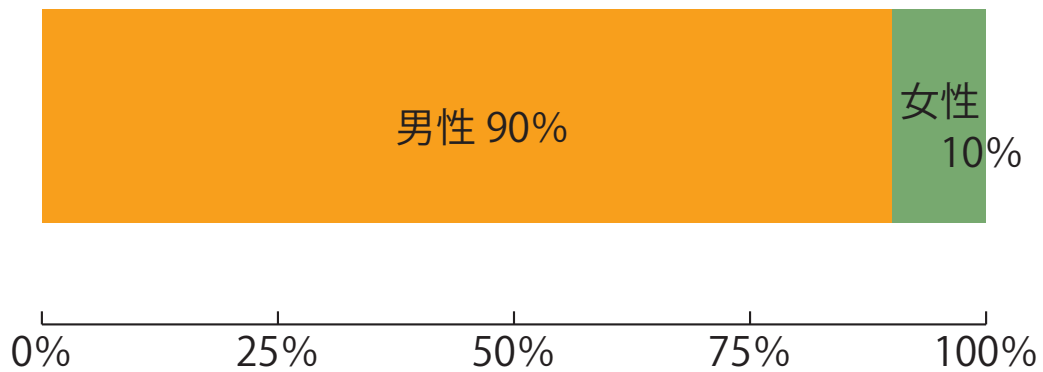


【 Q2.性別 】

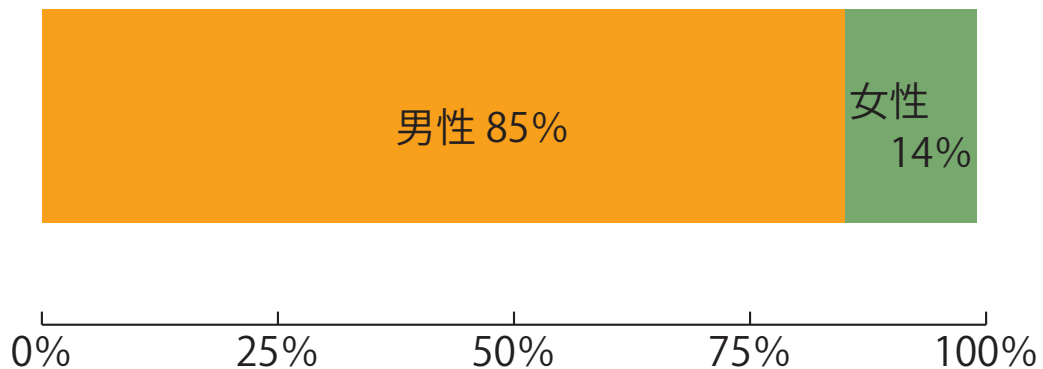
参加者の性別は、第 37 回は、男性（90%）、女性（10%）

第 38 回は男性（85%）、女性（14%）で、圧倒的に男性の参加者が多かったです。

第 37 回禁煙コンテスト



第 38 回禁煙コンテスト

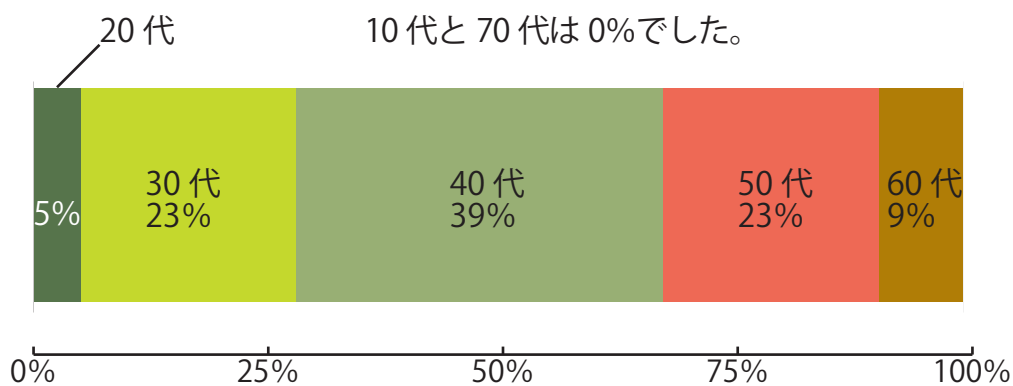


【 Q3.年代 】

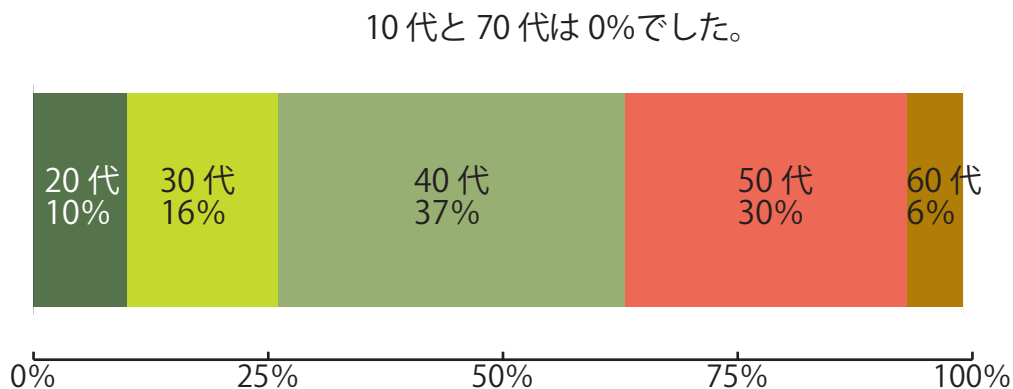
参加者の年齢は、第 37 回、38 回ともに、30 代から 50 代が全体の 9 割りを占め、中年層の参加が主でした！



