

世界禁煙デーに合わせて「タバコに関するアンケート調査」の結果を公開  
喫煙女性の4割がコロナ渦で喫煙量増加、増加した割合は男性の2倍に  
～喫煙者の半数以上が禁煙のメリットを理解するも、6割が継続のコツを掴めず～

エーテンラボ株式会社(東京都渋谷区 代表取締役CEO:長坂 剛)は、嗜好品(酒・タバコ・カフェイン・菓子類)の摂取に関する意識と行動を調査するため、自社で開発する習慣化アプリ「みんなチャレ」のユーザーに対し、2021年5月23日～24日にアンケート調査を実施しました(回答者数:全国1,963人)。WHOが「世界禁煙デー」、厚生労働省が「禁煙週間」の初日と定める本日、タバコの摂取に関する調査結果を公開いたします。

喫煙は新型コロナウイルス感染のリスク、感染時の重症化リスクを高めるといわれています。コロナ渦によりくらしが「新しい生活様式」へと移行する中、喫煙者の喫煙量の変化、禁煙意思の有無やその理由、禁煙のコツや効果等についてまとめました。

本調査結果は今後、嗜好品の摂取量を抑えたいユーザー向けのサービス向上に活用していきます。

ポイント

- ・喫煙者の3割が新型コロナウイルス流行前後で摂取量が増加。女性の増加した割合は4割で男性の2倍に!
- ・5割が禁煙の意思あり。ただし計画・実行中は1割のみ、2割は禁煙で「特に工夫していることはない」
- ・禁煙希望者の6割は過去に禁煙を継続できず。禁煙をしない理由の第1位は「やめられると思えない」

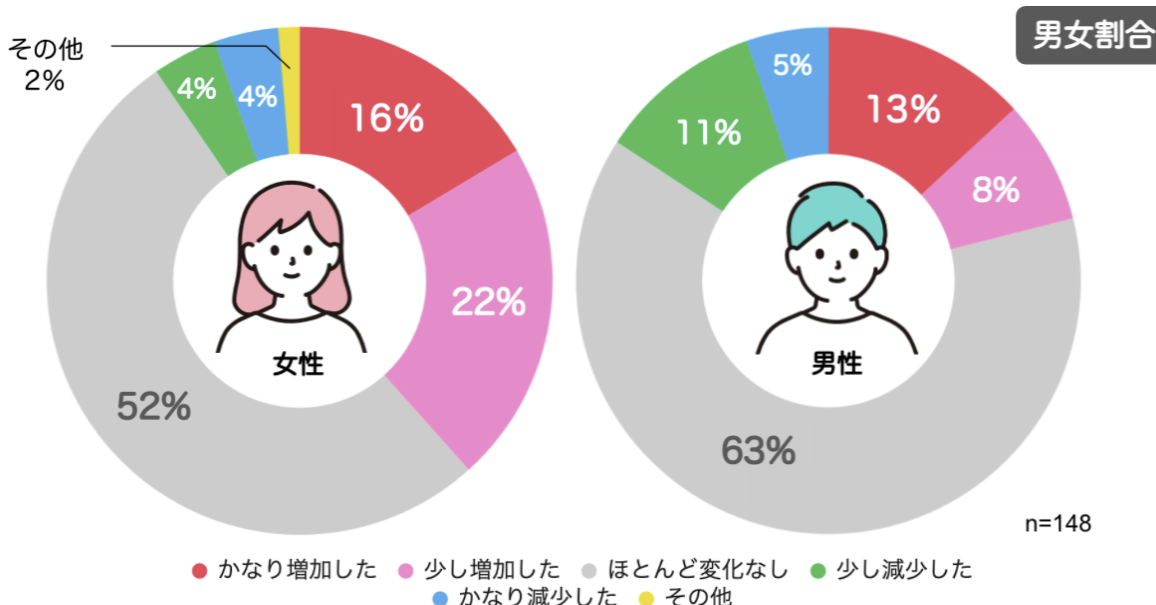
■タバコの摂取に関するアンケート調査結果

※この先①～⑧の質問は、「ご自身の嗜好品を選択してください」と質問し、「タバコ」を回答した方(全国152人)を対象に行いました。結果はウェイトバック集計を行い、男女の有効回答数が均等になるよう調整しています。

