

Mauzo ya sigara yamepungua kwa nusu: bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto na uzoefu wa Japani

Utangulizi

Kama ilivyo katika nchi nyingi zenye mapato ya juu, viwango vya uvutaji sigara nchini Japani vimekuwa vikishuka katika miongo ya hivi karibuni, lakini kuanzishwa kwa bidhaa za tumbaku iliyotiwa joto (HTP), pamoja na hali ya hewa nzuri ya kisheria, kumeongeza kasi hiyo. Katika kipindi cha miaka 10 iliyopita, mamilioni ya wavutaji sigara nchini Japani wameanza kutumia HTP, na hivyo kusababisha kupungua kwa mauzo ya sigara kwa 52% kusiko na kifani, na Muhtasari huu unachunguza hadithi ya mabadiliko haya ya haraka.

Je, historia ya matumizi ya tumbaku nchini Japan ni ipi?

Tumbaku inakubaliwa kwa ujumla kuwa ilifika Japani mwishoni mwa karne ya 16. Mbinu ya kitamaduni ya kuvuta tumbaku ilihusisha matumizi ya kiseru, bomba refu na jembamba ambamo tumbaku iliyokatwa vizuri, inayofanana na nywele ingeongezwa. Sigara zilianzishwa nchini katika nusu ya mwisho ya karne ya 19 na haraka ikawa maarufu.

Utafiti wa kila mwaka wa nchi nzima kuhusu uvutaji sigara nchini Japani unaonyesha viwango vya uvutaji sigara kwa wanaume vilifikia kilele mwaka wa 1970, wakati 79% ya wale wenye umri wa miaka 20-29 walivuta sigara.ⁱ Viwango vya juu zaidi kwa wanawake vilikuja mwaka wa 2000, wakati 23% ya vijana wenye umri wa miaka 20-29 walivuta sigara.

Je! ni bidhaa gani za tumbaku zenye joto?

Wakati sigara ya kawaida inawashwa na kuvuta, tumbaku huwaka kwa joto la zaidi ya 800°C. Mwako wa tumbaku hutoa nikotini na mchanganyiko wa kemikali hatari katika moshi, ambayo huvutwa na mtumiaji.

Kinyume chake, bidhaa za tumbaku inayopashwa joto ni vifaa vya kielektroniki vinavyoendeshwa na betri ambavyo hupasha joto vijiti vya tumbaku kwa joto la si zaidi ya 350°C. Kupasha joto tumbaku kwa kiwango hiki husababisha nikotini kutolewa katika mvuke unaovutwa na mtumiaji, lakini tumbaku haina mwako.

Mapitio ya Cochrane kuhusu HTP yaligundua “kulikuwa na uthibitisho wa wastani kwamba watumiaji wa tumbaku yenye joto wana mfiduo wa chini wa sumu au kansa kuliko wavuta sigara”.ⁱⁱ Mapitio haya ya kimfumo yalijumuisha tu majaribio yaliyodhibitiwa bila mpangilio, lakini kwa vile haya yalilipiwa zaidi na makampuni ya tumbaku, waandishi wake waliongeza hitaji la utafiti unaofadhiliwa kwa kujitegemea.

Je, bidhaa za tumbaku iliyopashwa joto zimekuwa kwa muda gani nchini Japani?

HTP iliwasili Japan mnamo 2014 wakati Philip Morris International (PMI) ilipoamua kujaribu bidhaa yake ya IQOS huko Nagoya, kabla ya kuisambaza nchini kote miaka miwili baadaye. IQOS ilifuatiwa hivi karibuni na bidhaa nyingine, na baadhi ya bidhaa zinazoongoza ikiwa ni pamoja na Ploom TECH,

iliyozinduliwa Machi 2016 na Japan Tobacco, na Glo ya British American Tobacco, iliyowasili nchini Desemba 2016.ⁱⁱⁱ

Ni nini kiliifanya Japani kuwa soko sikivu la bidhaa za tumbaku iliyopashwa joto?

