

# ほけんだより

## 今ならまだ

## 吸わない人生を選ぶ編

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

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？

### 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

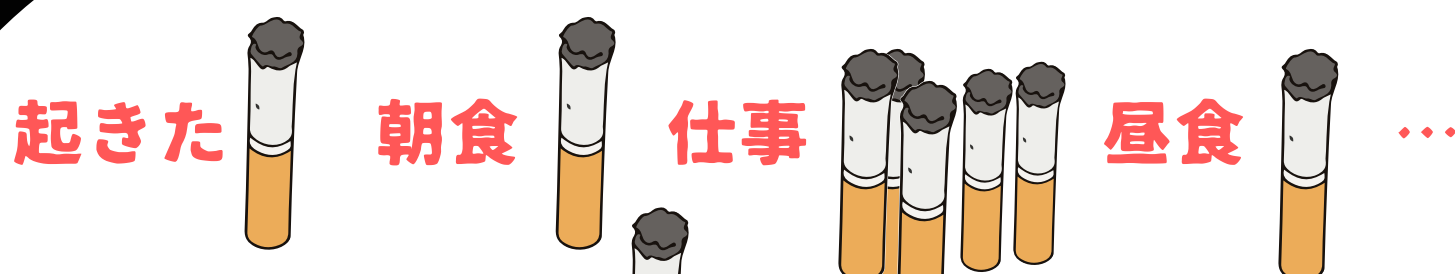
#### 一日一箱800円吸うとして

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

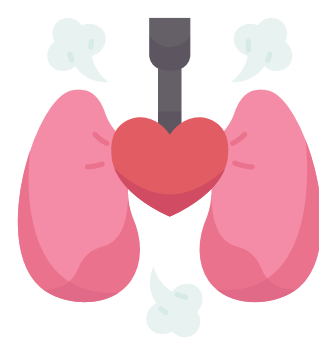
#### 健康美容に悪い

歯が汚くなる

身長が伸び  
にくくなる



息切れ



くさい



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なかった  
今思うといい選択をしたと思う

某育成系ゲームキャラver. うま年だけに

