



**BRIEFING  
PAPERS**

## Global State of Tobacco Harm Reduction



**Kwa nini kupunguza madhara ya tumbaku  
kunahitajika na ni ushahidi gani  
unaonyesha kwamba kunafanya kazi?**

Oliver Porritt

**Juni  
2025**

TEMBELEA [GSTHR.ORG](https://www.gsthr.org) KWA MACHAPISHO MENGI ZAIDI



[gsthr.org](https://www.gsthr.org)



[@globalstatethr](https://twitter.com/globalstatethr)



[@gsthr](https://www.facebook.com/gsthr)



[@gsthr](https://www.youtube.com/gsthr)



[@gsthr.org](https://www.instagram.com/gsthr.org)



Creative Commons  
Attribution (CC BY)

## Utangulizi

Juhudi za sasa za kudhibiti uvutaji sigara hazifanyi kazi kwa haraka au kwa ufanisi wa kutosha. Kuna watu bilioni 1.1 wanaovuta sigara duniani, idadi ambayo haijabadilika sana tangu mwaka 2000, na asilimia 80 ya wao wanaishi katika nchi za kipato cha chini na cha kati. Mamilioni ya watu pia hutumia bidhaa nyingine za tumbaku zenye hatari. Utabiri wa Shirika la Afya Duniani kuhusu idadi ya vifo vitakavyosababishwa na uvutaji sigara haujabadilika kwa miaka 20 na bado unasema kuwa vitafikia watu bilioni moja kufikia mwisho wa karne hii. Mwaka 2006, WHO ilikadiria kuwa kufikia mwaka 2030,<sup>1</sup> kungekuwa na vifo milioni 8 kwa mwaka, lakini tayari tupo hapo.

Mbinu zilizopo za kudhibiti tumbaku zinashindwa kupunguza vifo na magonjwa yanayosababishwa na uvutaji sigara, lakini kuna chaguo jingine linalopatikana: **kupunguza madhara ya tumbaku** (THR). Kwa wale wanaotumia bidhaa za tumbaku zenye hatari kubwa, kama vile sigara na baadhi ya aina za tumbaku ya kunyonya mdomoni, THR inatoa fursa ya kubadilisha matumizi yao kwenda kwenye bidhaa salama zaidi za nikotini (SNP) ambazo zina hatari ndogo kwa afya zao. Katika hali ya sigara, ni mwako wa tumbaku unaotoa lami na gesi zenye maelfu ya sumu hatari. Kwa upande mwingine, SNP hazihusishi mwako, na baadhi yake hazina tumbaku kabisa. Kwa wale wanaotaka kupunguza madhara yanayohusiana na matumizi ya nikotini, sasa kuna chaguo salama zaidi zinazopatikana, zikiwemo vape (sigara za kielektroniki), bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto, **pochi za nikotini**, **snus** na tiba mbadala zilizo na nikotini.

## Ni ushahidi gani unaonyesha kwamba kupunguza madhara ya tumbaku kunafanya kazi?

Katika chapisho letu la hivi karibuni **The Global State of Tobacco Harm Reduction 2024: A Situation Report**, tulifichua kuwa tayari kuna angalau watumiaji milioni 144 wa SNP kote duniani, licha ya kwamba bidhaa nyingi kati ya hizi zimeanza kutengenezwa ndani ya miaka 10–15 iliyopita pekee. Ndani ya ripoti hiyo tulionyesha kwamba bidhaa salama za nikotini zinazidi kuchukua nafasi ya sigara zinazowashwa katika nchi mbalimbali duniani, na utafiti wetu unaonyesha ushahidi thabiti wa uhusiano kati ya ongezeko la matumizi ya SNP na kupungua kwa uvutaji sigara.



utabiri wa Shirika la Afya Duniani kuhusu idadi ya vifo vitakavyosababishwa na uvutaji sigara haujabadilika kwa miaka 20 na bado unasema kuwa vitafikia watu bilioni moja kufikia mwisho wa karne hii



utafiti wetu unaonyesha ushahidi thabiti wa uhusiano kati ya ongezeko la matumizi ya bidhaa salama za nikotini na kupungua sambamba kwa uvutaji sigara



Katika Karatasi hii ya Muhtasari, tunaonyesha ushahidi unaounga mkono THR kutoka nchi tatu kutoka mabara matatu tofauti ambazo zimeangaziwa kwa kina zaidi katika ripoti yetu. Tunaonesha ongezeko la matumizi ya bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto nchini **Japani**, kurejea kwa matumizi ya snus nchini **Norway**, na kupokelewa kwa vape za nikotini nchini **New Zealand**, tukitoa takwimu za hivi karibuni kuonyesha kwamba SNP zinachukua nafasi ya sigara.

