

## 禁煙成功者200人と禁煙失敗者200人に聞く、「禁煙成否の秘訣調査」

### 禁煙失敗者の実態を発表！

禁煙のきっかけ、1位「たばこの値上げ」(48.0%)

喫煙のデメリット、1位「金銭的負担」(69.0%)

禁煙のメリット、1位「使えるお金が増えること」(70.5%)

次回禁煙するときも「禁煙に成功するとしても費用はまったくかけたくない」(40.0%)

これから禁煙に挑戦する人へ、「禁煙成功者の実態」から見えてきた「禁煙成功にむけた心得」も紹介！

禁煙補助剤「ニコレット」を展開するジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 コンシューマーカンパニー(本社:東京都千代田区、代表取締役プレジデント:マリオ・スタイン)は、5月31日(火)の世界禁煙デーおよび5月31日(火)～6月6日(月)の禁煙週間を前に、「禁煙に成功した200人」と「禁煙にチャレンジしたのに失敗した200人」を対象に、禁煙に関する意識調査を行いました。両者の違いから、禁煙に失敗する人の傾向や禁煙に成功した人の秘訣を探り、紹介します。

#### 調査結果サマリー

#### 何よりお金を重視する禁煙失敗者。お金だけを理由に禁煙に挑戦すると失敗する傾向が高い

- 禁煙のきっかけは、成功者も失敗者も「たばこの値上げ」(成功者36.0%、失敗者48.0%)がいちばんの理由だが、禁煙失敗者の方が金銭的負担をより重視して、禁煙にチャレンジしている傾向が高い。
- たばこのデメリットにおいても、禁煙失敗者は「金銭的負担」(69.0%)が1位、「健康に悪影響」(63.5%)が2位と金銭的負担を重視する傾向が高い。一方、禁煙成功者は1位「健康に悪影響」(72.5%)、2位「金銭的負担」(70.0%)となっている。
- 禁煙失敗者にとっての禁煙のメリットは、1位「使えるお金が増える」(70.5%)、2位「健康になる」(54.0%)と、やはり懐具合を重視する傾向。
- 禁煙失敗者の4割が「禁煙に成功するとしても、費用はまったくかけたくない」(40.0%)と、お金をかけずに禁煙したい意向。

#### 禁煙成功者の実体験から見えてきた「禁煙成功にむけた心得」 & 成功したから語れる金言録 紹介

- 心得① まずは絶対禁煙するという強い意志を持つべし そのうえで環境や道具を上手に活用する
- 心得② 成否の分岐点は最初の3日目。失敗者はツラさピークが前倒し傾向にあるので、予め対処方法を決めておくべし、
- 心得③ 継続はチカラなり。禁煙プランは無理なく続けられる金額で計画すべし 月額7,000円が禁煙投資額目安
- 心得④ 食後、ストレス、飲み会の席は喫煙誘惑シーンと心得るべし

また、禁煙に成功した今だから語れる禁煙成功者のリアルな金言記録も紹介します。

#### 誰もが望むストップ！受動喫煙 受動喫煙に対する意識はまだまだ向上の余地あり

- 2016年の禁煙週間のテーマは受動喫煙防止。成功者の41.0%、失敗者の37.0%がたばこのデメリットとして「受動喫煙」を認知するものの、自身が禁煙することのメリットとして「受動喫煙を気にしなくてよくなる」をあげたのは成功者、失敗者とも20%未満。

#### 話題の加熱式たばこに意識の差が！？ “加熱する失敗者・加熱しない成功者”の傾向

- 話題の加熱式たばこ。禁煙失敗者は健康によいたばこと歓迎ムードの傾向だが、成功者は「そこまでして吸わなくても」と冷ややかに見ている傾向あり。

##### 【本資料2ページ目 調査概要】

●調査時期:2016年5月10日(火)～5月12日(木)

●調査方法:インターネット調査

●調査エリア:全国

●調査対象:全国の20代～60代の男女10,000人 (現在喫煙中 1,848人/過去に喫煙経験があり現在は喫煙していない 2,223人/喫煙未経験者 5,929人)

##### 【本資料3ページ目以降 調査概要】

●調査時期:2016年5月13日(金)～5月15日(日)

●調査方法:インターネット調査

●調査エリア:全国

●調査対象:禁煙にチャレンジし成功した20代～60代の男女200人、禁煙にチャレンジしたが失敗した20代～60代の男女200人 合計400人

＜本件に関する報道関係者 お問い合わせ先＞

ニコレット「禁煙成否の秘訣調査」広報事務局 岩淵/大森/佐藤 TEL: 03-5565-6459 mail: myu.iwabuchi@dentsu-pr.co.jp

# 禁煙成功の基準って？意外と厳しい世間の意見

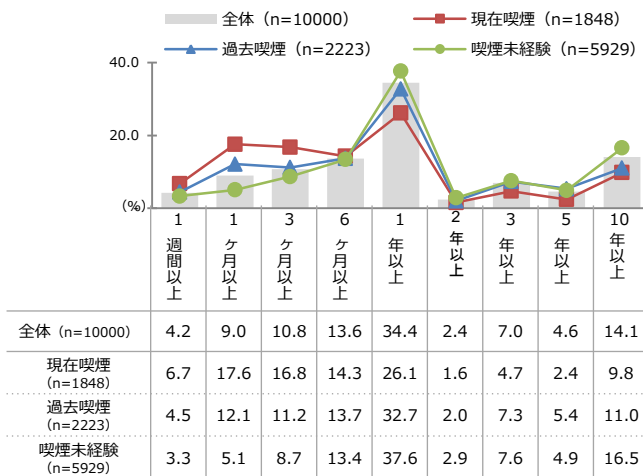
JT発表の「2015年全国たばこ喫煙者率調査」によると、日本の喫煙人口は2,084万人・喫煙者率は19.9%と推計されており、喫煙者率は減少傾向にあるとのこと。社会的にも禁煙傾向が進む中、全国の20代～60代の男女10,000人を対象に、禁煙についての意見を聞いてみました。