Japan ilitoa fursa ya kipekee kwa watengenezaji wa HTP kwa sababu mbalimbali. Ingawa viwango vya uvutaji sigara vimekuwa vikishuka kwa muda wakati HTP ilipofika, 29.7% ya wanaume na 9.7% ya wanawake walikuwa bado wanavuta sigara mnamo 2016.^{iv} Hii ilimaanisha kuwa kulikuwa na uwezekano wa soko kubwa la watumiaji ambao wangependa kubadili kutoka kwa uvutaji sigara hadi bidhaa salama ya nikotini (SNP) ambayo ingepunguza madhara yanayohusiana na matumizi yao ya tumbaku. Na, pamoja na sigara za kielektroniki za nikotini (vapes) zilizopigwa marufuku kwa ufanisi nchini Japani, hakukuwa na SNP nyingine ya kushindana na HTP. Nchi hiyo pia ilitoa mazingira rafiki ya biashara ya tumbaku, kwa sehemu kutokana na ukweli kwamba serikali inamiliki theluthi moja ya Japan Tobacco Inc. Hakika, tasnia ya tumbaku ilikuwa ukiritimba wa serikali hadi 1985, na sera za kudhibiti tumbaku za Japan zinazingatiwa kuwa dhaifu kuliko nchi nyingine zenye kipato kikubwa.^v

Pia kulikuwa na anuwai ya sababu za kijamii na kitamaduni ambazo zilimaanisha kuwa HTP inaweza kufanikiwa nchini. Watu wa Japani wanapendelea sana teknolojia mpya. Pia wanachochewa na hamu ya kupunguza athari zao kwa raia wenzao, huku wakidumisha viwango vya juu vya usafi. Kwa hivyo kulikuwa na uwezekano wa kutaka kujaribu kifaa kipya cha kielektroniki ambacho hakitoi moshi unaohusishwa na sigara zinazoweza kuwaka, wala harufu au majivu.^{vi}

Watu nchini Japani wanasema nini kuhusu uamuzi wao wa kuanza kutumia HTP?

Kura ya Kimataifa ya Kura ya Uvutaji Sigara 2019, iliyofanywa na Foundation for a Smoke-Free World, iligundua sababu ya kawaida ya wavutaji sigara kutoka Japani kubadili HTP kutoka kwa sigara ilitokana na wasiwasi kuhusu hatari za kiafya kwa wengine zinazohusiana na moshi wa pili wa sigara. (40%).^{vii} Hii ilifuatiwa na 36% ambao walisema HTP inaweza kuwa mbaya kwa afya zao wenyewe, na 35% ambao walisema wanaweza kutumia HTP katika maeneo ambayo sigara hairuhusiwi, upande mwingine wa matumizi mawili.

Utafiti wa kisayansi uliopitiwa na marika pia umetathmini sababu za wavutaji sigara wa sasa na wa zamani kutumia bidhaa za tumbaku zenye joto. Utafiti mmoja uligundua kwamba imani kwamba HTP haina madhara kwa wao wenyewe (90.6%) au wengine (86.7%) ilikuwa sababu muhimu zaidi.^{viii} Hii ilifuatiwa na starehe binafsi (76.5%), wakati 74.4% walisema matumizi ya HTP yanakubalika zaidi kijamii kuliko kuvuta sigara. Miongoni mwa wavutaji sigara wa sasa, 55.1% walisema walitumia HTP kwa matumaini kwamba wanaweza kuwasaidia kuacha kuvuta sigara.

Hata hivyo, utafiti kutoka kwa tafiti huru na zinazofadhiliwa na tasnia umebaini kuwa watumiaji wengi wa HTP nchini Japani pia huvuta sigara.^{ix} Utafiti mmoja ulionyesha kuwa kwa theluthi mbili ya watumiaji hawa wa bidhaa mbili, matumizi ya HTP yaliwaruhusu kupunguza idadi ya sigara walizovuta.^{xi} Lakini kwa wengi wa kundi hili, kubadili kabisa halikuwa lengo lao kuu, na utafiti huo huo uligundua 52% ya wale wanaotumia HTP walisema walibadilisha baadhi ya sigara walizotumia na HTP ili wasilazimike kuacha kabisa kuvuta sigara. Kwa hiyo, matumizi mawili yana jukumu muhimu katika kupunguza uvutaji unaonekana nchini Japani.