① 喫煙者の3割はコロナ渦で喫煙量が増加。女性は約4割が増加し、男性の2倍に

新型コロナウイルス流行前後の喫煙量の変化について調査しました。回答を集計した結果、全体の3割の方が喫煙量が“かなり増加した”もしくは“少し増加した”と回答しました。また男女別に見ると、“かなり増加した”もしくは“少し増加した”と回答した女性の割合は約4割で、同じ選択肢を回答した男性と比べて割合が2倍になりました。

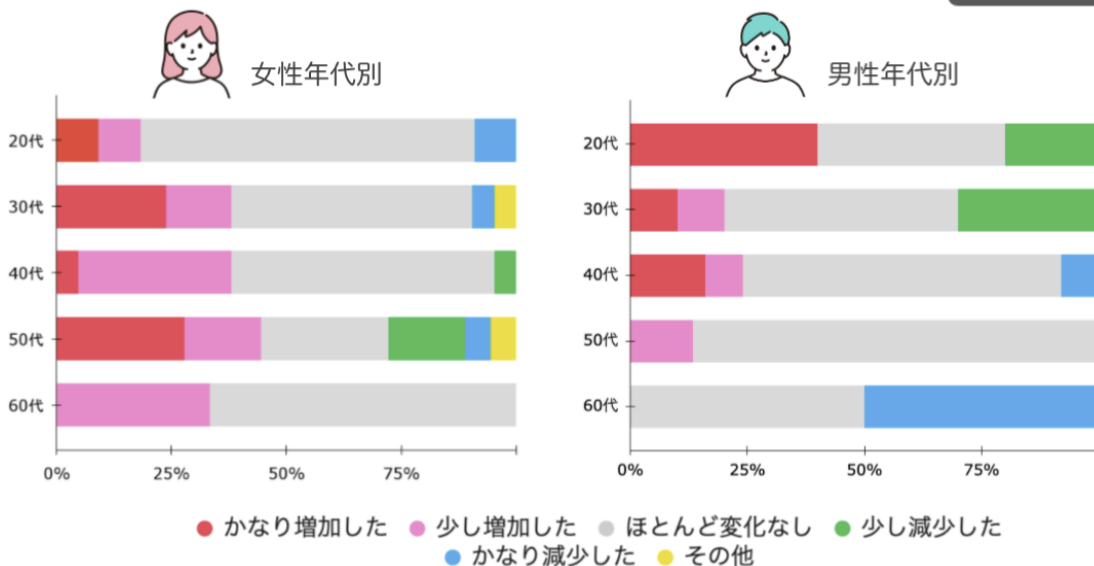
Q. タバコの摂取量は新型コロナウイルス流行前と比べてどう変化しましたか?



性別、年代別で比較してみると、女性は30代以降全ての年代の25%以上が“かなり増加した”もしくは“少し増加した”ことがわかります。一方、男性は20代の40%が“かなり増加した”と回答しましたが、その他の年代は“かなり増加した”もしくは“少し増加した”割合は25%以下にとどまりました。