## ★ 禁煙成功と言えるのは、「たばこを吸わない期間が1年以上続くこと」と考える人が多数

まず、禁煙がどれぐらいの期間続けば「禁煙成功」と言えるのか、その期間を聞いてみました。その結果、最も多かったのは、「1年以上続けば」（34.4%）という意見でした【図1】。

禁煙補助剤や禁煙外来などで、禁煙の定義とされるのは『禁煙が3ヶ月以上続く』ことが目安とされていますが、実際には「1年以上は続かないと禁煙成功とは言えない」と考える人が多いようです。特に喫煙未経験者では、「10年以上続けば」（16.5%）という意見が2番目に多くなっています。

【図1】 禁煙成功の期間とは (SQ7)

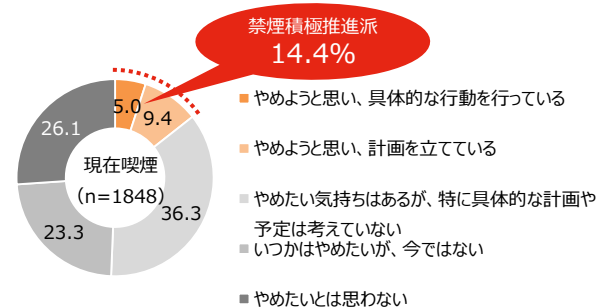


## ★ 現在喫煙中の4人に3人は禁煙意向があるものの、禁煙に向けて具体的に計画・行動する人は1割強

次に、現在喫煙中の1,848人に、たばこをやめたいかと聞くと、「やめたいとは思わない」が26.1%であるのに対し、全体の7割以上（73.9%）は程度の差こそあれ、たばこをやめたいと望んでいます。

しかし、禁煙に向けて「具体的な計画」（9.4%）や「具体的な行動」（5.0%）をとる人は14.4%と少なく、「やめたい気持ちはあるが、特に具体的な計画や予定は考えていない」（36.6%）、「いつかはやめたいが、今ではない」（23.3%）と辞めたい気持ちはあっても、なかなか積極的な行動は取れていないようです【図2】。

【図2】 現在喫煙者の禁煙意向 (SQ5)

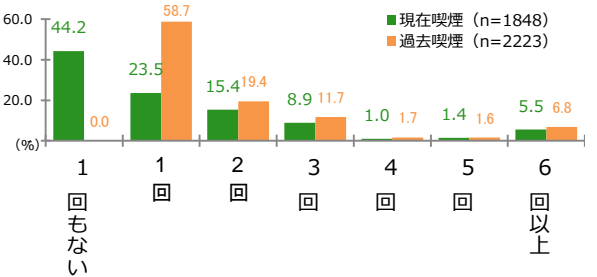


## ★ 成功率は五分五分！？やはり禁煙は難しい

現在喫煙中の1,848人と、過去に喫煙経験があり現在は喫煙していない禁煙成功者2,223人に、禁煙にチャレンジした回数を聞くと、禁煙成功者の約6割が「1回」（58.7%）と答えており、1回のチャレンジで禁煙に成功する人が多いことがわかります。

一方、現在喫煙者では半数近くが「1回も（禁煙にチャレンジして）ない」（44.2%）状況ですが、残りの半数（55.8%）は禁煙にチャレンジしてもうまく禁煙できなかった禁煙失敗者です【図3】。禁煙は、やはり一筋縄ではいかない難しいチャレンジのようです。

【図3】 禁煙のチャレンジ回数 (SQ4)



【図1】 【図2】 【図3】 の調査概要

- 調査時期：2016年5月10日（火）～5月12日（木）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20代～60代の男女10,000人  
 現在喫煙中 1,848人  
 過去に喫煙経験があり現在は喫煙していない 2,223人  
 喫煙未経験者 5,929人

達成するのはなかなか困難な禁煙チャレンジ。禁煙成功者と禁煙失敗者にはどのような違いがあり、その分岐点となるのは何か、次ページからは、禁煙に成功した人200人と失敗した200人を対象に禁煙に関する調査を行い、その違いを探ってみました。