Ni watu wangapi wanaotumia HTP na viwango vya uvutaji sigara vimeathiriwa vipi?

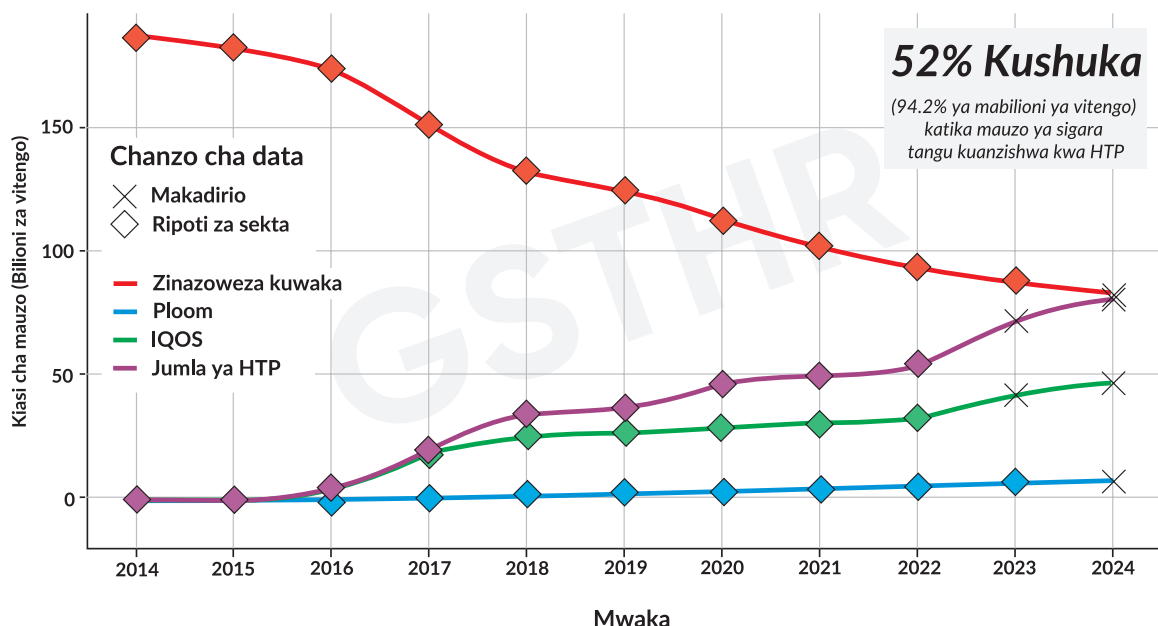
Ongezeko la matumizi ya bidhaa za tumbaku yenye joto nchini Japani limekuwa kubwa na la haraka. Kufikia Februari 2018, miaka miwili tu baada ya kupatikana nchini kote, utafiti mmoja uligundua kuwa kulikuwa na watumiaji milioni 5.23 wa HTP nchini Japani.^{xii} Idadi hii ililingana na mmoja kati ya wanne wa watumiaji wote wa tumbaku wa Japani na ilimaanisha 8.3% ya wanaume (milioni 4.21) na 1.9% ya wanawake (milioni 1.02) nchini walikuwa watumiaji wa HTP. Kwa kulinganisha, 22% ya wanaume na 7.5% ya wanawake walikuwa wavutaji sigara wa sasa mwaka huo (chini kutoka 29.7% ya wanaume na 9.7% ya wanawake katika 2016). Kufikia 2022, idadi ya watumiaji wa HTP ilikuwa imeongezeka zaidi ya mara mbili, huku 17.9% ya wanaume na 6% ya wanawake wakitumia bidhaa salama ya nikotini.^{xiii}