### Q. タバコの摂取量は新型コロナウイルス流行前と比べてどう変化しましたか？

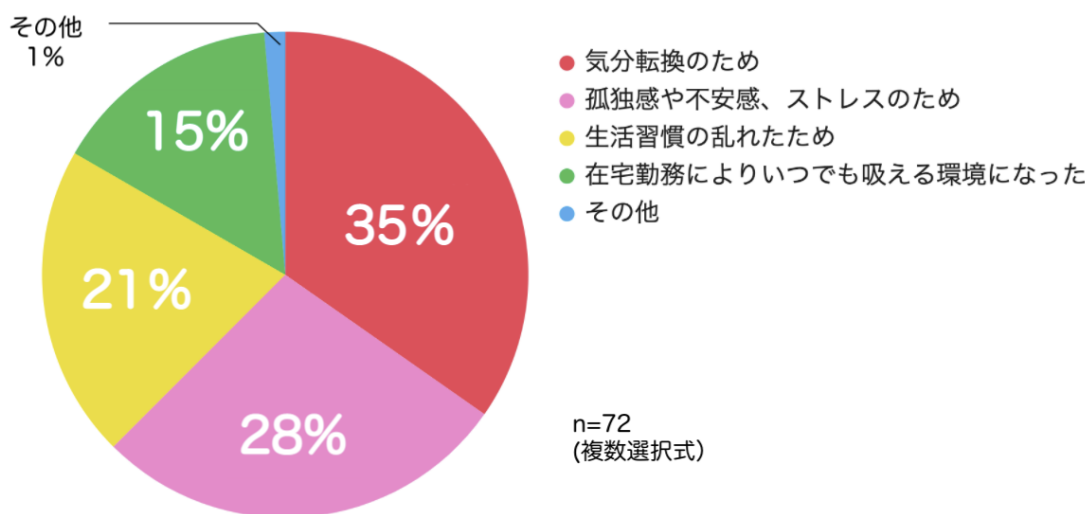
性別年代別割合



### ② 喫煙量が増加した理由1位は、女性が「孤独感や不安感、ストレスのため」、男性は「気分転換のため」

次に、喫煙量の増加(減少)の理由について調査しました。集計の結果、喫煙量が増加した理由は“気分転換のため”が、全体の3.5割と最も多くなりました。次いで“孤独感や不安感、ストレスのため”、“生活習慣が乱れたため”、“在宅勤務によりいつでも吸える環境になった”の順に多くなりました。

### Q. 新型コロナウイルス流行前と比べて喫煙量が増加した理由はなんですか？



喫煙量が増加した理由を性別に見てみると、女性の最も多かった回答が“孤独感や不安感、ストレスのため”だったのに対し、男性は“気分転換のため”となり、喫煙量が増加した人の割合だけでなく、増加理由にも男女で顕著な差があることがわかりました。

Q. 新型コロナウイルス流行前と比べて喫煙量が増加した理由はなんですか？



女性ランキング

1位	孤独感や不安感、ストレスのため	32%
2位	気分転換のため	30%
3位	生活習慣が乱れのため	22%
4位	在宅勤務によりいつでも吸える環境になった	15%

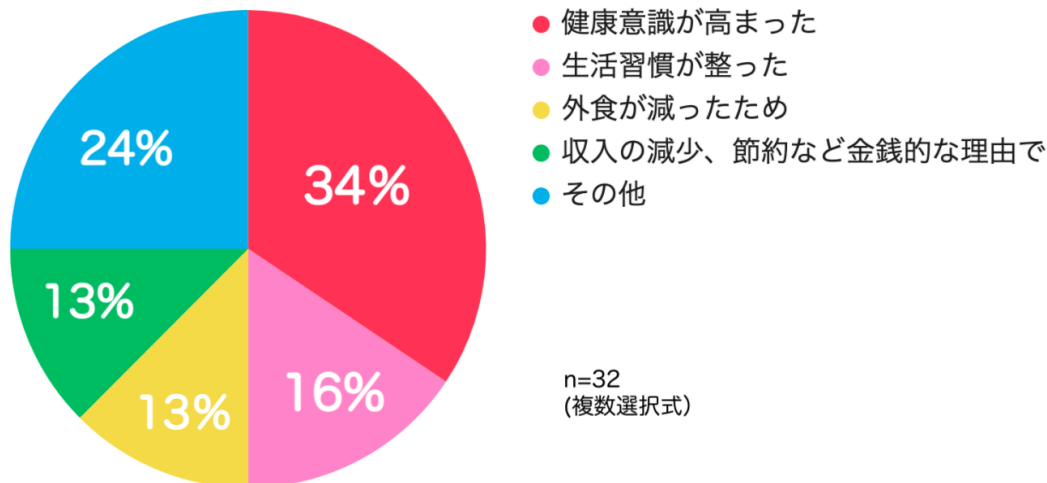


男性ランキング

1位	気分転換のため	46%
2位	孤独感や不安感、ストレスのため	18%
2位	生活習慣が乱れのため	18%
2位	在宅勤務によりいつでも吸える環境になった	18%