第 37 回禁煙コンテスト

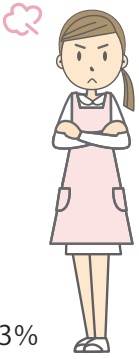


第 38 回禁煙コンテスト

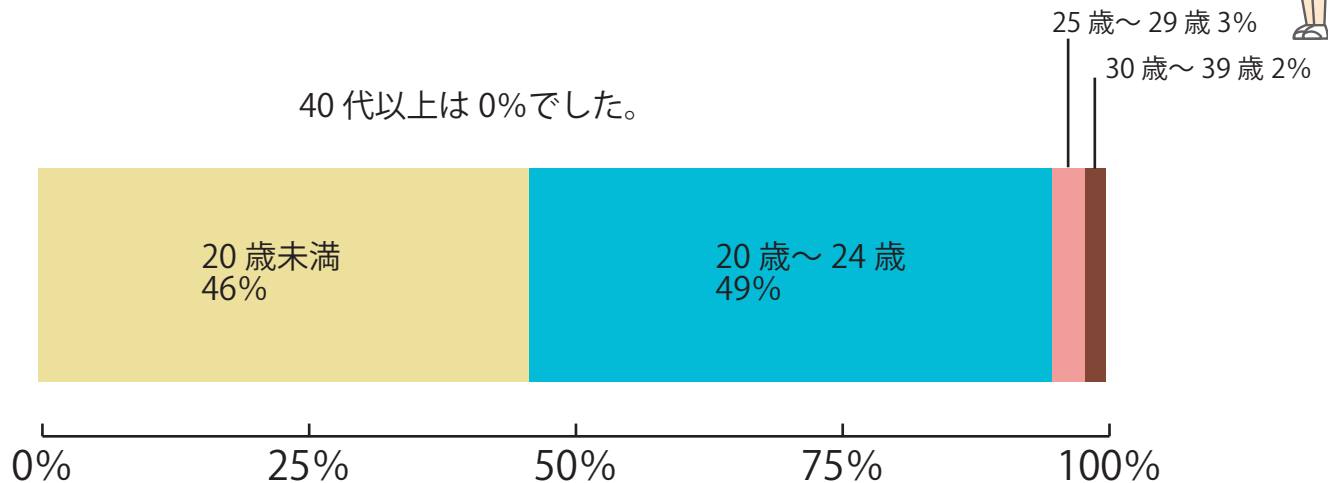


【 Q4. 吸い始めの年齢 】

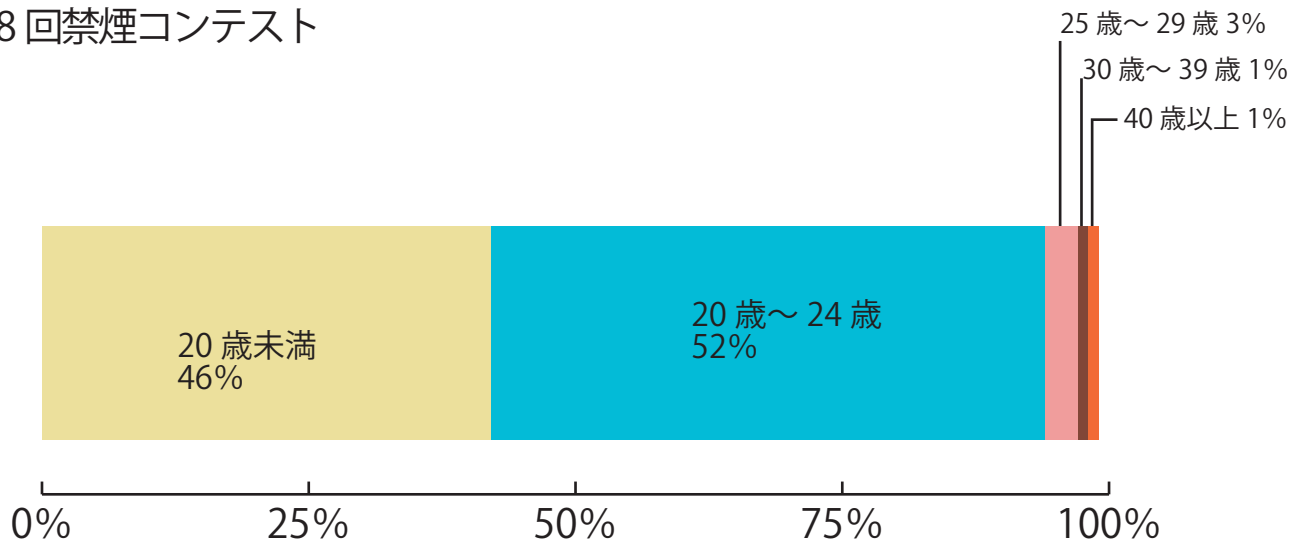
喫煙を開始した年齢は、20歳～24歳が、第37回では（49%）で、第38回では（52%）、次いで未成年である20歳未満が、第37回では（46%）、第38回では、（42%）と、喫煙開始の時期としては若年時が多いようです！！



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

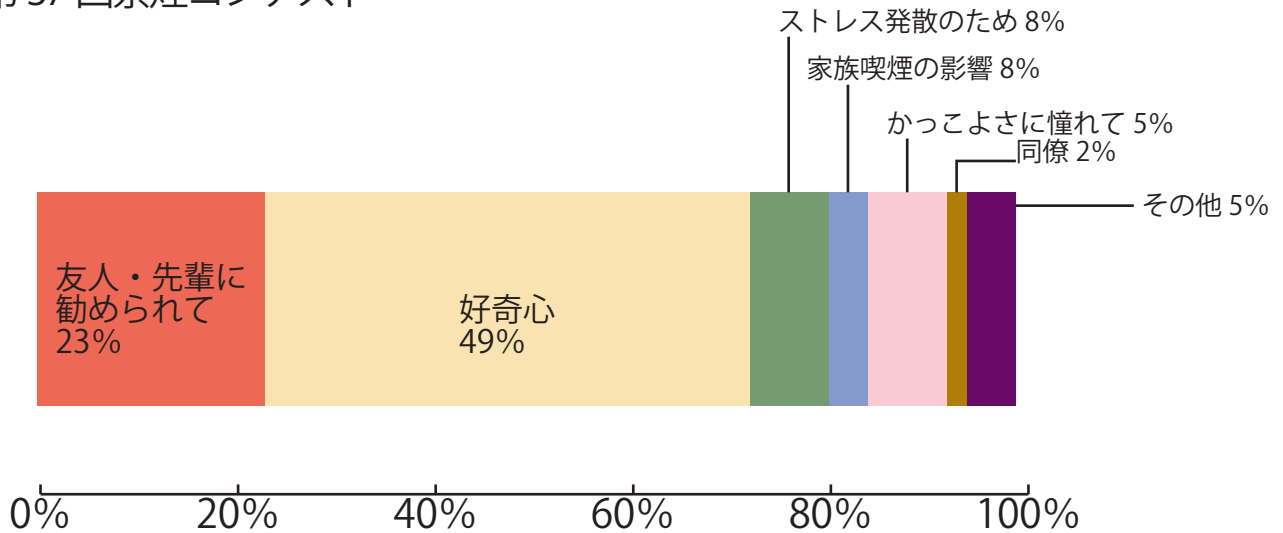


【 Q5. 吸い始めの動機 】

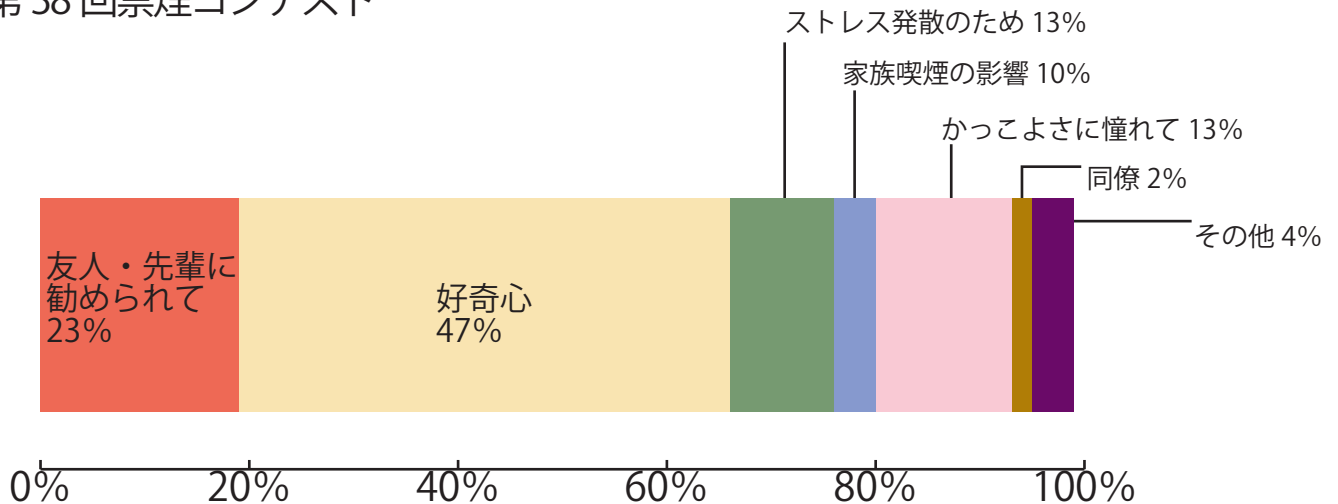
吸い始めの動機では、第 37 回、第 38 回ともに、好奇心（45%以上）が半数近くを占めました。次に、友人・先輩に勧められて（20%）、かっこよさに憧れて（8%と 13%）と、ストレス発散（8%と 10%）でした。



