

ほけんたより

今ならまだ 吸わない人生を選べる編

令和7年度（令和8年新春）
喫煙について考える号
石川県立小松工業高等学校

たばこの悪影響を再確認

お金がかかる

現在たばこは1箱約600円です
加熱式たばこの税金が統一され、2026
年には700円になります
みんなが成人するころには
一箱800円位になるといわれています
吸い続けるとどのくらいお金がかかる
のでしょうか

一日一箱800円吸うとして

1か月で	24,800円
1年で	297,600円
10年で	約300万円
20年で	約600万円

余計にかかることになります

生活を支配される

タバコを吸う人はたばこに生活を、
支配されるように生きることになります



目標達成した いい景色だなあ

こんな風にたばこのために生きてい
るような生活になります

新年、まずはどんな生き方をしたいか立ち
止まって考えてみてください

厚生労働省の統計によると（某M-1芸人風に）
令和5年でタバコを吸っている人は男性で約25%（女性は7%）

吸っている人のほうが少数派に属するそうです

みんなが生まれたころは約40%だったので吸わない時代なんだね

みんなは成人したら
吸う？吸わない？

健康美容に悪い

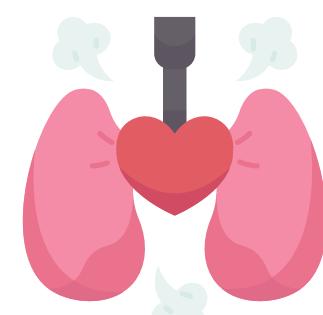
歯が汚くなる



くさい

身長が伸び
にくくなる

息切れ



将来的にがん等
のリスク



吸っている人の4人に1人がやめたい
と思っているそうです
やめたいのにやめられないってつ
らそうですね

やめられない

たばこの依存は、喫煙開始後数年で形成され、
喫煙者はほぼ毎日喫煙するようになります
やめるにはかなりの忍耐と費用が掛かります

禁煙治療12週

5回の通院で約20,000円

あくまでも1回で成功したらの話
最初から吸わなければたばこの
お金もやめるためのお金も
かかりません

意外といわれるが、
わし、酒もたばこもやらんのや
別にそれで人づきあいが
悪いといわれることもない
たばこは自分の性格ならとことん吸ってしま
うと思ったから最初から手を出さんかった
今思うといい選択をしたと思う