一方喫煙量が減少した理由は、男女共に“健康意識が高まった”が最も多くなりました。

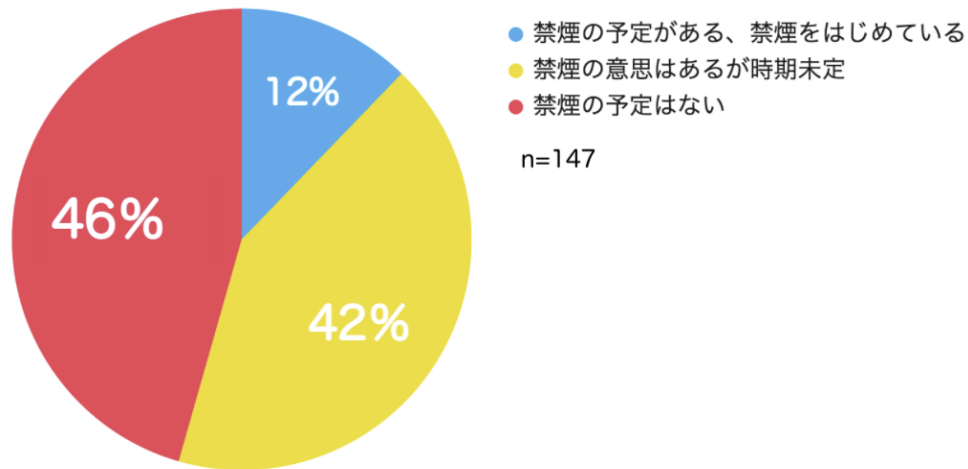
Q. 新型コロナウイルス流行前と比べて喫煙量が減少した理由はなんですか？



③ 喫煙者の5割は禁煙の予定・意思あり、ただし4割は禁煙の時期未定

禁煙の意思について調査した結果、“禁煙の予定がある、禁煙を始めている”もしくは“禁煙の意思はあるが時期未定”回答した人が合わせて54%となり、全体の5割の人が禁煙の予定や意思があることがわかりました。ただし、禁煙の予定がある、開始している人は1割で、残りの4割は禁煙の意思はあるものの、計画を立てていないことがわかりました。

