

## Сколько тратит средний курильщик на сигареты в месяц?

Курение — это не только вредная привычка, но и серьезная статья расходов. Давайте разберёмся, сколько денег уходит у среднестатистического курильщика на сигареты, как эти траты влияют на бюджет и что можно купить вместо пачки сигарет.

### 1. Средние расходы на сигареты в месяц

По данным исследований, российский курильщик выкуривает около 16 сигарет в день (примерно 0,8 пачки)<sup>1</sup>. При средней цене пачки 170 рублей (на 2025 год) месячные траты составят:

$$16 \text{ сигарет/день} = 0,8 \text{ пачки} \times 170 \text{ Р} = 136 \text{ Р/день}$$

$$136 \text{ Р} \times 30 \text{ дней} = 4\,080 \text{ Р/месяц}$$

Но это не всё! Многие курильщики выкуривают целую пачку в день (20 сигарет), и тогда расходы возрастают до 5 100 Р/месяц.

### 2. Сколько уходит в год?

Если умножить месячные траты на 12, получаются внушительные суммы:

$$4\,080 \text{ Р/мес} \times 12 = 48\,960 \text{ Р/год (при 0,8 пачки в день)}$$

$$5\,100 \text{ Р/мес} \times 12 = 61\,200 \text{ Р/год (при пачке в день)}$$

Для сравнения:

За 5 лет курильщик тратит от 244 800 до 306 000 Р — стоимость подержанного автомобиля. За 10 лет — от 489 600 до 612 000 Р, что сопоставимо с первоначальным взносом за ипотеку.

### 3. Кто тратит больше?

Мужчины выкуривают в среднем 17 сигарет/день, женщины — 14.

Заядлые курильщики (пачка и больше в день) тратят до 7 000 Р/мес.

В Дальневосточном федеральном округе (где самый высокий % курильщиков) расходы могут быть ещё выше из-за ценовой накрутки.

### 4. Что можно купить вместо сигарет?

Сэкономленные деньги можно потратить на:

- ✓ Путешествие — годовой запас сигарет = путёвка в Турцию.
- ✓ Технику — 2-3 месяца без курения = новый смартфон.
- ✓ Инвестиции — 5 000 Р/мес под 10% годовых = 1,2 млн Р за 15 лет.

### 5. Почему цены растут?

Государство ежегодно повышает акцизы на табак:

В 2025 году минимальная цена пачки — 129 ₽, но средняя стоимость популярных марок — 170–250 ₽5.

К 2030 году сигареты могут подорожать до 500 ₽/пачкаб.

### **Вывод**

Курение бьёт не только по здоровью, но и по кошельку:

4 000–7 000 ₽/мес — столько тратит средний курильщик.

Отказ от привычки за 5 лет сэкономит до 300 000 ₽ — эти деньги можно вложить в что-то полезное.

**Стоит ли пачка сигарет таких расходов? Решайте сами.**

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»      Надежда КОЛДАЕВА