Kama ilivyoelezwa hapo awali, viwango vya uvutaji sigara vimekuwa vikishuka kwa miaka kadhaa nchini Japani, lakini kasi ya kupungua huku iliongezeka baada ya kuanzishwa kwa HTP. Kupungua kwa mauzo ya sigara kati ya 2016-2019 ilikuwa kubwa mara tano kuliko kushuka kati ya 2011-2015.^{xiv}

Utafiti mwingine unaonyesha kuwa matumizi ya pamoja ya IQOS, Ploom, na glo yaliongezeka kwa mara 10 kati ya 2015-16 na 2017-18.^{xv} Utafiti huu uligundua kuwa kufikia mwaka wa 2018, matumizi ya HTP yalikuwa yameenea hadi kwa mvutaji mmoja kati ya watatu wa sasa wa sigara ambaye alitaka kuacha, lakini pia mmoja kati ya wavutaji wanne wa sasa ambaye hakuwa na nia ya kuacha. Ilifunua zaidi kwamba matumizi ya HTP yalikuwa yameongezeka sana katika vikundi vidogo vyote walivyotathmini isipokuwa, muhimu, kwa wale ambao hawajawahi kuvuta sigara.

Utafiti wetu wenyewe wa Hali ya Kimataifa ya Kupunguza Madhara ya Tumbaku, ambao unalinganisha kiasi cha mauzo, unasisitiza zaidi mabadiliko ya matumizi ya sigara na HTP. Kwa kutumia data ya soko iliyotolewa katika ripoti za kila mwaka na za robo mwaka na Philip Morris International na Japan Tobacco, mauzo ya sigara moja moja yalikuwa takriban yuniti bilioni 182.34 wakati bidhaa za tumbaku moto zilipoanza kupatikana kwa wingi mwaka wa 2015. Kufikia 2023 hii ilikuwa imeshuka kwa 52% hadi 88.1 pekee. bilioni 94.2, na mauzo ya vijiti vya tumbaku vilivyotumika katika HTP mwaka huo yalipanda hadi vitengo bilioni 72 kwa chini ya miaka 10.

Ukubwa wa soko la Kijapani katika vitengo vya rejareja



Chanzo cha data: JTI na PMI ripoti za mapato ya kila mwaka na robo mwaka 2014-2023.

Je, serikali ya Japani inadhibiti vipi bidhaa salama za nikotini?

Ingawa HTP na snus zinaweza kuuzwa kihalali chini ya mfumo wa Sheria ya Viwanda vya Tumbaku kama bidhaa zisizo za dawa,^{xvi} sigara za kielektroniki za nikotini na mifuko ya nikotini ziko chini ya kanuni tofauti. Nikotini na utayarishaji wake katika viwango vya 10% au zaidi hubainishwa kuwa sumu chini ya Sheria ya Udhibiti wa Dawa za Sumu na Zinazofuta nchini Japani.^{xvii} Hata viwango vya chini vya nikotini vinadhibitiwa chini ya Sheria ya Dawa na Kifaa cha Matibabu, na vifaa vyenye mvuke vyenyewe viko chini ya Sheria hiyo hiyo.^{xviii} Hii inamaanisha kuwa zinahitaji idhini kabla ya kutengenezwa na kuuzwa, lakini hadi sasa, hakuna vimiminika vya nikotini au vifaa vya mvuke vimeidhinishwa kuuzwa nchini Japani.

Kwa vile sigara za kielektroniki na mifuko ya nikotini ina nikotini lakini hakuna majani ya tumbaku, huchukuliwa kama bidhaa za dawa. Iwapo zingedhibiti tumbaku, zitakuwa chini ya Sheria ya Viwanda vya Tumbaku na zingeweza kuuzwa kihalali kama bidhaa zisizo za dawa. Tabia hii ya udhibiti imesababisha watengenezaji kuongeza jani la tumbaku kwenye mifuko ya nikotini, kama njia ya kuzipata kwenye soko la Japani bila hitaji la kupata kibali cha dawa.^{xix}