Q. 現在、禁煙の予定はありますか？

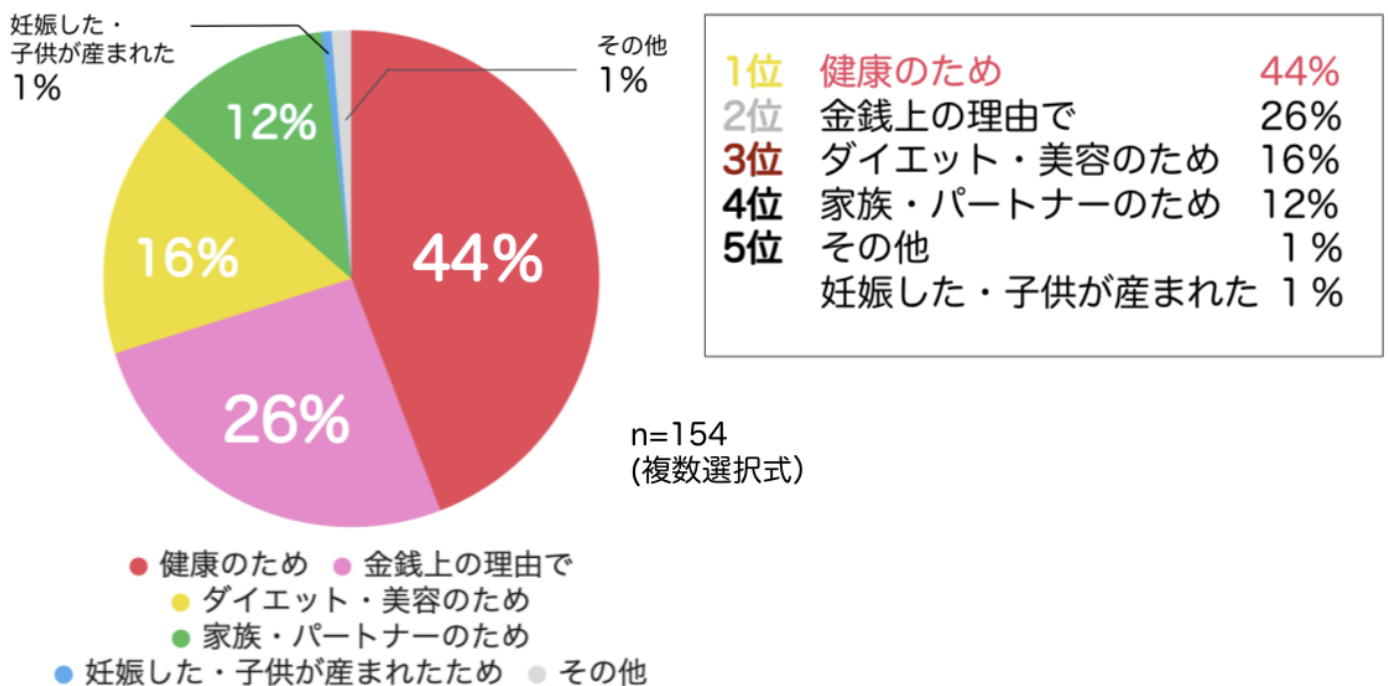


この先④～⑥の質問は、③で「禁煙の予定がある、禁煙を始めている」もしくは「禁煙の意思はあるが時期未定」回答した方(以下「禁煙希望者」、全国80人)を対象に行いました。

④ 男女共に禁煙理由は「健康のため」が第1位に

禁煙のきっかけについて調査しました。男女共に最も多かった回答は「健康のため」で、禁煙希望者の約4割が健康を意識していました。次いで「金銭上の理由で」、「ダイエット・美容のため」、「家族・パートナーのため」の順に回答数が多くなりました。

Q. 禁煙する理由はなんですか？



④禁煙のきっかけに関する回答理由(一部)は以下の通りです。  
“健康のため”の理由には、新型コロナウイルスの影響を気にする回答も目立ちました。

<健康のため>

- ・タバコの値上がり、コロナの重症化が怖い、肺気腫が怖い、最近布団の中で呼吸が苦しくなった、肌荒れが気になる(40代/専業主婦/女性)
- ・コロナが怖いから(50代/会社員(正社員)/女性)
- ・筋肉の成長に悪影響しかないと言われているから(40代/会社員(正社員)/男性)

<金銭上の理由で>

- ・給料が減ったので、生活費で削るならそこかなと思っています(20代/パート・アルバイト/女性)
- ・健康の為に辞められるなら辞めたいと思っていた所金銭的に苦しくなってきたため(30代/パート・アルバイト/女性)
- ・月にかかるタバコ代でより良い食事や衣服の購入など趣味に当てるため(30代/会社員(正社員)/男性)
- ・一箱の値段が高くて家計を圧迫している。また喫煙所が少ない(50代/会社員(正社員)/女性)
- ・かなりの出費と感じている(60代/公務員/男性)

<家族・パートナーのため>

- ・彼女と「子供が出来たらやめよう」と話している(彼女も喫煙者)(20代/会社員(正社員)/男性)

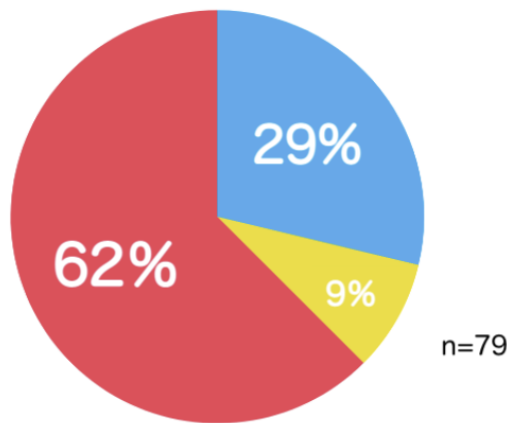
<その他>

- ・コロナ前は仕事に追われる日々だったが、コロナになりシフトが減り、人間らしい生活が送れるようになったから(30代/パート・アルバイト/女性)
- ・会社が禁煙になる(40代/会社員(正社員)/男性)

⑤ 禁煙の予定・意思がある喫煙者の約6割は過去に禁煙何度もトライするも継続できず

次に禁煙希望者に「禁煙は今回が初めてですか?」と質問しました。集計の結果、「はい」と回答した人は29%にとどまり、回答者の6割は過去に禁煙に失敗、1割は過去に成功したが喫煙を再開した経験があることがわかりました。