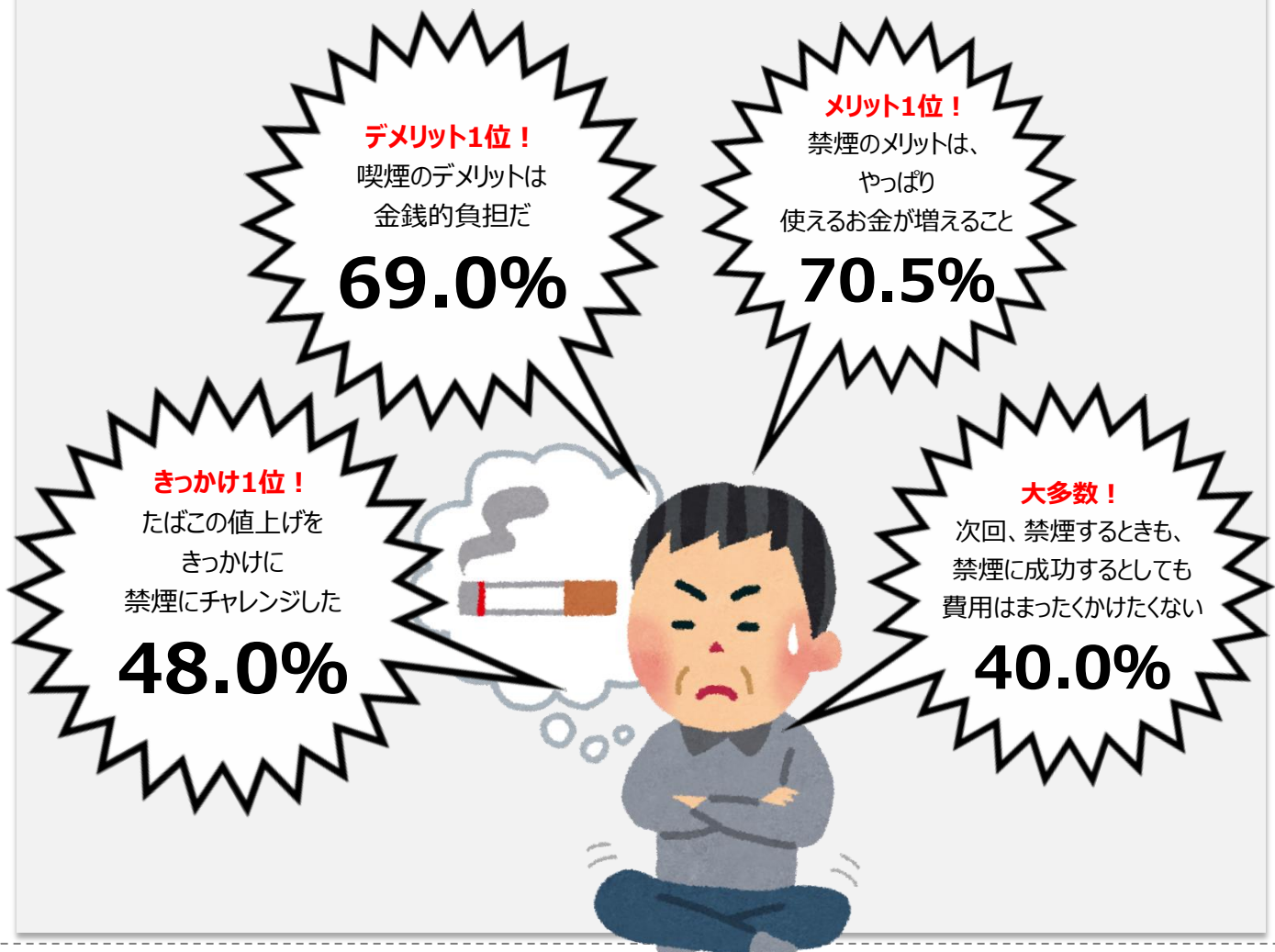
※次項以降の「禁煙成功者」は、本調査の結果（【図1】参照）から「1年以上禁煙している人」と定義します。

# 禁煙失敗者ってこんな人



禁煙失敗者のきっかけ、メリット、デメリット…

**1位には「金銭」にまつわることを、多数挙げています**



[図4]以降の調査概要

●調査時期: 2016年5月13日(金)~5月15日(日)

●調査方法: インターネット調査

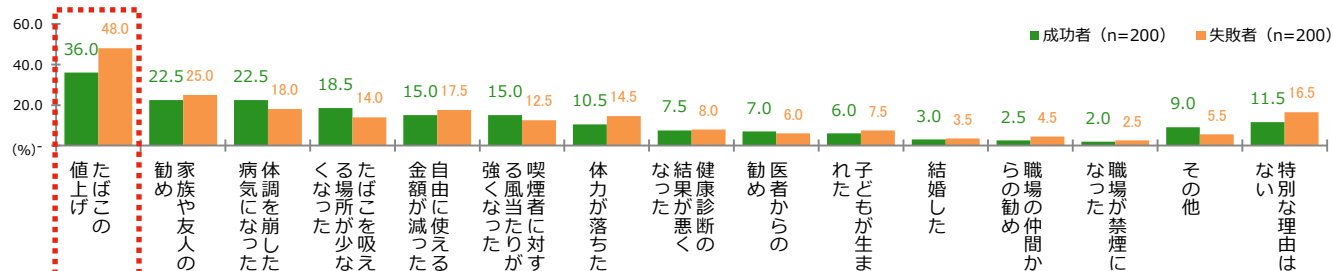
●調査エリア: 全国

●調査対象: 禁煙にチャレンジし成功した20代~60代の男女200人、禁煙にチャレンジしたが失敗した20代~60代の男女200人 合計400人

## \* 禁煙のきっかけは、成功者も失敗者も「たばこの値上げ」がいちばんだが…

禁煙失敗者にはどんな傾向があるのか探ってみます。禁煙を試みたきっかけは、禁煙成功者も禁煙失敗者も「たばこの値上げ」(成功者36.0%、失敗者48.0%)がいちばんの理由です。しかし、その割合を比べると禁煙失敗者の方が、成功者よりも10ポイント以上も高くなっており、また失敗者の2位「家族や友人の勧め」(25.0%)よりも2倍ほど高いポイントとなっています。このことから、禁煙失敗者にとっての禁煙は、金銭的負担がより大きく重視されていることが推測できます [図4]。

[図4] 禁煙のきっかけ (複数回答) (Q1)