第 37 回禁煙コンテスト



第 38 回禁煙コンテスト

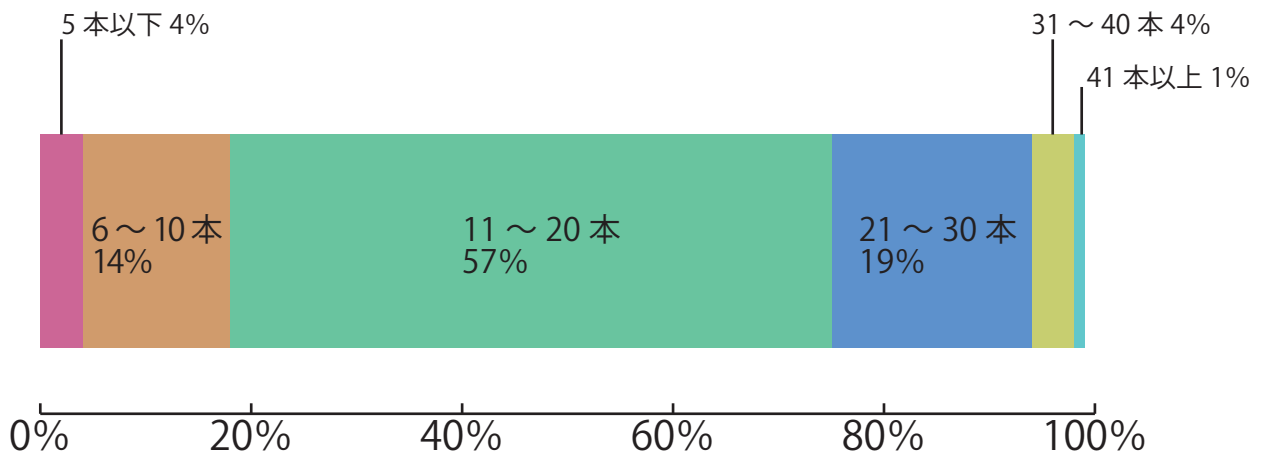


【 Q6.1 日の本数 】

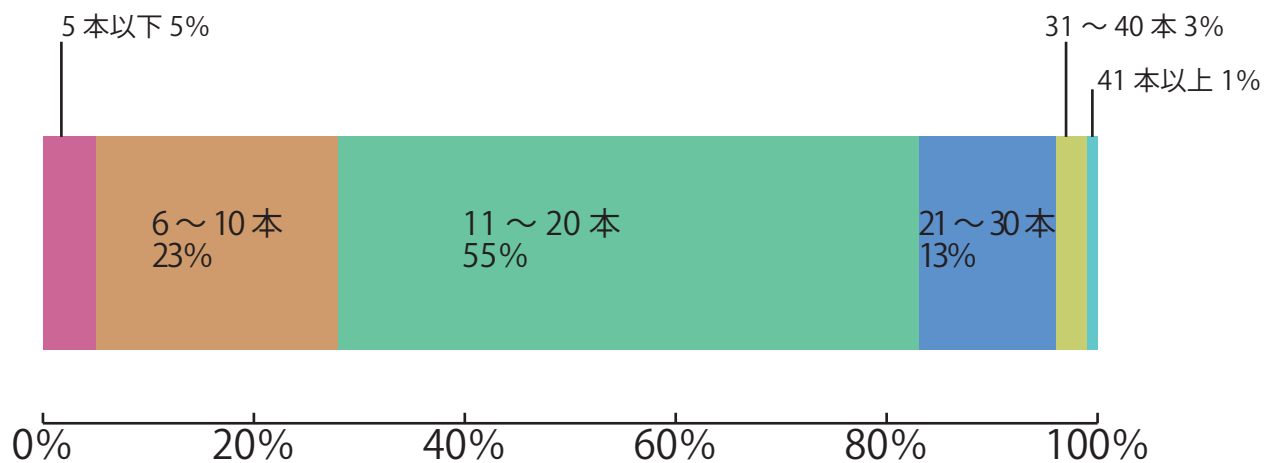
1日の平均本数は、11～20本（第37回が57%と第38回が55%）が過半数を占めました。次いで第37回では21～30本（19%）、第38回では6～10本（23%）で、41本以上のヘビースモーカーは1.0%と少なかったです。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

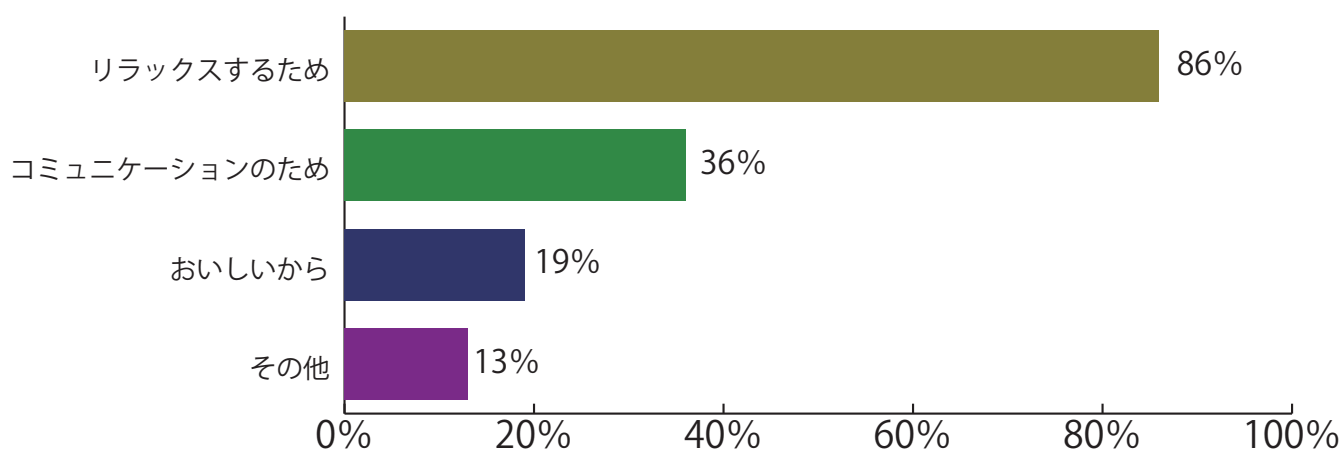


【 Q7. 禁煙のメリット 】 (複数回答可)

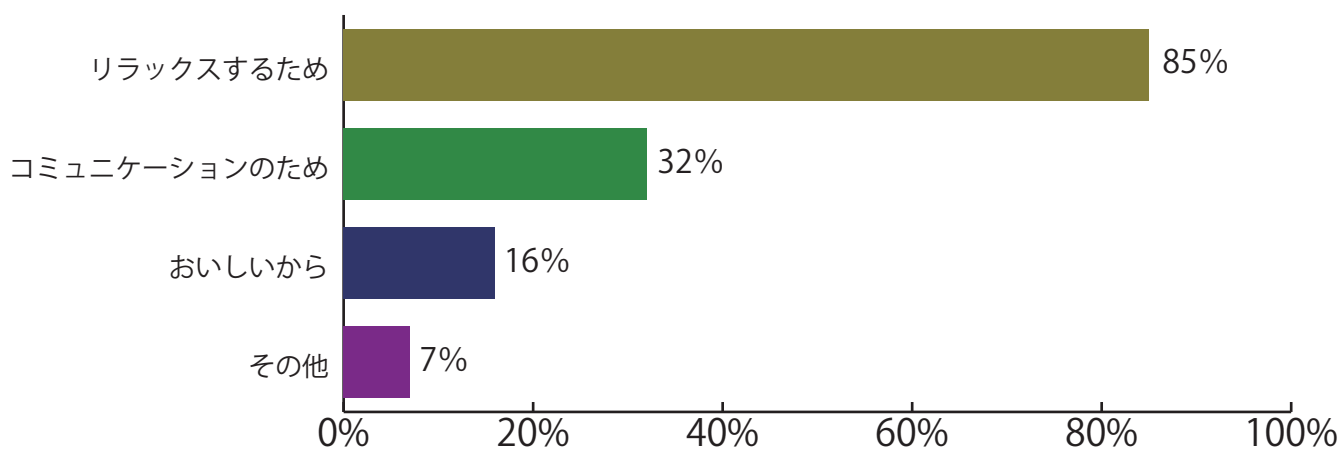
喫煙することのメリットを喫煙者に確認したところ、リラックスするため（第37回が86%で、第38回が85%）を約9割の方が挙げました。次いでコミュニケーションのため（第37回が36%で、第38回が32%）、おいしいから（第37回が19%で、第38回が16%）となりました。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