HTP kwa ujumla inadhibitiwa kwa njia sawa na sigara zinazoweza kuwaka nchini Japani, ingawa hatua za serikali zimeelekea kutibu bidhaa za tumbaku zenye joto zaidi. Hakuna kati ya bidhaa zinazoweza kuuzwa kwa mtu yeyote aliye na umri wa chini ya miaka 20, lakini kuna tofauti muhimu katika sheria zinazosimamia mahali zinapoweza kutumika. Tangu 2019, chini ya masahihisho yaliyofanywa kwa Sheria ya Kukuza Afya, sigara na HTP zimepigwa marufuku kutoka hospitali, shule na ofisi za serikali.^{xx} Tangu 2020 katika viwanda, ofisi na mikahawa ya jumla, matumizi ya sigara yameruhusiwa tu katika vyumba maalum vya tumbaku ambavyo vinatumiwa na wavutaji sigara pekee na si vinginevyo. Watumiaji wa HTP, hata hivyo, wakiwa wamezuiliwa kwa vyumba vilivyotengwa ndani ya maeneo haya, wanaweza pia kufanya shughuli nyingine katika maeneo haya, kwa mfano, kula na kunywa.

Pia kuna tofauti katika jinsi bidhaa zote mbili zinavyotozwa ushuru. Mnamo 2021, jumla ya ushuru wa bidhaa za sigara ilikuwa zaidi ya mara mbili ya ile ya HTP, ikiwa ni ¥284.9 kwa kila pakiti ikilinganishwa na ¥131.03 kwa bidhaa za tumbaku inayopashwa joto.^{xxi} Inapaswa kuongezwa, ingawa, utafiti umegundua kuwa 85% ya HTP inayouzwa nchini iliuzwa kwa kiwango sawa na sigara za chapa ya kwanza, na uchunguzi mmoja uligundua wavutaji sigara wa sasa au wa zamani ambao walianza kutumia HTP hawakufanya hivyo ili kuokoa pesa.

Hakuna vikwazo kwa utangazaji wa tumbaku chini ya sheria ya kitaifa. Hii ina maana kwamba wazalishaji wa HTP nchini Japani wanaweza kudai kuwa bidhaa zao “zina madhara kidogo” badala ya sigara zinazoweza kuwaka. Lakini licha ya kukosekana kwa sheria, tasnia yenyewe haitoi mipaka ya hiari kupitia kujidhibiti, kwa mfano kwa kuhimiza kampuni kulenga uzaji wao kwa watu wazima pekee. Kwa hivyo, ingawa wanapaswa kujiepusha na utangazaji katika ‘maeneo makubwa ya umma’, kama vile TV, redio, intaneti, magazeti, au majarida, wanaweza kutangaza bidhaa zao kwenye mabango, mabango au kwenye majengo ambayo tumbaku inaweza kununuliwa.^{xxii}

Mambo muhimu ya kuchukua

Mafanikio ya bidhaa za tumbaku iliyotiwa joto katika kupunguza uzaji wa sigara kwa 52% nchini Japani yanatoa ufahamu wa thamani kuhusu uwezekano wa SNP kupunguza idadi ya wavutaji sigara duniani kote. Kunaweza kuwa na baadhi ya vipengele vya kijamii na kitamaduni vilivyoifanya Japani kufaa kwa HTP kipekee, kama vile uwazi kwa teknolojia mpya na nia ya kupunguza athari za mtu kwa wengine, lakini mabadiliko haya yamechangiwa sana na wasiwasi wa watumiaji kuhusu afya, iwe zao mwenyewe, au wengine’.

Hali nchini Japani inaonyesha kwamba ikiwa SNP itapatikana kwa wingi na kuruhusiwa kukuzwa kwa watu wazima wavutaji sigara kama njia salama zaidi ya uvutaji sigara, basi wavutaji sigara wengi watabadilisha, au kupunguza matumizi yao ya sigara kwa matumizi mawili, pamoja na faida zote ambayo huleta afya ya umma. Ikumbukwe pia kwamba tofauti na Uingereza, ambayo serikali yake imeidhinisha kikamilifu matumizi ya sigara za kielektroniki za nikotini kama zana za kuacha kuvuta sigara, mabadiliko haya ya haraka na yasiyo ya kawaida yamefanyika katika nchi ambayo viongozi wake wa kisiasa hawakupinga wala kujitokeza kwa nguvu kwa HTP.