## Japani na bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto

Bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto zilianza kupatikana nchini Japani mwaka 2014, na ongezeko la matumizi yake katika kipindi cha miaka kumi iliyofuata limekuwa la kushangaza. Ingawa viwango vya uvutaji sigara vilikuwa vikipungua kwa miongo kadhaa, kutoka kilele cha asilimia 79 ya wanaume wenye umri wa miaka 20–29 mnamo 1970,<sup>2</sup> ongezeko la matumizi ya HTP limeambatana na kupungua kwa kiasi kikubwa na kwa kasi kwa mauzo ya sigara.

Mwaka 2022, miaka minane tu baada ya kuzinduliwa kama bidhaa mpya kabisa sokoni, asilimia 17.9 ya wanaume na asilimia 6 ya wanawake walikuwa wakitumia HTP.<sup>3</sup> Wakati huohuo, idadi ya Wajapani waliovuta sigara ilipungua kutoka asilimia 29.7 ya wanaume na asilimia 9.7 ya wanawake mwaka 2016,<sup>4</sup> hadi asilimia 26.5 ya wanaume na asilimia 7.7 ya wanawake mwaka 2022.<sup>5</sup>

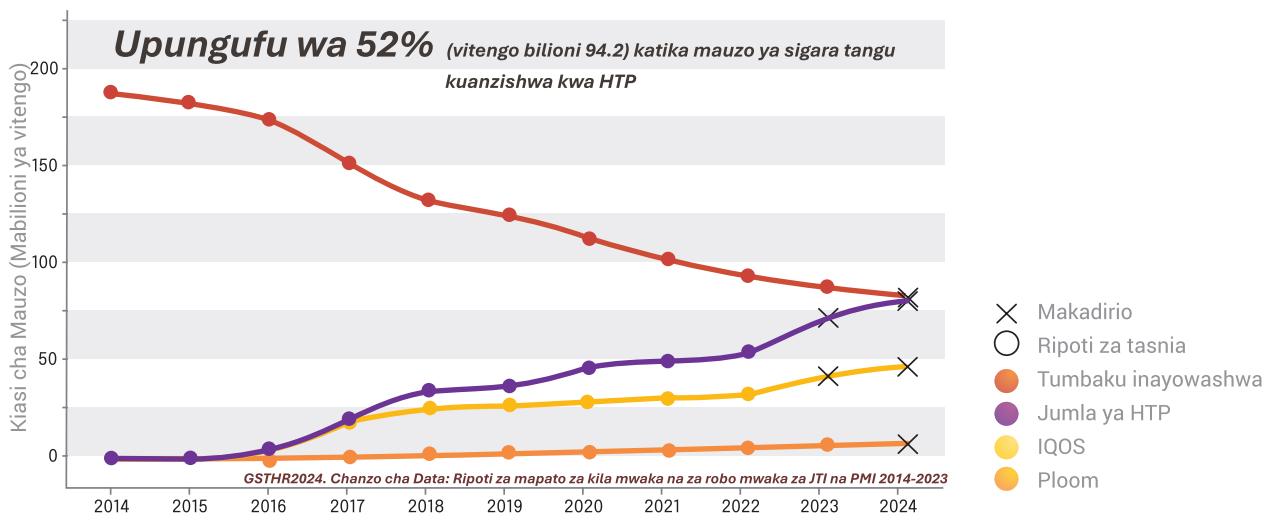


### Mchoro 1.



GSTHR.ORG

UKUBWA WA SOKO LA TUMBAKU LA JAPANI KWA VITENGO VYA REJAREJA



Mafanikio ya HTP yako wazi bila shaka, lakini kupungua kwa kiasi kidogo kwa hivi karibuni katika viwango vya uvutaji sigara kunaweza kuelezwa na tafiti huru na zile zinazodhaminiwa na sekta, ambazo zinaonyesha kuwa watumiaji wengi wa HTP nchini Japani pia wanavuta sigara.<sup>6,7</sup> Hili ni muhimu kwa sababu tafiti nyingine pia zimebaini kwamba matumizi ya HTP huruhusu takribani theluthi mbili ya watumiaji hawa wa bidhaa zote mbili kupunguza idadi ya sigara wanazovuta,<sup>8</sup> jambo ambalo linaweza kuwa na athari kubwa kwa afya ya umma nchini Japani. Na utafiti mwingine, unaosisitiza zaidi hili, ulibaini kuwa upungufu wa mauzo ya sigara kati ya mwaka 2016–2019 ulikuwa mara tano zaidi ya upungufu ulioonekana kati ya mwaka 2011–2015.<sup>9</sup>