Q. 禁煙は今回が初めてですか?



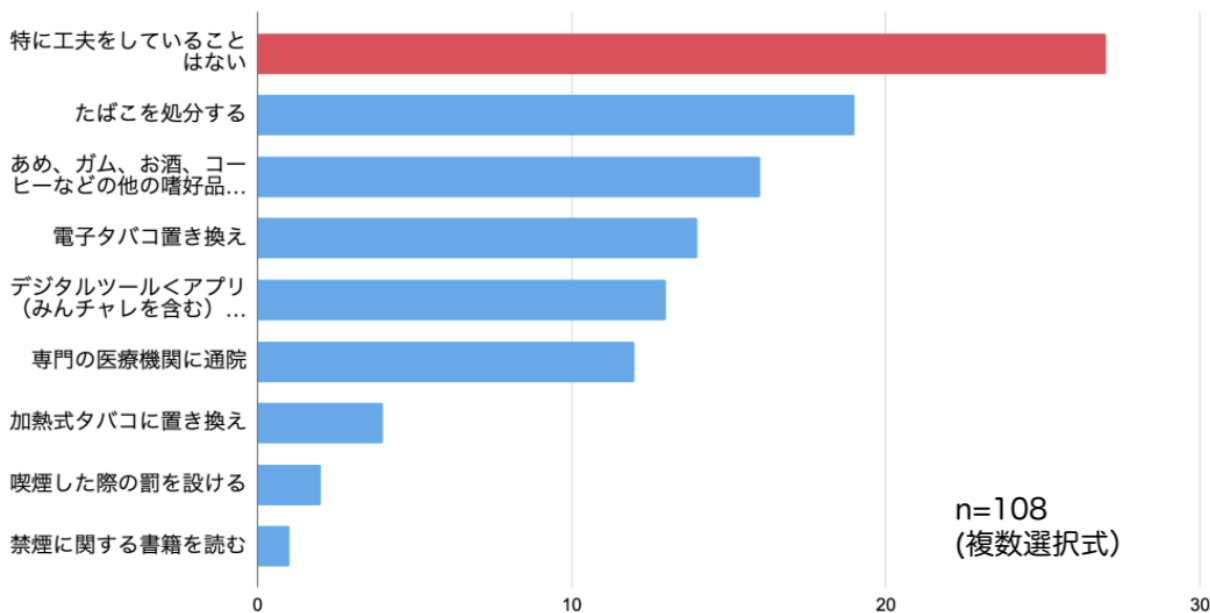
- はい・今回が初めてです
- いいえ・一度禁煙に成功したが再開してしまった
- いいえ・過去何度も挑戦しましたがうまくいかず、今度こそは頑張りたい

⑥ 禁煙希望者の約2割は「特に工夫していることはない」

また、禁煙に関して「どのような工夫をしていますか」と質問し、回答を集計した結果、「特に工夫していることはない」という回答が最も多くなりました。「タバコを処分する」、「他の嗜好品に置き換え」、「デジタルツールの活用」など対策をとっている方がいる一方、禁煙希望者の約3割は、特に何も対策をしていないことがわかりました。



## Q. 禁煙に関してどのような工夫をしていますか、もしくは、する予定ですか？



⑥の回答の具体的な方法(一部)は以下の通りです。

禁煙を継続できる工夫や仕組み作りを行っている方が多くいる一方、工夫してる人の回答の中にも「意思、意志、意識」という言葉が目立ちました。

- ・Twitterなどで宣言をする。(20代/パート・アルバイト/女性)
- ・灰皿、ライターを捨てる。みんなチャレで仲間と励まし合う(30代/専業主婦/女性)
- ・タバコを買わない(20代/会社員(正社員)/男性)
- ・ちょっと一本から喫煙生活に逆戻りを繰り返してきたので、強い意志をもってやりとげる。(40代/会社員(正社員)/男性)
- ・一年前より禁煙開始してから一本も吸ってません。でも時々吸いたくなるのでまだまだ完全にやめられたと思えません。一本でも吸ってたらそこからどうなるかわからないので吸わないに越したことはないと思い今のとこ強く意思を貫いています。50代/専業主婦/女性)
- ・前回禁煙外来に通ったがやめられなかった。次もやはり禁煙外来に通う予定。(40代/専業主婦/女性)
- ・禁煙外来で治療します。(50代/会社員(正社員)/女性)
- ・通院にしてもなんだかんだで意識が弱いので病気にでもならない限り無理かと思う(40代/パート・アルバイト/女性)
- ・加熱式タバコでニコチンの摂取を抑えて、機器が壊れたら本格的な禁煙をと考えていた(50代/専業主婦/女性)
- ・最初は本数を減らさずに加熱式タバコとのんニコチンスティックを併用し、100%ノンニコチンスティックに切り替えた(30代/会社員(正社員)/女性)
- ・おうちカラオケしてる。(30代/パート・アルバイト/男性)
- ・沖縄黒糖飴を食べる(男性/会社員(契約社員)/70代)
- ・吸わない日が増える方にモチベーションを持つ(30代/パート・アルバイト/女性)