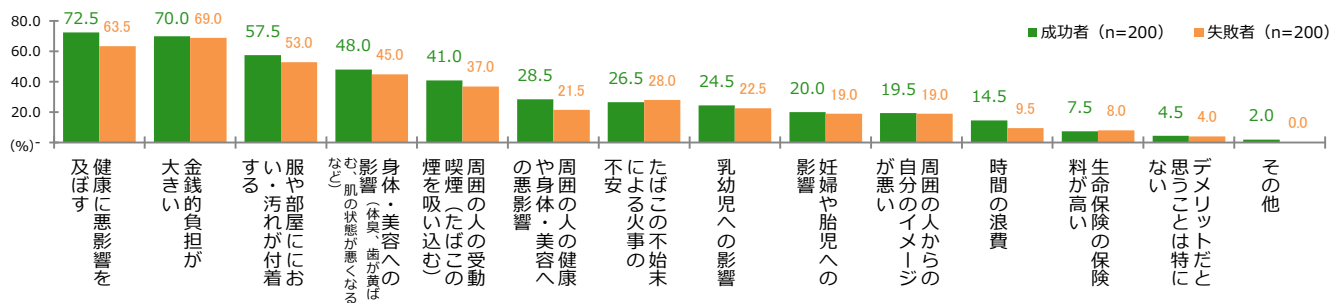


# 禁煙失敗者ってこんな人

## \* 健康被害より金銭負担を重視する禁煙失敗者、健康被害がいちばんのデメリットの禁煙成功者

たばこのデメリットを聞くと、禁煙成功者は「健康に悪影響を及ぼす」(72.5%)、「金銭的負担が大きい」(70.0%)、「服や部屋ににおい・汚れが付着する」(57.5%)、「身体・美容への影響」(48.0%)、「周囲の人の受動喫煙」(41.0%)の順となり、健康への悪影響がたばこのいちばんのデメリットとして認識しています。一方、禁煙失敗者は、「健康に悪影響を及ぼす」(63.5%)よりも「金銭的負担が大きい」(69.0%)をデメリットとして重視しています。また、両者を比べると、禁煙失敗者の方が成功者に比べて、たばこをデメリットとしてとらえる意識が全体的に低いことがわかります【図5】。

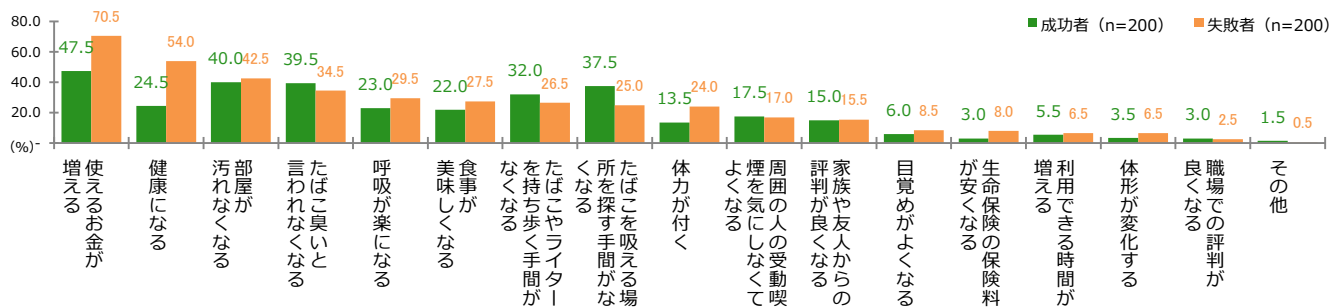
【図5】 たばこのデメリット (複数回答) (Q6)



## \* 禁煙のメリット、成功者は5割以下、失敗者では7割以上が懐具合を重視

禁煙失敗者に禁煙のメリットを聞くと、「使えるお金が増える」(70.5%)がトップで、2位の「健康になる」(54.0%)と15ポイント以上もの差があります。また、禁煙成功者も禁煙してよかったことのトップとして「使えるお金が増える」と回答しているものの、そのポイントは47.5%と5割以下となり、禁煙失敗者(70.5%)と比較すると20ポイントもの差があります【図6】。

【図6】 禁煙失敗者が考える禁煙のメリット (禁煙成功者との比較) (複数回答) (Q13 Q7)

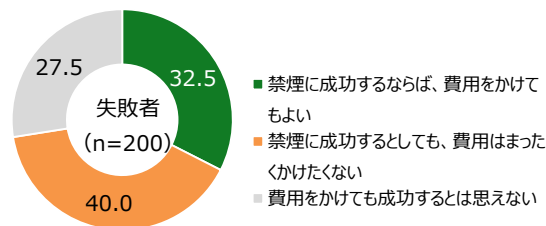


## \* 次回禁煙するときも、禁煙コストはまったくかけたくない

禁煙失敗者に、次回禁煙するときの費用について聞くと、「禁煙に成功するならば、費用をかけてもよい」(32.5%)という意見は3分の1にとどまり、「禁煙に成功するとしても、費用はまったくかけたくない」(40.0%)という意見の方が上回っています【図7】。

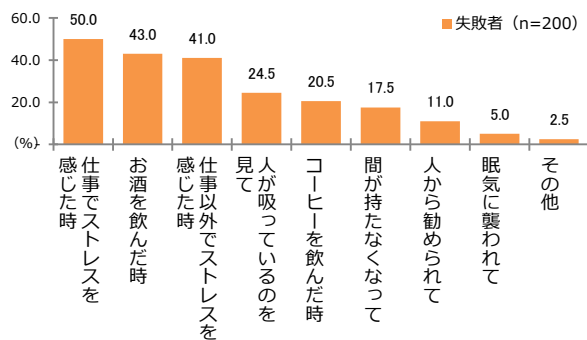
禁煙に失敗した人は、「お金をかけるくらいなら禁煙しなくていい」と考えているようです。