Utafiti wetu wenyewe wa Hali ya Ulimwengu ya Kupunguza Madhara ya Tumbaku, unaolinganishia kiasi cha mauzo, unaonyesha wazi kupungua kwa idadi ya sigara zinazotumika. Tukitumia takwimu za soko zilizotolewa katika ripoti za kila mwaka na za robo mwaka na Philip Morris International na Japan Tobacco, mauzo ya sigara moja moja yalikuwa takribani vitengo bilioni 182.34 mwaka 2015. Kufikia mwaka 2023, idadi hii ilikuwa imeshuka kwa asilimia 52 hadi vitengo bilioni 88.1 pekee, punguzo la vitengo bilioni 94.2, huku mauzo ya fimbo za tumbaku zinazotumika kwenye HTP mwaka huo yakipanda hadi vitengo bilioni 72 ndani ya kipindi cha chini ya miaka 10.

Basi, ni nini kimekuwa chanzo cha mafanikio ya HTP nchini Japani? Kwa nini HTP zinachukua nafasi ya sigara? Moja ya sababu kuu ni hadhi yake kama bidhaa salama ya nikotini. Vifaa vya HTP huunguza vijiti vya tumbaku vinavyowekwa ndani yake kwa joto, badala ya kuvichoma moto au kutoa moshi. Hii hupunguza kiwango cha watumiaji kuathiriwa na kemikali hatari, ikilinganishwa na sigara za kawaida,<sup>10</sup> na tafiti za kisayansi zilizopitiwa na wataalamu kuhusu wavutaji sigara watu wazima wa sasa na wa zamani wanaotumia HTP, zinaonyesha umuhimu wa tofauti hii. Utafiti mmoja uligundua kuwa imani kwamba HTP zina madhara kidogo kwao wenyewe (90.6%) au kwa wengine (86.7%) ndiyo sababu kubwa zaidi ya matumizi yake.<sup>11</sup> Sababu iliyofuata ilikuwa ni starehe binafsi (76.5%), huku 74.4% wakisema matumizi ya HTP yanakubalika zaidi kijamii kuliko uvutaji wa sigara. Miongoni mwa wavutaji sigara wa sasa, 55.1% walisema walitumia HTP kwa matumaini kwamba ingeweza kuwasaidia kuacha kuvuta sigara.

Utafiti wa Global State of Smoking Poll 2019, uliofanywa na Global Action to End Smoking (zamani ikijulikana kama Foundation for a Smoke-Free World), ulibaini kuwa sababu ya kawaida zaidi iliyowafanya wavutaji sigara wa Kijapani kubadili kutoka sigara kwenda HTP ilikuwa ni wasiwasi kuhusu hatari za kiafya kwa wengine zinazohusiana na moshi wa sigara unaovutwa na mtu wa pili (40%).<sup>12</sup> Sababu iliyofuata ilikuwa ni 36% ambao walisema HTP huenda si mbaya sana kwa afya zao wenyewe, na 35% ambao walisema wanaweza kutumia HTP katika maeneo ambapo uvutaji wa sigara haukuruhusiwa.

Ni kweli pia kwamba Wajapani wako wazi kwa kiwango cha kipekee katika kujaribu teknolojia mpya. Hili ndilo moja ya mambo yaliyohimiza Philip Morris International (PMI) kujaribu bidhaa yake ya IQOS huko Nagoya mwanzoni, na huenda pia likawa sababu nyingine kwa nini Japani imeikumbatia kwa haraka vifaa hivi vipya vya kielektroniki. Wana motisha

**bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto zilianza kupatikana nchini Japani mwaka 2014, na ongezeko la matumizi yake katika kipindi cha miaka kumi iliyofuata limekuwa la kushangaza**

**utafiti mmoja ulibaini kuwa imani kwamba bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto zina madhara kidogo kwa wao wenyewe au kwa wengine ilikuwa ndiyo sababu kuu ya matumizi yake nchini Japani**

pia kutokana na tamaa ya kupunguza athari zao kwa raia wenzao, huku wakidumisha viwango vya juu vya usafi. Hivyo basi, ukweli kwamba HTP havizalishi moshi, harufu, wala majivu yanayohusishwa na sigara zinazowashwa, umechukua nafasi kubwa katika kasi ya jinsi zilivyokubalika.<sup>13</sup>