また、「特に工夫をしていない」と回答された方のコメントには、「決断のみ」「お金をかけたくない」などがありました。

## ⑦ 禁煙の効果は男女共に「運動するようになった」が第1位

次に、禁煙を実施している方に対し、禁煙の効果について質問しました。回答を集計した結果、良い変化には「運動するようになった」が4割と最も多く、次いで“よく眠れるようになった”、“お金が掛からなくなった”の順に多くなりました。

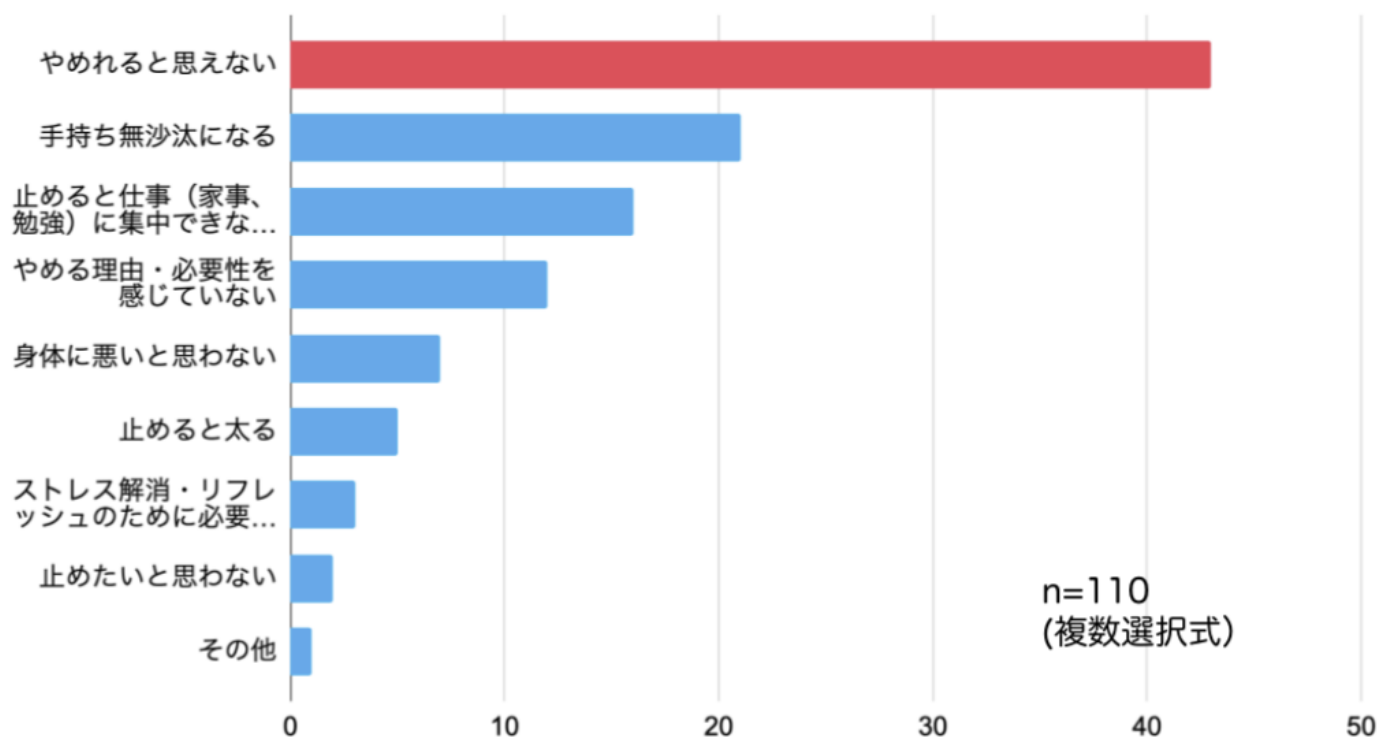
Q. 今回禁煙を行ってみて、良い変化があれば教えてください

1位	運動するようになった	40%
2位	よく眠れるようになった	30%
3位	お金が掛からなくなった	17%
4位	精神的に健全になった	7%
5位	痩せた	3%
	その他	3%