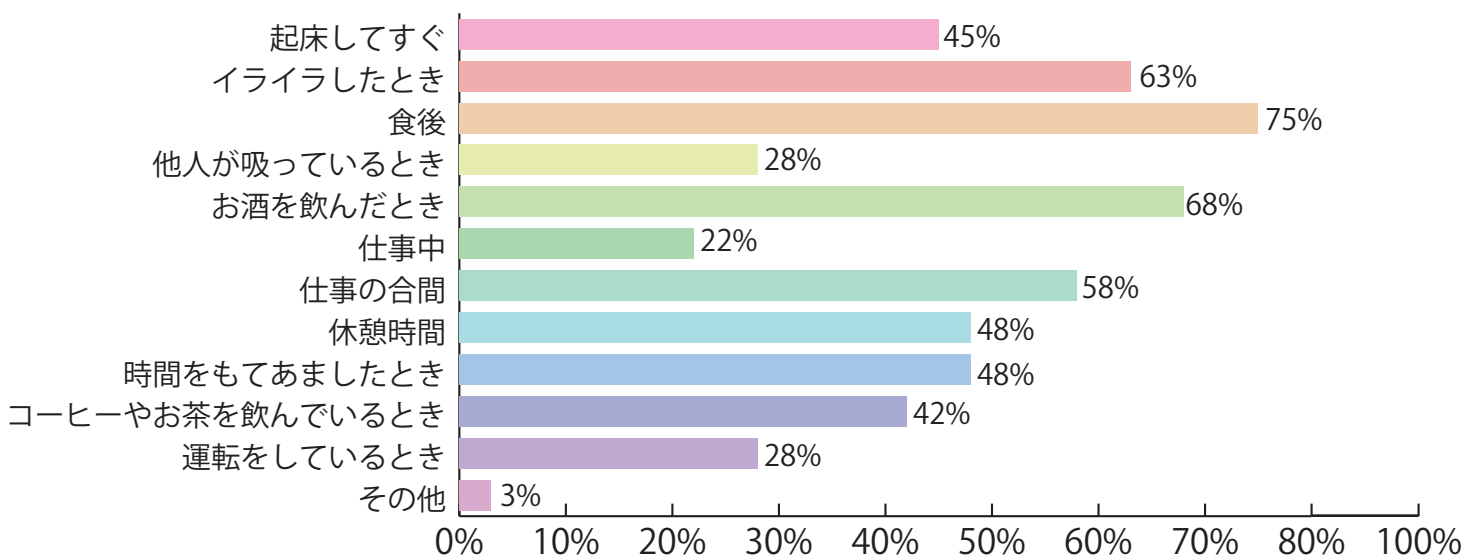


【 Q8.喫煙したくなるとき 】（複数回答可）

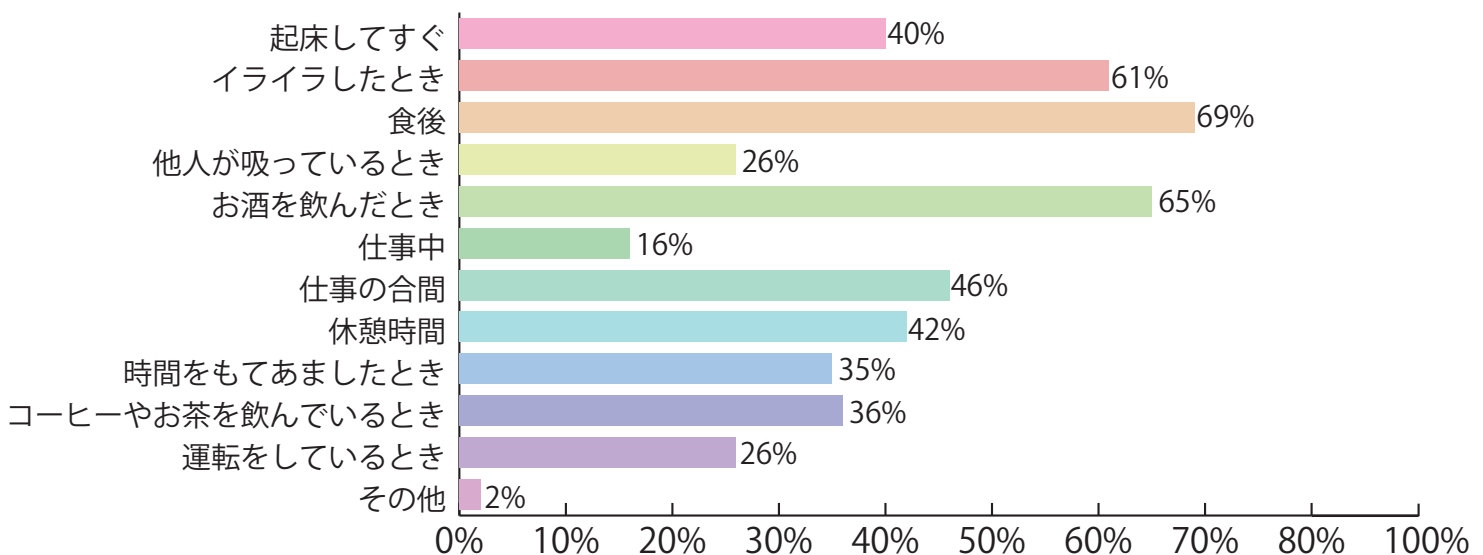
喫煙したくなるときとしては、食後（第37回が75%と第38回が69%）、お酒を飲んだとき（第37回が68%と第38回が65%）、イライラしたとき（第37回が63%と第38回が61%）が上位三つにあげられました。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

