

発信日 2023年5月12日

# 「卒煙」を応援します！

毎年5月31日は世界禁煙デーです。





世界では、タバコに関してどのような取り組みが行われているのでしょうか？

世界の状況を見てみましょう！

## ◆世界のタバコのパッケージを見てみよう！

こちらは、オーストラリア、ヨーロッパ、ブラジル、アメリカのタバコのパッケージです（画像：日本禁煙学会・ノバルティス ファーマ社ポスターより）<sup>1)</sup>。

|         |   |   |
|---------|---|---|
| オーストラリア |  <p><b>SMOKING CAUSES BLINDNESS</b><br/>Health Authority Warning</p> <p>Smoking causes irreversible damage to the back of the eye. This is known as macular degeneration. Central vision is lost, blindness may follow.</p> <p>You CAN quit smoking. Call <b>Quitline</b> 131148, talk to your doctor or pharmacist, or visit <a href="http://www.quitnow.info.au">www.quitnow.info.au</a></p> <p>喫煙は失明の原因となる。</p> |  <p><b>SMOKING CAUSES PERIPHERAL VASCULAR DISEASE</b><br/>Health Authority Warning</p> <p>Smoking damages your blood vessels, which can prevent blood circulation, particularly to your legs or feet. This can result in blood clots, infection, gangrene, even amputation.</p> <p>You CAN quit smoking. Call <b>Quitline</b> 131148, talk to your doctor or pharmacist, or visit <a href="http://www.quitnow.info.au">www.quitnow.info.au</a></p> <p>喫煙は末梢血管疾病の原因となる。</p> |
| ヨーロッパ   |  <p>Smoking can cause a slow and painful death</p> <p>喫煙は長い苦痛を伴う死の原因となりやすい。</p>  |  <p>Smoke contains benzene, nitrosamines, formaldehyde and hydrogen cyanide</p> <p>タバコの煙はベンゼン、ニトロサミン、ホルムアルデヒド、青酸ガスを含む。</p>   |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| <p>アメリカ</p> |  <p>タバコには依存症があります。</p> |  <p>タバコは致命的な肺の病気を引き起します。</p> |
| <p>ブラジル</p> |  <p>喫煙は流産の原因となる。</p>  |  <p>喫煙は肺癌の原因となる。</p>        |

いかがでしょうか？とても衝撃的ですよね。このパッケージを見ると、買う気持ちが失せるかたも多いのではないのでしょうか。

このように、多くの国では写真付きの警告表示を採用しています。カナダ政府が最も早く、2000年にタバコのパッケージに写真やイラストを取り入れました。視覚的に、しっかりとタバコの害を伝えています。

魅力的なタバコのパッケージは、タバコの宣伝や消費を促します。また、有害性から気を逸らせます。これを防ぐために、『タバコ規制枠組条約（通称：FCTC）』では、タバコ製品のパッケージと包装を規制するガイドラインが規定されています。

2016年のWHOの世界禁煙デーのテーマは、「プレーンパッケージを目指そう（Get Ready For Plain Packaging）」でした<sup>2)</sup>。プレーンパッケージとは、ロゴがなく、警告表示のみにすることです。

### ◆世界のタバコの価格は？

次に、世界のタバコの価格を見てみましょう。マルボロという銘柄のタバコ一箱の価格です（1ユーロ145円として換算）<sup>3)</sup>。

| 国名       | 価格     |
|----------|--------|
| オーストラリア  | 約3500円 |
| ニュージーランド | 約3100円 |
| イギリス     | 約2000円 |
| カナダ      | 約1700円 |
| アメリカ     | 約1200円 |
| 香港       | 約1100円 |
| 日本       | 約580円  |

なんと、オーストラリアやニュージーランドでは3000円を超えています。毎日1箱吸うかただと、3000円×30日…1か月で90000円もの出費！1年で108万円もタバコに使っていることになります。

タバコの価格は年々上がっています。タバコの値段が高いと、たとえ子どもたちが興味を持ったとしても買えないですね。手に届かない値段にすることにより喫煙防止に繋がります。そして、今吸っているかたの禁煙を促し、消費量を減らすことにも繋がります。日本に近い香港でも、1000円を超えています。タバコをやめるだけでかなりの節約になりますね。

### ◆ニュージーランドでは、タバコの購入が「生涯禁止」に！？

ニュージーランド議会では、『2009年以降に生まれた人は、生涯にわたり紙タバコ

を購入できなくする』という法律の改正案が可決されました。

この法案により、合法的に喫煙できる世代を減少させ、「タバコのない国家」を目指す狙いがあります。また、喫煙によって引き起こされる病気の治療が不要になります。医療費は50億ニュージーランドドル（約4370億円）削減できることになり<sup>4)</sup>、子どもたちを健康の被害から守ることに繋がります。ニュージーランドでは、2025年までに喫煙率を5%未満に抑え、最終的には喫煙者を0にすることを目標としています。

#### ◆台湾では、加熱式タバコ・電子タバコも禁止！？

台湾では、タバコに関する法律が改正され、2023年3月22日より、電子タバコおよび加熱式タバコの使用や販売、輸入などが全面的に禁止されています。台湾に行く際には、これらを持ち込むことも禁止されています。誤って持ち込んだ場合、没収や破棄に加え、罰金が科せられます。

#### ◆それでもあなたは吸い続ける？

世界のタバコのパッケージや価格を知って、あなたはどう感じましたか？

多くの国々は「タバコは体に悪いことを知ってもらおう」と、写真付きのパッケージを採用しています。健康に悪い、子どもへの悪影響、受動喫煙の問題…。そして、年々上がるタバコ代…。きっと今、「タバコをやめよう！」と思ったかたも多いのではないのでしょうか。

当健保が委託・提供する「ascure卒煙プログラム」では、一人ひとりの状態や悩みに応じた的確な禁煙支援を行います。

加えて、「呼吸器内科医監修の専用アプリ」「禁煙に関する資格を持つ看護師／保健師／管理栄養士／薬剤師によるオンライン面談」「一般用医薬品の自宅配送」を組み合わせることで、高い利便性と、精神的・身体的サポートを実現します。

アプリでは、日々の状態を入力したり、様々な機能を使って正しい知識や禁煙に向けた対処法を学んだりすることができます。禁煙の失敗が多い3～6ヶ月の期間も支援する長期にわたるサポートが、プログラム終了後にもしっかりと持続できる禁煙継続に寄与します。さらに、プログラム開始から6ヶ月後に、専用キットを用いて禁煙達成状況の確認を行います。

[https://www.takashimaya-kenpo.or.jp/system/data/banner/25/25\\_2.pdf](https://www.takashimaya-kenpo.or.jp/system/data/banner/25/25_2.pdf)

詳細は、当健保までお問い合わせください。

#### 参考文献

1) 「海外タバコパッケージは写真入りの警告表示でタバコの害を訴えています」。日本禁煙学会・ノバルティス ファーマ社（閲覧日：2023年4月9日）

<http://kinenmiyagi.org/images/pos/pos3.pdf>

2) Get ready for plain packaging（閲覧日：2023年4月18日）

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-16.1>

3) 世界のタバコの価格（閲覧日：2023年4月9日）[https://www.numbeo.com/cost-of-living/country\\_price\\_rankings?itemId=17&displayCurrency=EUR](https://www.numbeo.com/cost-of-living/country_price_rankings?itemId=17&displayCurrency=EUR)

4) New Zealand passes legislation banning cigarettes for future generations（閲覧日：2023年4月9日）

<https://www.bbc.com/news/world-asia-63954862>