【図7】 禁煙失敗者の次回禁煙時のコスト意識 (Q15)



ちなみに、禁煙していたのに喫煙してしまったシチュエーションを聞くと、「仕事でストレスを感じた時」(50.0%)、「お酒を飲んだ時」(43.0%)、「仕事以外でストレスを感じた時」(41.0%)の順となりました【図8】。ストレスとお酒は、禁煙の大敵と言えます。

【図8】 再びたばこを吸ったシチュエーション (複数回答) (Q17)



# 禁煙成功者の実体験に見る、禁煙成功にむけた心得

次に、禁煙成功者の傾向から、禁煙成功に向けた心得を探ってみましょう。

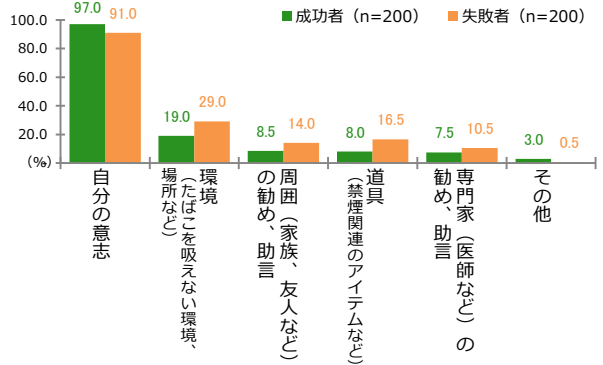
## \* 禁煙成功にむけた心得 その①

### 絶対禁煙するという強い意志を持つべし

禁煙する上で重要だと思うことは、成功者も失敗者も「自分の意志」（成功者97.0%、失敗者91.0%）が最も重要と答えています。しかし、成功者と失敗者を比較すると、失敗者の方がタバコを吸えない「環境」（成功者19.0%、失敗者29.0%）や禁煙関連の「道具」（成功者8.0%、失敗者16.5%）など、自分の意志以外のものが重要と考える傾向がやや高くなっています。

禁煙成功の最も重要な第一歩は、「絶対やめる！」という自分自身の強い意志です【図9】。まずは、強い意志を固めたうえで、その他に周囲のものを上手に活用しましょう。

【図9】 禁煙に重要なもの（Q3）

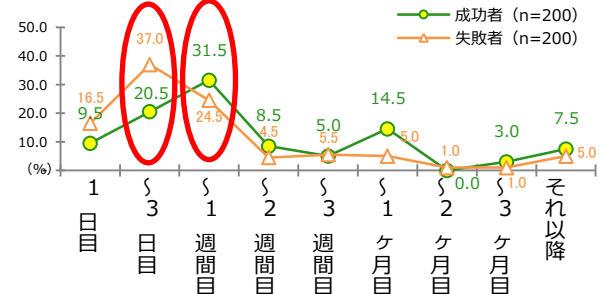


## \* 禁煙成功にむけた心得 その②

### 天下分け目の3日目。発散方法を決めておくべし

禁煙をはじめて一番ツラくなる時期は、禁煙成功者は「4日～1週間目」（31.5%）に対し、禁煙失敗者は「2日～3日目」（37.0%）と、ツラさのピークが少し早くやってくるようです【図10】。いずれにしても、最初のツライ時期を乗り越えられるかどうか、禁煙成否の分岐点です。自分の意志だけでは乗り越えられないのなら、禁煙補助商品などを上手に使って、禁煙成功を成し遂げましょう。

【図10】 禁煙がツライ時期（Q2）



## \* 禁煙成功にむけた心得 その③ 継続はチカラなり。

### 禁煙予算は無理のない金額で計画すべし

禁煙を成功させるためには、時には多少の出費も必要です。しかし、禁煙には継続が大切なことから、コストがかかりすぎるとは継続もままなりません。禁煙成功者に禁煙にかかった費用の月額を聞くと、およそ7,000円という結果でした。これぐらいの金額であれば、1ヶ月のたばこ代を禁煙対策代に無理なく置き換えることができるのかもしれない。

禁煙失敗者のうち「禁煙に成功するならば、費用をかけてもよい」（32.5%）と回答した人に、禁煙にかけてもよい月額の費用を聞くと、平均で10,892円となりました。しかし、この金額だと、お財布事情を圧迫して、継続がつかなくなる場合もあるかもしれません【図11】。