Kwa maelezo zaidi kuhusu hali ya Upunguzaji wa Athari za Tumbaku Ulimwenguni, au hoja zilizotolewa katika Karatasi hii ya Muhtasari ya GSTHR, tafadhali wasiliana na info@gsthr.org

Kuhusu sisi: **Knowledge•Action•Change (K•A•C)** inakuza kupunguza madhara kama mkakati muhimu wa afya ya umma unaozingatia haki za binadamu. Timu hii ina zaidi ya miaka arobaini ya uzoefu wa kazi ya kupunguza madhara katika matumizi ya dawa za kulevywa, VVU, kuvuta sigara, afya ya ngono na magereza. K•A•C inaendesha **Global State of Tobacco Harm Reduction** (GSTHR) ambayo inaonyesha maendeleo ya kupunguza madhara ya tumbaku na matumizi, upatikanaji na majibu ya udhibiti kwa bidhaa salama za nikotini, pamoja na kuenea kwa uvutaji sigara na vifo vinavyohusiana, katika zaidi ya nchi na maeneo 200 duniani kote. Kwa machapisho yote na data ya moja kwa moja, tembelea <https://gsthr.org>

Ufadhili wetu: Mradi wa GSTHR unatolewa kwa usaidizi wa ruzuku kutoka kwa **Foundation for a Smoke Free World**, shirika huru, lisilo la faida la Marekani 501(c)(3), shirika huru la kimataifa. Mradi na matokeo yake, chini ya masharti ya makubaliano ya ruzuku, ni huru kihariri kutoka kwa Foundation.

- ⁱ Funatogawa, I., Funatogawa, T., & Yano, E. (2013). Trends in smoking and lung cancer mortality in Japan, by birth cohort, 1949–2010. *Bulletin of the World Health Organization*, 91(5), 332–340. <https://doi.org/10.2471/BLT.12.108092>, pp. 1949–2010.
- ⁱⁱ Tattan-Birch, H., Hartmann-Boyce, J., Kock, L., Simonavicius, E., Brose, L., Jackson, S., Shahab, L., & Brown, J. (2022). Heated tobacco products for smoking cessation and reducing smoking prevalence. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD013790. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013790.pub2>.
- ⁱⁱⁱ Xu, S. S., Meng, G., Yan, M., Gravely, S., Quah, A. C. K., Ouimet, J., O'Connor, R. J., Sutanto, E., Yoshimi, I., Mochizuki, Y., Tabuchi, T., & Fong, G. T. (2020). Reasons for Regularly Using Heated Tobacco Products among Adult Current and Former Smokers in Japan: Finding from 2018 ITC Japan Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8030. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218030>.
- ^{iv} Utafiti wa Mwaka wa Japan Tobacco Inc. JT Umegundua 19.3% ya Watu Wazima wa Japani Wanavuta Sigara. Inapatikana mtandaoni: https://www.jt.com/media/news/2016/pdf/20160728_E02.pdf (ilifikiwa tarehe 16 Septemba 2020).
- ^v Xu, Meng, Yan, Gravely, Quah, Ouimet, O'Connor, Sutanto, Yoshimi, Mochizuki, Tabuchi, & Fong, 2020.
- ^{vi} *The story of THS in Japan, an interview with Tomoko Iida*. (2022, October 24). PMI Science. <https://www.pmiscience.com/content/pmiscience/language-master/en/news-events/scientific-update-magazine/the-story-of-ths-in-japan--an-interview-with-tomoko-iida-.html>.
- ^{vii} Key Takeaways from the 2019 Global Poll, Individual Country Reports—Japan. (2019). *Foundation for a Smoke-Free World*. <https://www.smokefreeworld.org/global-state-of-smoking-poll-2019/individual-country-reports-japan/>.
- ^{viii} Xu, Meng, Yan, Gravely, Quah, Ouimet, O'Connor, Sutanto, Yoshimi, Mochizuki, Tabuchi, & Fong, 2020.
- ^{ix} Kubota, T., Minami, N., Kimura, Y., & Takechi, A. (2019). *Use behaviour patterns in Japanese novel tobacco vapour product (NTV) users*. CORESTA. <https://www.coresta.org/abstracts/use-behaviour-patterns-japanese-novel-tobacco-vapour-product-ntv-users-32852.html>.
- ^x Sutanto, E., Miller, C., Smith, D. M., O'Connor, R. J., Quah, A. C. K., Cummings, K. M., Xu, S., Fong, G. T., Hyland, A., Ouimet, J., Yoshimi, I., Mochizuki, Y., Tabuchi, T., & Goniewicz, M. L. (2019). Prevalence, Use Behaviors, and Preferences among Users of Heated Tobacco Products: Findings from the 2018 ITC Japan Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4630. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234630>.
- ^{xi} Xu, Meng, Yan, Gravely, Quah, Ouimet, O'Connor, Sutanto, Yoshimi, Mochizuki, Tabuchi, & Fong, 2020.
- ^{xii} Kinjo, A., Kuwabara, Y., Fujii, M., Imamoto, A., Osaki, Y., Minobe, R., Maezato, H., Nakayama, H., Takimura, T., & Higuchi, S. (2020). Heated Tobacco Product Smokers in Japan Identified by a Population-Based Survey. *Journal of Epidemiology*, 30(12), 547–555. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20190199>.