Kigezo kingine kimekuwa ni ukosefu wa ushindani mkubwa kutoka kwa bidhaa nyingine za SNP. Wakati serikali ya Japani inaruhusu uuzaji wa HTP kama bidhaa za tumbaku zisizo za kitabibu chini ya mfumo wa Sheria ya Viwanda vya Tumbaku,<sup>14</sup> kimsingi imepiga marufuku bidhaa za vape, kwani hakuna vimiminika vya nikotini wala vifaa vya vape vilivyoidhinishwa kuuzwa nchini humo. Hatimaye, jambo la kuzingatia ni kwamba serikali ya Japani haijapinga wala kuunga mkono kwa nguvu matumizi ya HTP, badala yake, mabadiliko haya yamesukumwa kwa kiasi kikubwa na wasiwasi wa walaji kuhusu afya zao na afya ya wengine.

## Norway na snus

Wakati watu wamekuwa wakivuta tumbaku nchini Norway tangu karne ya kumi na sita,<sup>15</sup> nchi hiyo pia ina historia ndefu na snus, bidhaa ya mdomo isiyo na moshi inayotengenezwa kutokana na majani ya tumbaku yaliyosagwa na kuwekwa chini ya mdomo wa juu, aidha katika vijisacheti vidogo vinavyofanana na vikasha vya chai vinavyoitwa portion snus au ikiwa huru. Kwa kuwa matumizi ya snus hayahusishi mwako wa tumbaku, huepuka hatari nyingi zinazohusiana na uvutaji sigara, na kwa zaidi ya miaka 200, Wanorwe wamekuwa wakitumia bidhaa hii. Hata hivyo, haikuwa hadi mwishoni mwa miaka ya 1990 ambapo umaarufu wake ulianza kukua baada ya aina salama zaidi za bidhaa hiyo kupatikana.

Takwimu kutoka Statistics Norway zinaonyesha kwamba ongezeko la matumizi ya snus katika miongo michache iliyopita pia limeambatana na kupungua kwa kiwango kikubwa kwa viwango vya uvutaji sigara nchini humo.<sup>16</sup> Mwaka 2005, asilimia 5 ya Wanorwe wenye umri kati ya miaka 16 hadi 74 walitumia snus kila siku. Kufikia mwaka 2023, idadi hiyo kwa kundi hilo iliongezeka zaidi ya mara tatu, hadi asilimia 16, huku matumizi ya juu zaidi ya snus yakiwa asilimia 34 miongoni mwa wanaume wenye umri wa miaka 25-34, na asilimia 23 kwa wanawake wa umri huo huo.

Mwaka 2023, ni asilimia 7 pekee ya Wanorwe wenye umri kati ya miaka 16 hadi 74 waliovuta sigara kila siku, ikimaanisha kuwa sasa kuna watu wanaotumia snus mara mbili zaidi ikilinganishwa na sigara (asilimia 16 dhidi ya asilimia 7). Asilimia 12 ya wanawake wenye umri wa miaka 55-64, na asilimia 14 ya wanaume wa umri huo huo, bado wanavuta sigara. Lakini miongoni mwa vijana wa Norway, uvutaji sigara karibu umetoweka kabisa. Ni asilimia 2 pekee ya wanawake wenye umri wa miaka 16-24 na asilimia 4 pekee ya wanaume wa umri huo huo waliovuta sigara kila siku mwaka 2023. Ili kulinganisha kihistoria, mwaka 1973, mwaka wa kwanza ambao data inapatikana, asilimia 45 ya wanaume na asilimia 43 ya wanawake wenye umri wa miaka 16-24 walivuta sigara kila siku. Kuna ushahidi wazi kwamba snus inachukua nafasi ya sigara.

serikali ya Japani haijapinga wala kuunga mkono kwa nguvu bidhaa za tumbaku zinazopashwa joto, badala yake, mabadiliko haya yamechochewa kwa kiwango kikubwa na wasiwasi wa watumiaji kuhusu afya zao na afya ya wengine