無理のない投資額で継続を目指すことが、禁煙を成功に導く秘訣といえそうです。

【図11】 成功者が禁煙にかけた1ヶ月の平均額（Q5）



成功者  
**6,993円**

【図12】 失敗者が禁煙のためにかけてもよい1ヶ月の平均費用（Q15）

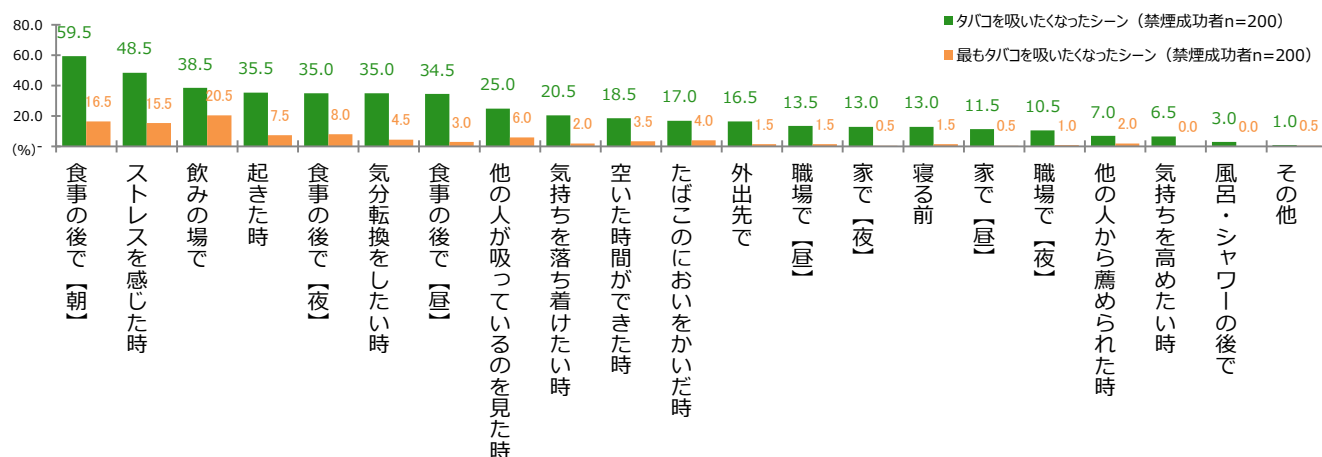


失敗者  
**10,892円**

## \* 禁煙成功にむけた心得 その④ 食後、ストレス、飲みの席は喫煙誘惑シーンと心得るべし

禁煙失敗者はストレスとお酒で禁煙を挫折していましたが（〔図8〕参照）、禁煙成功者に禁煙中にたばこを吸いたくなるときを聞くと、「食事の後で【朝】」（59.5%）、「ストレスを感じた時」（48.5%）、「飲みの場で」（38.5%）、「起きた時」（35.5%）の順となりました。中でも最も吸いたくなったシーンは「飲みの場で」（20.5%）が第1位となり、以下「食事の後で【朝】」（16.5%）、「ストレスを感じた時」（15.5%）となりました〔図12〕。禁煙中の食後、ストレス時、飲みの席は、喫煙の誘惑が高まるシーンとして特に気をつけたいものです。

〔図12〕 禁煙成功者が、禁煙中にたばこを吸いたくなったシーン（Q8）



## \* 「私はこう乗り切った！」 禁煙成功者が語る、吸いたくなった時の自己流対処法をご紹介！（Q9FA）

そんな喫煙誘惑シーンでたばこを吸いたくなるとき、どうやって乗り越えればよいのか、禁煙成功者に最も吸いたくなった誘惑シーンを乗り越えた経験を教えてもらいました。

- 「食後、吸いたくなってイライラしたら、寝る」（兵庫・女性）
- 「ラーメンやカレーを食べた後は決まって吸いたくなりましたが、ひたすら我慢しました」（新潟・男性）
- 「食後に吸いたくなると、家族と談笑する」（愛知・男性）
- 「お酒を飲むと吸いたくなるが、買いに行くのが面倒だからあらかじめようと自分に言い聞かせ、ひたすら食べる」（広島・女性）
- 「飲み会でビールと焼き鳥を口にしたら一番つらかった…。爪楊枝で我慢した」（長野・男性）
- 「飲みの席でたばこは我慢して生ビールを飲み続けた」（埼玉・男性）
- 「仕事で自分の考えをまとめたいとき、割りばしをくわえライターで火を点けて吸うまねをした」（神奈川・女性）
- 「夫とけんかしてストレスでたばこを吸いたいときは、子供の顔を見る」（宮城・女性）

など、いろいろな経験談が寄せられました（次頁参照）。

我慢をしたり気を紛らわしたり自分を癒やしたり、さまざまな対策がとられていますが、自分にとって最適な方法を見つけることが肝心です。自分の意志だけで禁煙を続けるのが難しいと感じたら、禁煙補助商品などを賢く使って、無理なく乗り切りましょう。