### ⑧ 禁煙しない人の理由1位は「やめられると思えない」

③で“禁煙の予定はない”と回答された方に対し、その理由について質問しました。集計の結果、「好きだから。嫌煙者の権利ばかり主張して喫煙者の自由がない所が尚更人の自由でしょという気持ちもあり辞める気は無いです。気分転換の為に吸うのもあります(40代/パート・アルバイト/女性)」「嗜好品であり依存していないためやめる必要を感じない(30代/会社員(正社員)/男性)」というコメントもある一方、禁煙しない理由は“やめられると思えない”が約4割と最も多く、“やめる理由・必要性を感じない”の約4倍となりました。

Q. 「禁煙の予定はない」と回答された方に質問です。理由はなんですか？



#### 【アンケート調査概要】

調査期間 : 5/23~5/24

調査方法 : ユーザーアンケート

調査対象 : 「みんなチャレ」の「健康・美容」「体重管理」「趣味・創作」カテゴリーのチームに所属する方

有効調査数n: 回答が得られたユーザー数

※アンケートの具体的な内容の回答者は全員が喫煙者であり(年代/職業/性別)を記載しています。

#### 【アンケートを終えて】

今回のアンケート結果から、禁煙を実行することは、コロナ禍で一層難しくなっていることがわかりました。喫煙者の3割はコロナ禍前後で喫煙量が増加しており、その理由の多くが、不安、孤独、ストレス、気分転換です。それゆ

え、喫煙者のほとんどが禁煙の予定や意志があるにも関わらず、そのうちの7割は禁煙を途中で断念してしまっています。

5人1組のチームで習慣化をめざすアプリ「みんなチャレ」は、「禁煙」や「卒煙」を目的とするというチームがあり、チームメンバー同士で励まし合いながら切磋琢磨し禁煙を続けています。当社は今後、嗜好品の摂取量を削減をしたいと考えている方が1人でも多く行動変容を実現し、健康やダイエットなどの目的を達成できるよう、サービス向上に努めてまいります。

## ■行動変容を促すアプリ「みんなチャレ」とは

### 5人1組の励まし合いコミュニティ

ダイエット、禁酒、禁煙などユーザーが続けたい習慣を目標にチームを作り、チャット形式で仲間同士が励まし合う仕組みです。コロナ禍でも密の心配がなく、同じ目標を持つ仲間とつながり、モチベーション維持に役立てていただいています。



同じ目標を持つ  
5人組のチームに参加！



チャットでチャレンジの  
証拠写真をチームに共有、  
励ましあって習慣化！



続けるとマイデータ  
がたまる！

## 【アプリ概要】

タイトル	みんなチャレ	
利用料	無料ユーザー：無料 プレミアムユーザー：1ヶ月プラン 500円/月	
配信日	2015年11月6日	
公式サイト	<a href="https://minchalle.com/">https://minchalle.com/</a>	
ダウンロードURL	【iOS】 <a href="https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806">https://itunes.apple.com/jp/app/id1047462806</a> 【Android】 <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&amp;hl=ja">https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&amp;hl=ja</a>	
公式SNS	【Twitter】 <a href="https://twitter.com/minchalle">https://twitter.com/minchalle</a> 【Instagram】 <a href="https://www.instagram.com/minchalle.official/">https://www.instagram.com/minchalle.official/</a> 【facebook】 <a href="https://ja-jp.facebook.com/minchalle/">https://ja-jp.facebook.com/minchalle/</a>	





#### 【会社概要】

社名: エーテンラボ株式会社

住所: 東京都渋谷区恵比寿1-8-5 東洋ビル 3階

代表者: 代表取締役CEO 長坂 剛

設立: 2016年12月21日

資本金: 4,800万円

URL: <https://a10lab.com>

#### 【お問い合わせ先】

広報/事業開発 担当 加藤

e-mail: [maho.kato@a10lab.com](mailto:maho.kato@a10lab.com)

※リモートワーク中につきメールにてご連絡をお願いいたします。