- ^{xiii} Odani, S., & Tabuchi, T. (2022). Prevalence and denial of current tobacco product use: Combustible and heated tobacco products, Japan, 2022. *Preventive Medicine Reports*, 30, 102031. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.102031>.
- ^{xiv} Cummings, K. M., Nahhas, G. J., & Sweanor, D. T. (2020). What Is Accounting for the Rapid Decline in Cigarette Sales in Japan? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3570. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103570>.
- ^{xv} Hori, A., Tabuchi, T., & Kunugita, N. (2023). The spread of heated tobacco product (HTP) use across various subgroups during 2015–16 and 2017–18 in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 28, 5. <https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00219>.
- ^{xvi} Sheria Na. 68 ya 1984. Sheria ya Biashara ya Tumbaku. <https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=359AC0000000068>
- ^{xvii} *Poisonous and Deleterious Substances Control Act—Japanese/English—Japanese Law Translation*. (1950). <https://www.japaneselawtranslation.go.jp/en/laws/view/3387>.
- ^{xviii} *Act on Securing Quality, Efficacy and Safety of Products Including Pharmaceuticals and Medical Devices—Japanese/English—Japanese Law Translation*. (1960). <https://www.japaneselawtranslation.go.jp/en/laws/view/3213>.
- ^{xix} TobaccoIntelligence. (2021, July 14). Japanese health ministry denies plan to widen access to tobacco-free pouches. *TobaccoIntelligence*. <https://tobaccointelligence.com/japanese-health-ministry-denies-plan-to-widen-access-to-tobacco-free-pouches/>.
- ^{xx} Muhtasari wa Sheria ya Marekebishi ya Sehemu ya Sheria ya Kukuza Afya (Na. 78 ya 2018). <https://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/health/dl/201904kenko.pdf>
- ^{xxi} State of Smoking in Japan. (2023, July 28). *Foundation for a Smoke-Free World*. <https://www.smokefreeworld.org/health-science-research-2/health-science-technology-agenda/data-analytics/global-state-of-smoking-landscape/state-smoking-japan/>.
- ^{xxii} Craig, L. V., Yoshimi, I., Fong, G. T., Meng, G., Yan, M., Mochizuki, Y., Tabuchi, T., Thrasher, J. F., Xu, S. S., Quah, A. C. K., Ouimet, J., Sansone, G., & Chung-Hall, J. (2020). Awareness of Marketing of Heated Tobacco Products and Cigarettes and Support for Tobacco Marketing Restrictions in Japan: Findings from the 2018 International Tobacco Control (ITC) Japan Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8418. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228418>.