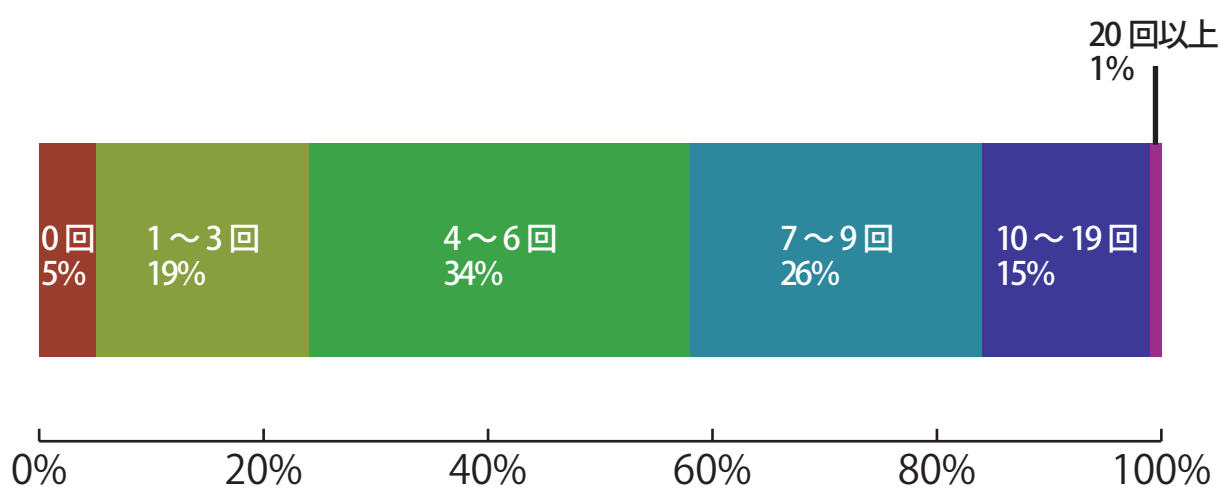


【 Q9. 就業時間中の喫煙回数 】

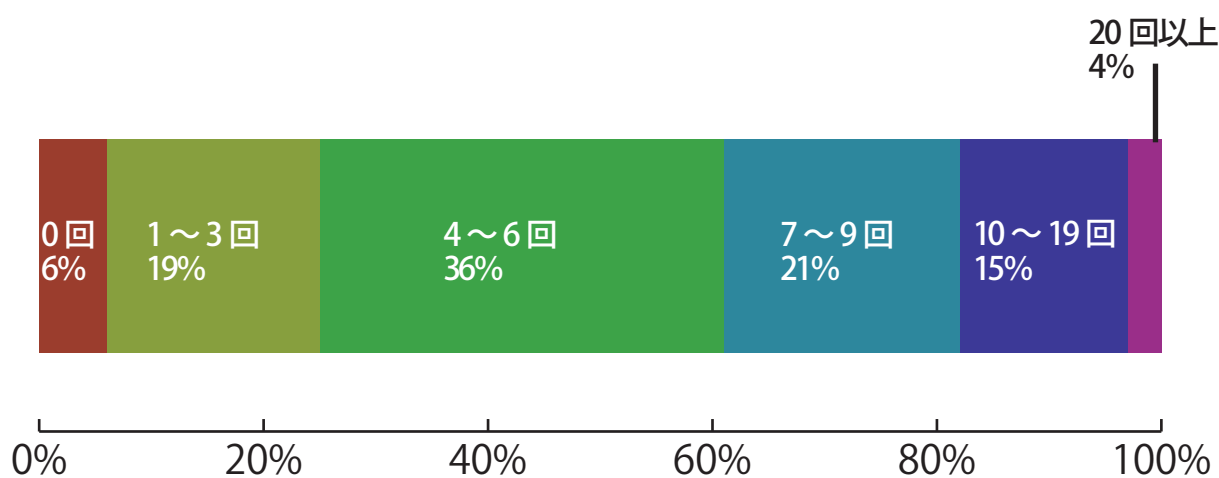
就業時間中の喫煙回数は、4～6回（第37回が34%と第38回が36%）でした。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

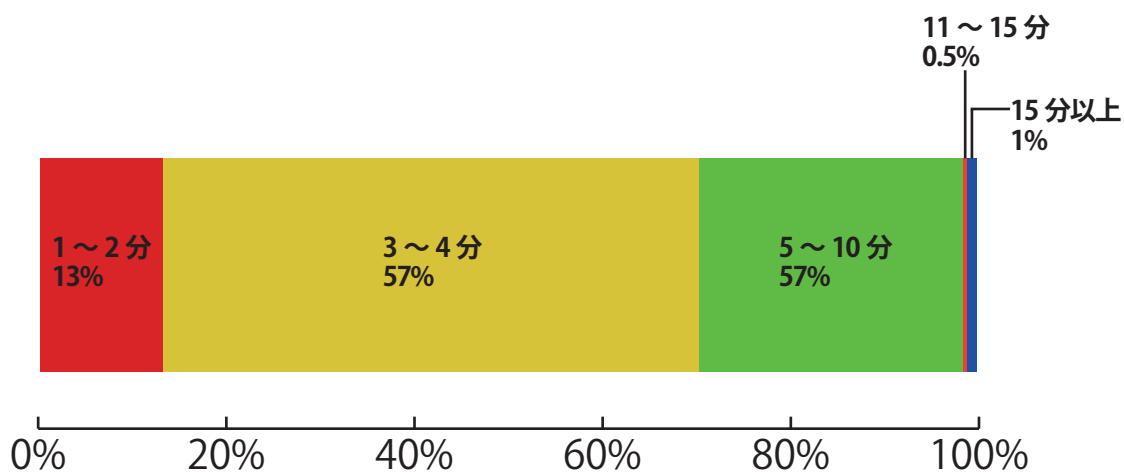


【 Q10.1 回の喫煙時間 】

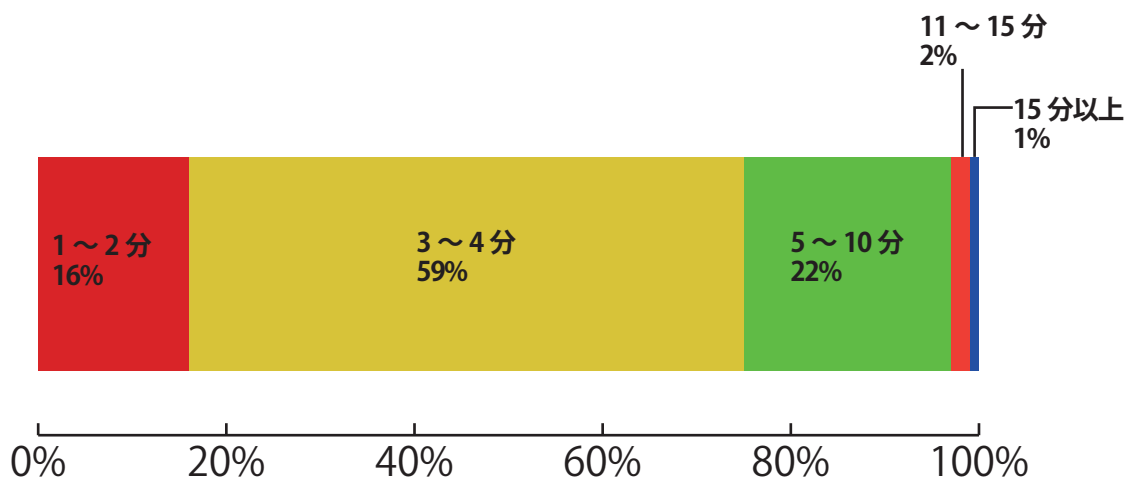
1 回の喫煙時間は、3～4分（第 37 回が 57% と第 38 回が 59%）で、喫煙者の大半が 10 分以内でした。