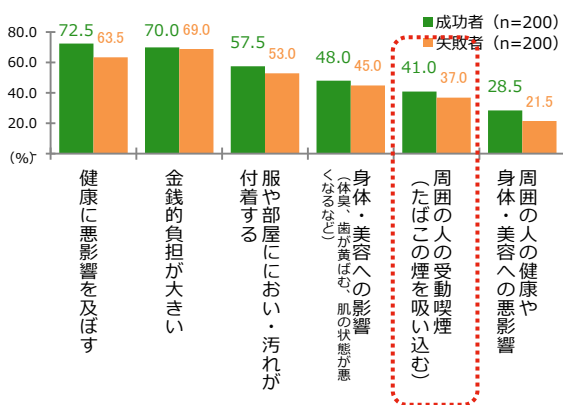
# 世界禁煙デーと、たばこを取り巻く最近の世相

## \* 今年の世界禁煙デーのテーマは受動喫煙のない社会 禁煙成功者の4割がたばこのデメリットとして認知

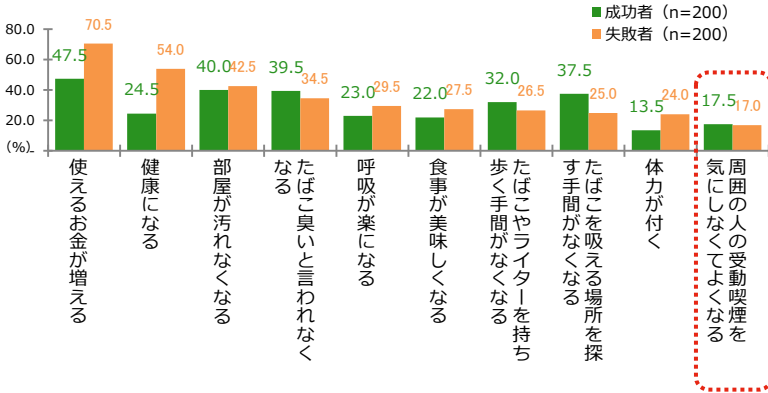
毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」で、今年で29回目を迎えます。日本では、1992（平成4）年から、世界禁煙デーに始まる1週間（5月31日～6月6日）を「禁煙週間」と定めています。厚生労働省では、たばこを減らすことで命を守ることを目的に、今年の禁煙週間のテーマを「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」と定め、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行うことを掲げています。受動喫煙（間接喫煙）とは、喫煙者本人ではなく、その周囲の人が間接的にたばこの煙を吸い込むことで、たばこを吸わない人でも喫煙者と同様の影響があるというものです。

この受動喫煙に対する意識を見てみると、たばこのデメリットとして「受動喫煙」をあげた人は、禁煙成功者が41.0%、禁煙失敗者が37.0%です〔図5再掲〕。しかし、実際に自分が禁煙をした時のメリットとして「受動喫煙を気にしなくてよくなる」と回答したのは、禁煙成功者の17.5%、禁煙失敗者の17.0%のみで、まだまだ「受動喫煙」に対する喫煙者の意識は高くないことがわかります〔図6再掲〕。

【図5再掲】 たばこのデメリット（複数回答）（Q6）



【図6再掲】 禁煙のメリット（複数回答）（Q13 Q7）

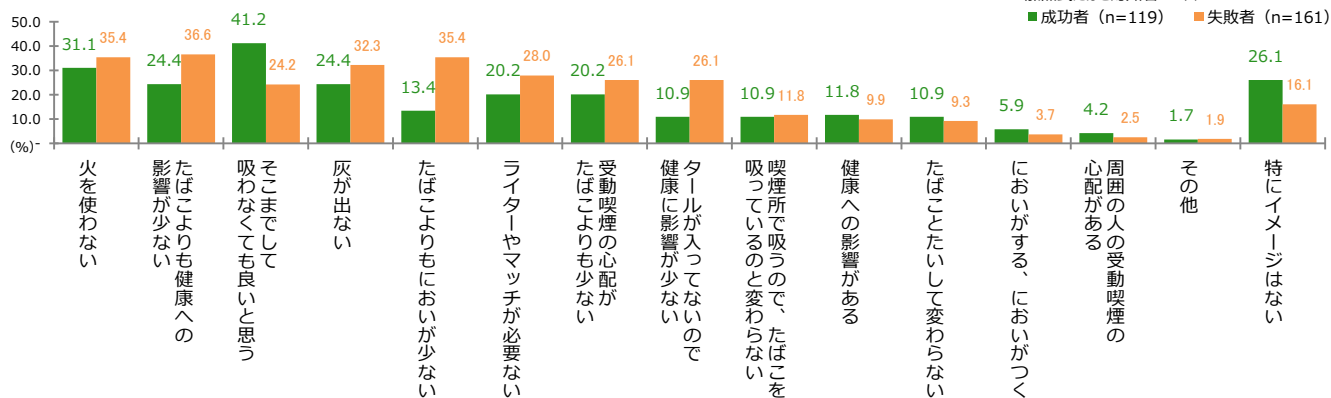


## \* 今話題の加熱式たばこ 禁煙失敗者からは健康志向のたばこと歓迎ムード

### 禁煙成功者からは「そこまでして吸わなくても」と冷やかかムードが漂う…

最近話題の加熱式たばこですが、加熱式たばこを「知っている」と答えた280人を対象に、加熱式たばこのイメージを聞いたところ、禁煙失敗者は、「たばこよりも健康への影響が少ない」（36.6%）、「火を使わない」「たばこよりもおいが少ない」（ともに35.4%）、「灰が出ない」（32.3%）、「ライターやマッチが必要ない」（28.0%）、「受動喫煙の心配がたばこよりも少ない」「タールが入ってないので健康に影響が少ない」（同率26.1%）などの意見が多く、従来のたばこより健康によく、肯定的なイメージを持っていることがわかりました。しかし、禁煙成功者は「そこまでして吸わなくても良いと思う」（41.2%）という意見が最多で、加熱式たばこを冷やかに傍観している様子がわかります〔図13〕。

【図13】 加熱式たばこのイメージ（複数回答）（Q21）



# 実録！禁煙成功者の体験記 成功したからこそ語れる金言録をご紹介します

## ★禁煙中、最もたばこを吸いたくなったときとその乗り切り方は？（Q9 ※自由回答より抜粋）

### 朝起きた時

- ◇ 「1日が始まる 今日がんばろう」と前向きな気持ちになって、**コップ一杯の冷水をゆっくり飲む**（神奈川県・女性）
- ◇ 朝起きたら、無意識にタバコを探している。そんなときは**コーヒーを飲んで気持ちを落ち着かせる**（大阪府・男性）

### 食後に

- ◇ たばこを吸わないと、食事が終わった締めがなくなった感じ…。**ガムをかんでしのぎました**（静岡県・女性）
- ◇ **タブレットなどでごまかした**。しばらくすると楽になる（広島県・男性）

### 職場で

- ◇ 工作中的タバコ時間はいろいろな人とのコミュニケーションタイムだったので、禁煙すると普段仕事で話すことができない人とのコミュニケーションの手段が失われてしまった。**珈琲を飲んで気分転換**しました（神奈川県・男性）
- ◇ 仕事が詰まって疲れを感じたときに吸いたくなるが、**軽く体を動かして深呼吸、温かいお茶を飲む**（青森県・女性）
- ◇ 仕事でイライラするととにかく吸いたい。**甘いものを食べたり、深呼吸したりした**（愛知県・女性）

### 家で

- ◇ 家ですることがないと吸いたくなるので、**本を読んだ**（岐阜県・男性）

### 飲みの席で

- ◇ 周りの人がタバコを吸いながら会話をするとつらい。そんなときは、**辛い食べ物を食べて紛らわした**（東京都・男性）
- ◇ 友人との飲み会でタバコ片手にビールを飲んでいるのを見ると非常に吸いたくなる。**我慢あるのみ。おつまみを食べてひたすら我慢**（鹿児島県・男性）

### ストレスを感じた時

- ◇ 親の介護によるストレスで、**吸いたくなったらとりあえず深呼吸**（兵庫県・男性）
- ◇ 人間関係がストレスに。**ミントタブレットを何個か一気に食べ深呼吸**。メンソールタバコを吸ってたからそれで乗り切れた（千葉県・男性）
- ◇ 家族関係がうまくいかないでイライラした時、**お茶を飲んでさみしさを紛らわせる**（福岡県・女性）

### その他

- ◇ **映画を観る。別の事を考えて、気を紛らわす。歯を磨く。飴をなめる**（栃木県・男性）
- ◇ 入院を契機に禁煙したので、一番つらい3日間は痛いしベッドから動けなかった。入院中はたばこを吸う場所もなかったので、家に居て禁煙するより楽だった。**ここで吸ったらまた1からやり直しになって、いまよりずっと苦しい思いをすとか考える**。（奈良県・女性）



★ **禁煙に成功した気分をひと言であらわすと…** (Q11 自由回答より抜粋)

クローゼットが臭く無い。  
カバンの中がタバコのカスなどで汚れない。  
**歯が綺麗。** (兵庫県・女性)

(無駄な) **お金を  
燃やさず (使わず) に済んだ。**  
(千葉県・男性)

**何かに勝った**気分  
(兵庫県・男性)

太ったけど良し！  
口が臭くない！  
**まあ普通に出来るよ  
禁煙。** (鹿児島県・男性)

煙草にかける  
**お金が得  
時間が得**  
煙草を吸える場所を  
探す必要がない  
(東京都・女性)

咳込むことがないことがうれしい！  
(東京都・女性)

気分晴しやか。  
内臓の調子が良い  
お金の余裕ができた。  
(岡山県・男性)

**健康**になった  
息が続くようになった  
使用できる小遣いが増えた  
(東京都・男性)

**肌の調子**がいい  
臭いに敏感になった  
自由に使えるお金が増えた  
(東京都・女性)

息切れしない  
**呼吸がクリーン**  
な感じがする  
口が臭くない  
(神奈川県・女性)

命拾った！  
体が**若返った！**  
タバコの煙が臭い！  
(兵庫県・女性)

無駄にお金を使わなくて良くなった。  
もうたばこの値上げにうろたえなくて  
もいい。(愛知県・女性)

部屋の換気を気にしなくていい  
煙草代が浮く  
吸う場所を探さなくていい  
(神奈川県・女性)

人生の成功者  
気持ちをリセットした  
**やればできる人**と  
おもう(大阪府・男性)

歯がきれいになった  
息が臭くなくなった  
(愛知県・男性)

健康に自信を持てた。  
タバコの匂いから解放。  
**花粉症が少し楽**  
になったような気がする。  
(神奈川県・男性)

★ **過去の喫煙中の自分にかけることば** (Q12 自由回答より抜粋)

- ◇ **かっこ悪いよ！馬鹿みたいに見えるよ！** (青森県・女性)
- ◇ **がんばれー、絶対、禁煙できるからあ** (静岡県・女性)
- ◇ **すぐにやめてつもり貯金をしなさい** (奈良県・女性)
- ◇ **たばこに人生を支配されているね。  
人に支配されるのは嫌いなものだから、たばこによる支配からも脱出しよう。** (奈良県・女性)
- ◇ **どうせやめるなら早くやめたいよ** (広島県・女性)
- ◇ **もっと早くに禁煙しろ！利点だらけだぞ！** (神奈川県・男性)
- ◇ **やめると、クマが消えるよ** (埼玉県・女性)
- ◇ **やめるなら、早い方がいいかも知れない…** (愛知県・女性)
- ◇ **胃がムカムカするのは、タバコのせいやで。** (栃木県・男性)
- ◇ **喫煙はお金捨ててると同じだぞ** (宮城県・男性)
- ◇ **禁煙成功したから、いまからでもやめられるよ。** (群馬県・男性)
- ◇ **健康を書いたら、そうそう治らない。** (大阪府・男性)
- ◇ **自分の決めたことは守るべき。吸わない方がいろんな店行けて楽しいよ。** (北海道・女性)
- ◇ **生涯で使うタバコの代金を計算してみて下さい。ぞっとしますよ。** (兵庫県・女性)
- ◇ **他人の煙が臭くなってきたら成功だ。** (千葉県・男性)
- ◇ **今までの喫煙で、ヨーロッパ旅行ができましたよ。  
さあ今から頑張っていれば、ハワイくらいは行けますよ。** (広島県・男性)