第 37 回禁煙コンテスト



第 38 回禁煙コンテスト

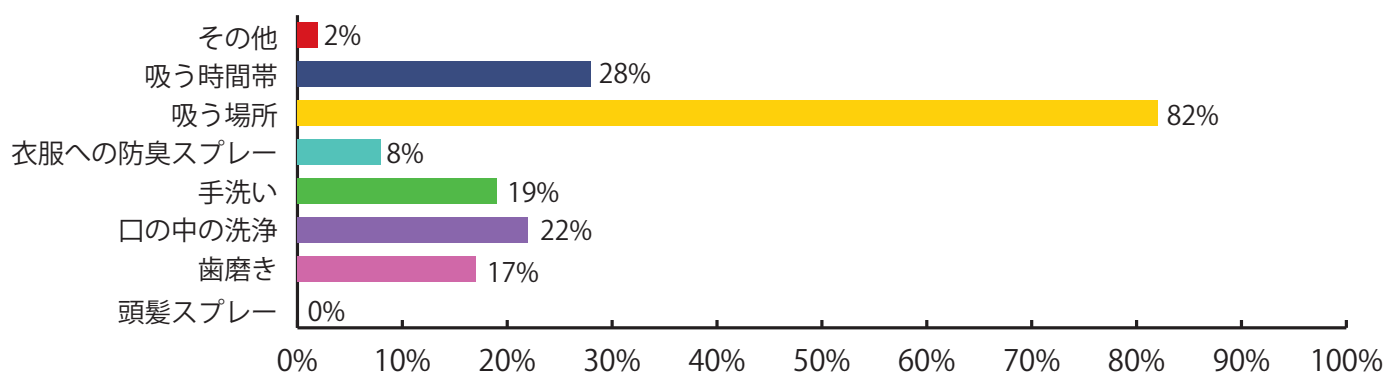


【 Q11. 職場での喫煙マナー 】

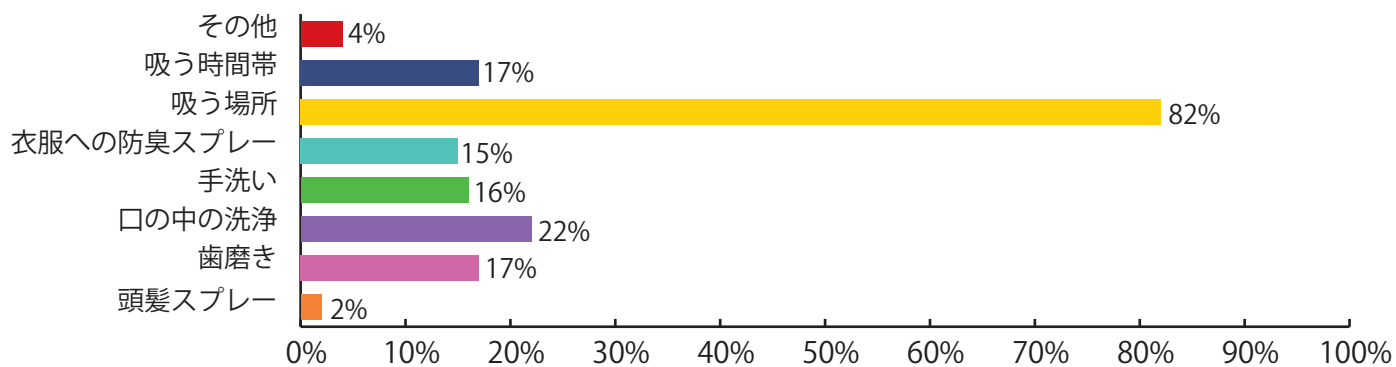
職場での喫煙マナーとしてどのようなことを行っているのでしょうか？



第 37 回禁煙コンテスト



第 38 回禁煙コンテスト

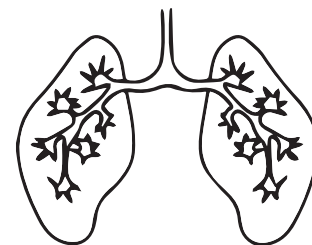
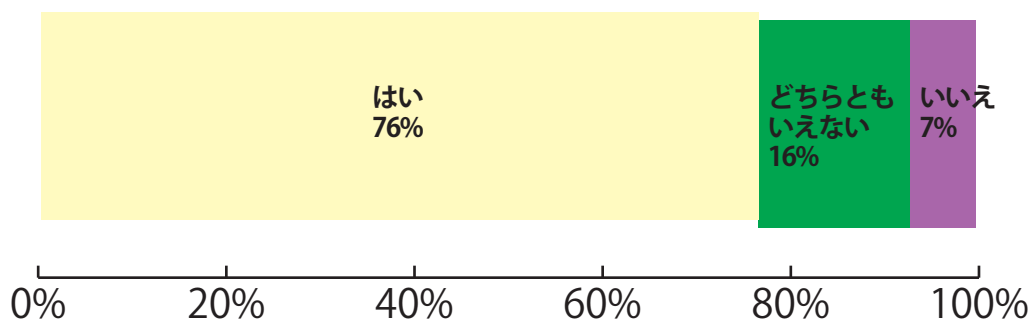


【 Q12. タバコは健康に悪いでしょうか 】

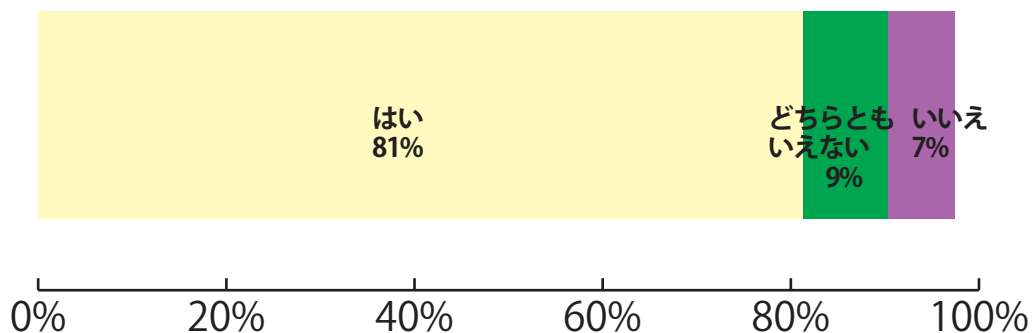
タバコは健康に悪いと思いますか？という問に対して、第37回、第38回とも「はい」と答えた人が70%以上でした。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

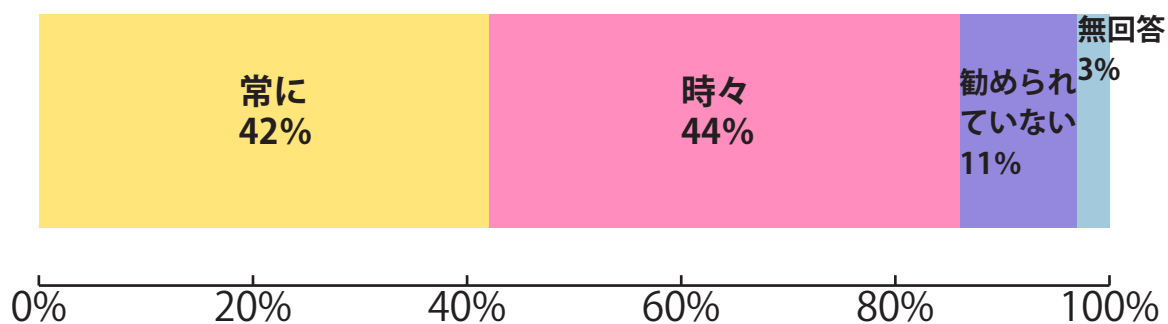


【 Q13. 禁煙を勧められていますか？ 】

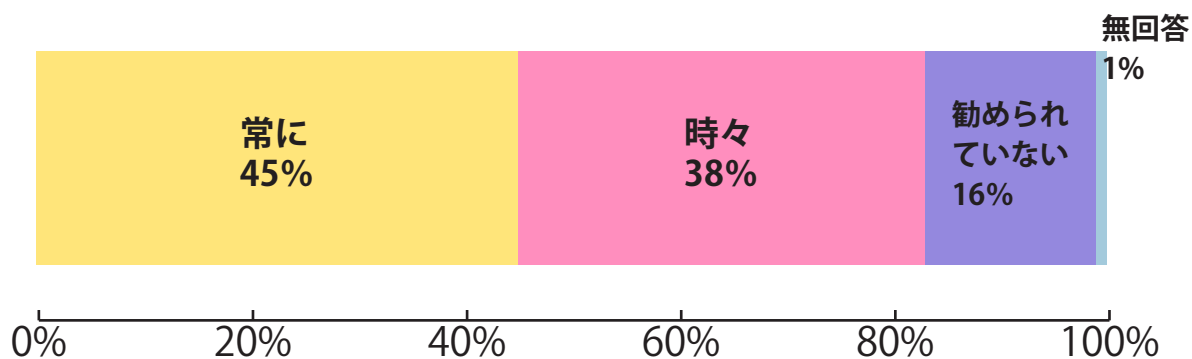
家族や身近な人から禁煙を勧められているか尋ねたところ、第37回では「常に」が42%「時々」が44%、第38回では「常に」が45%「時々」が38%でした。やはり周囲の人たちは止めて欲しいと思っているようです。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト

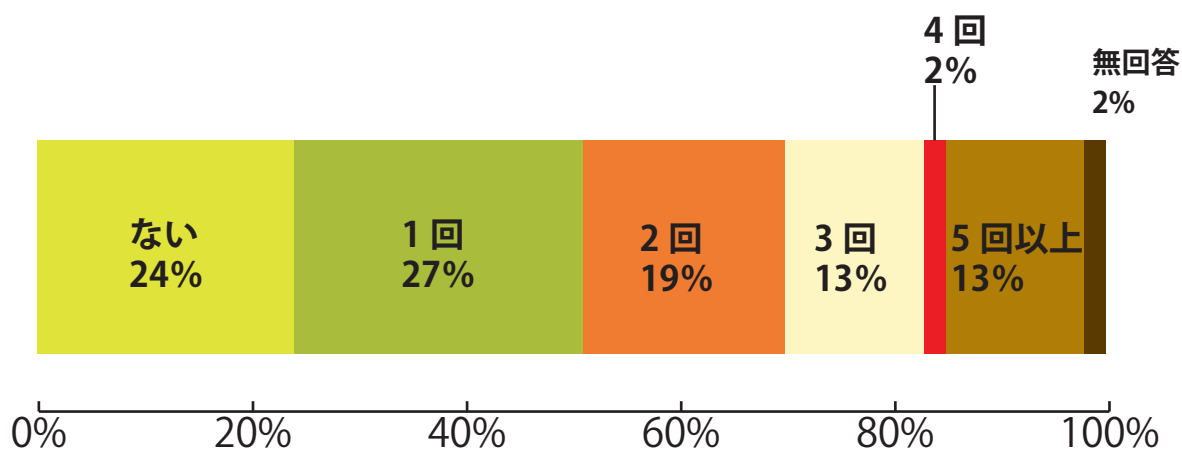


【 Q14. 過去の禁煙トライ回数 】

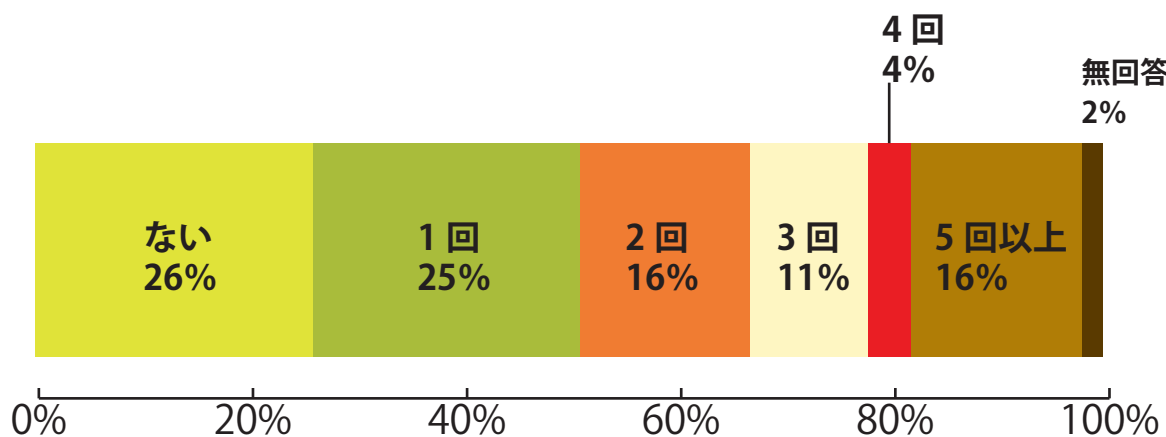
過去にトライした回数は、みなさんバラつきがあるようです。一度もトライしたことがない人は37回も38回も30%で大半の人はトライしたことがあるようです。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト



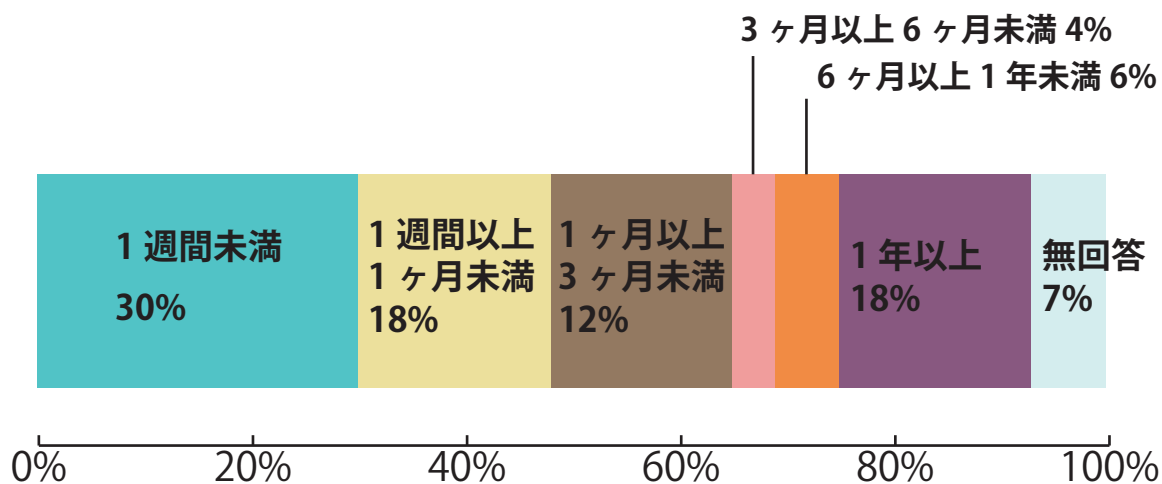
【 Q15. 過去の最長禁煙期間 】

禁煙はどのくらい続いたのでしょうか？

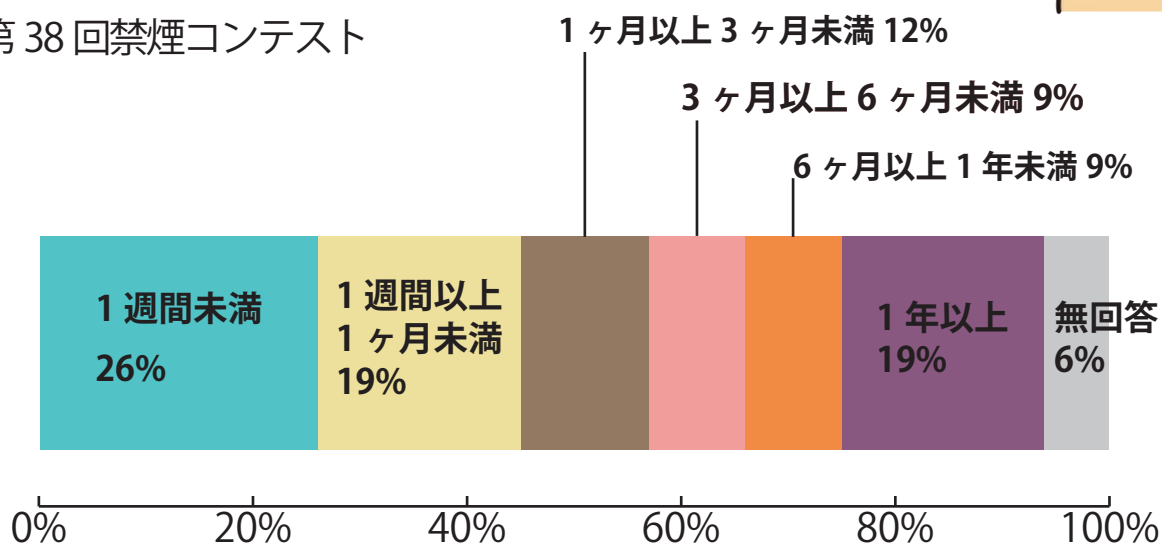
第1の壁は1週間のようなですね…第2の壁は3ヶ月のようです。



第37回禁煙コンテスト



第38回禁煙コンテスト



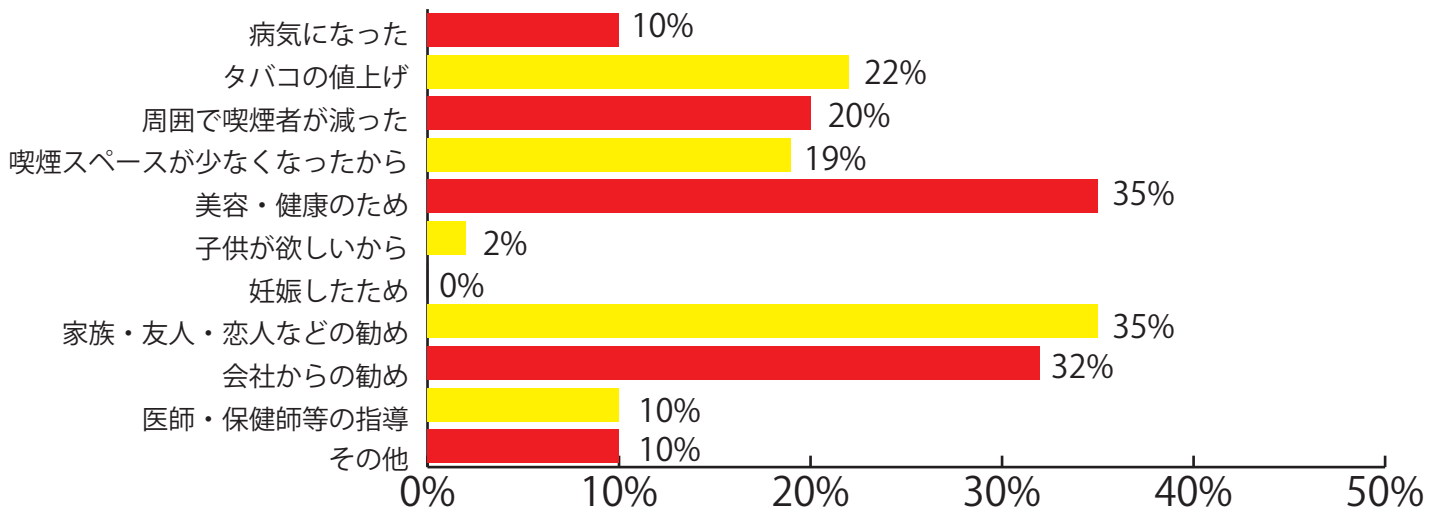
【 Q16. 今回の禁煙のきっかけ 】

なぜ禁煙をしようと思ったのでしょうか？

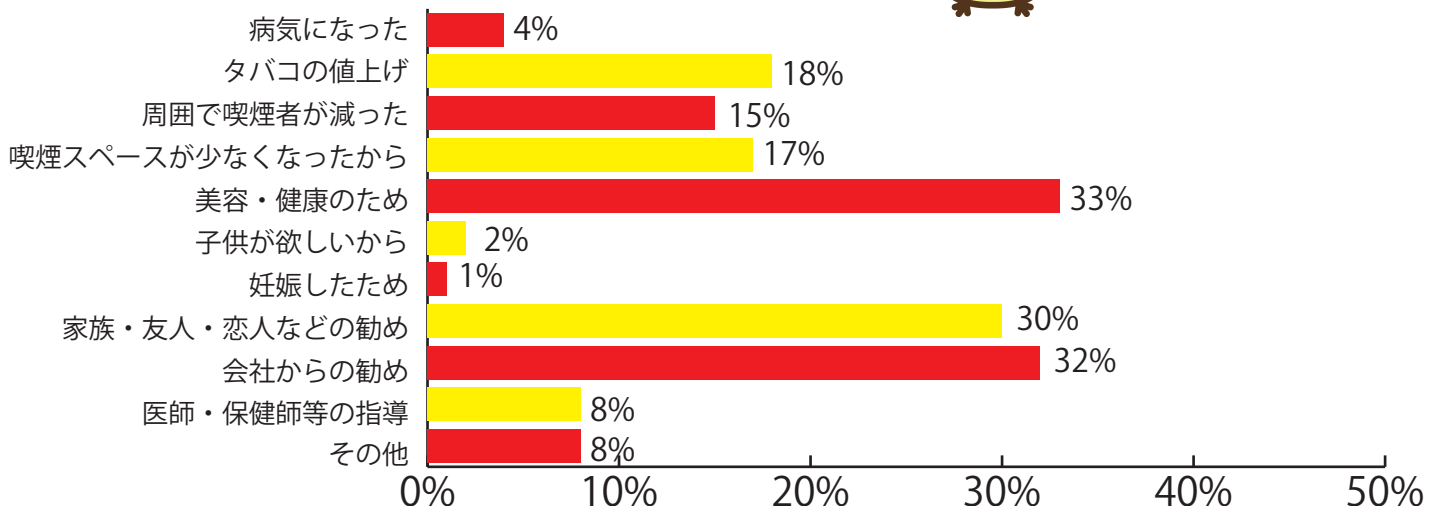
やはり、みなさん美容と健康は気になるようですね。次に家族・友人・恋人の勧めのようですね。



第 37 回禁煙コンテスト

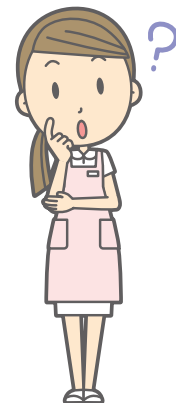


第 38 回禁煙コンテスト

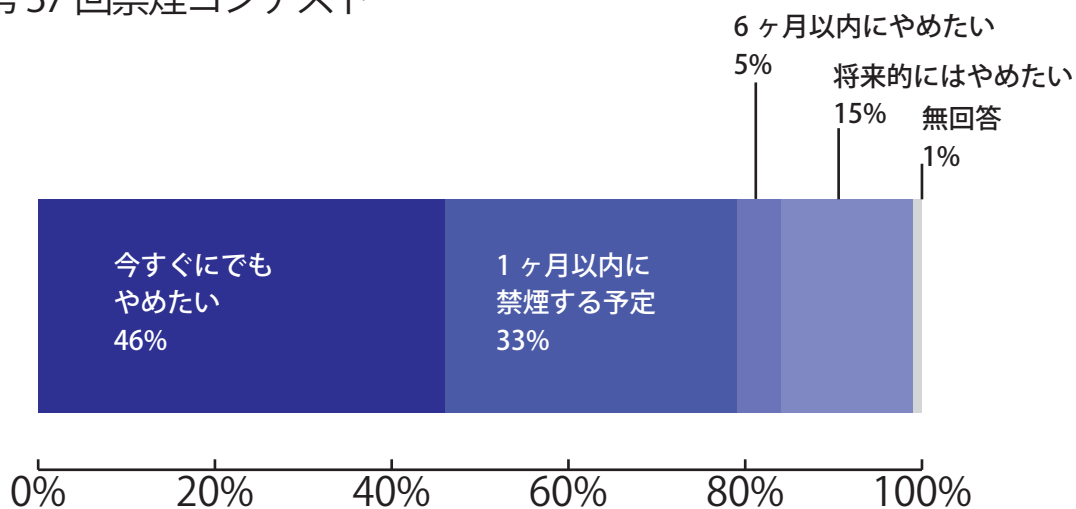


【 Q17. 禁煙への関心 】

みなさん、禁煙への関心はどのくらいあるのでしょうか？
やはり「やめたい!」と思っている人が多いですね。



第 37 回禁煙コンテスト



第 38 回禁煙コンテスト