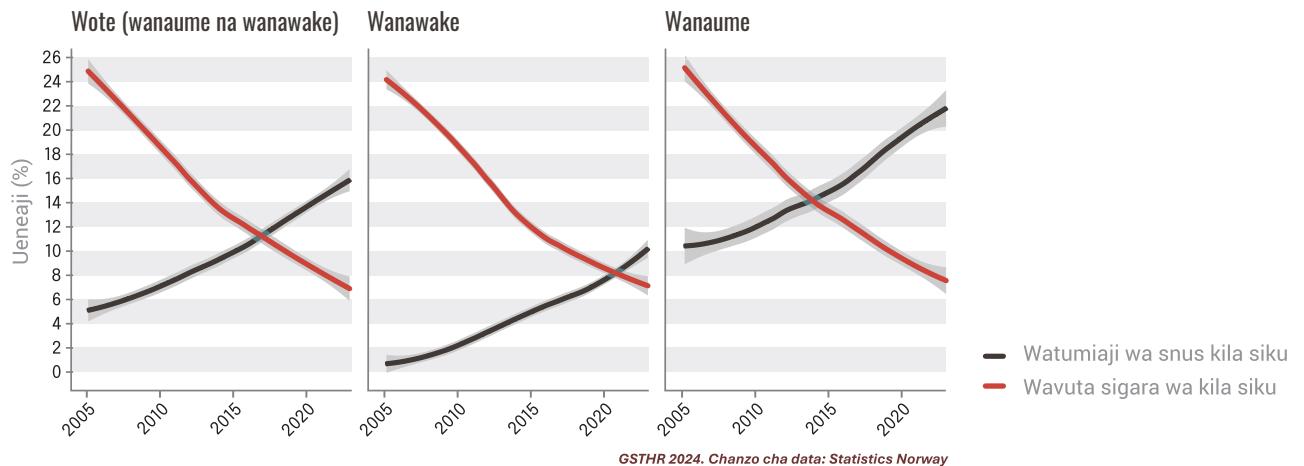
kwa kuwa matumizi ya snus hayahusishi mwako wa tumbaku, huepuka hatari nyingi zinazohusiana na uvutaji sigara, na kwa zaidi ya miaka 200, Wanorwe wamekuwa wakitumia bidhaa hii

## Mchoro 2.



GSTHR.ORG

UENEAJI WA UVUTAJI SIGARA NA MATUMIZI YA SNUS NCHINI NORWAY, 2005–2023



Inafaa kuzingatia kwamba mwaka wa 2017 ulikuwa mara ya kwanza ambapo kulikuwa na watumiaji wa snus wa kila siku wengi zaidi kuliko watu waliovuta sigara.<sup>17</sup> Wakati 11% ya Wanorwegi wenye umri kati ya miaka 16 hadi 74 walivuta sigara kila siku mwaka huo, idadi ya watumiaji wa snus wa kila siku ilirekodiwa kuwa 12%. Matumizi ya pamoja ya sigara na snus hufanyika, lakini imeonekana kuwa nadra sana. Utafiti mmoja ulibaini kwamba wakati 6.8% ya wanaume walitumia vyote kwa pamoja, ni 1% pekee waliyoripoti kutumia bidhaa zote mbili kila siku.<sup>18</sup>

Kwa hivyo, ni zipi baadhi ya sababu zinazochangia kubadilishwa kwa matumizi ya snus badala ya sigara? Kwanza kabisa, nafasi ya Norway kama moja ya nchi za mwanzo kupitisha sheria nyingi za kudhibiti tumbaku, ambazo sasa zinazidi kuenea kote Ulaya, iliwezesha kuwa na mwanzo mzuri katika kupunguza viwango vya uvutaji sigara. Mamlaka ya Afya ya Norway inasema kwenye tovuti yake kwamba Norway “inachukuliwa kuwa nchi yenye sheria kali za tumbaku”<sup>19</sup> na inashika nafasi ya juu tano barani Ulaya kwa uimara wa udhibiti wake wa tumbaku.<sup>20</sup> Norway ilikuwa mojawapo ya nchi za mwanzo kupiga marufuku matangazo ya bidhaa za tumbaku,<sup>21</sup> kisha mnamo mwaka 2004, ikawa nchi ya pili baada ya Ireland kuanzisha marufuku ya kitaifa ya uvutaji sigara, ikimaanisha uvutaji sigara ulipigwa marufuku katika sehemu za kazi na sehemu za umma.<sup>22</sup> Aidha, Norway ilikuwa nchi ya kwanza kuridhia Mkataba wa Kimataifa wa Udhibiti wa Tumbaku (FCTC), ambao ulianza kutekelezwa mwaka 2005.<sup>23</sup>

Kuongezeka huku kwa unyanyapaa dhidi ya uvutaji sigara kuliweka msingi wa bidhaa nyingine kuchukua nafasi ya sigara, na uhusiano wa muda mrefu wa kitamaduni wa Norway na snus ulimaanisha kuwa ilikuwa na uwezo wa kujaza nafasi hiyo. Jambo la muhimu, Norway haikuwamo kwenye marufuku ya Umoja wa Ulaya dhidi ya snus, kwa

mwaka 2023, ni asilimia 7 pekee ya Wanorwe wenye umri kati ya miaka 16 hadi 74 waliovuta sigara kila siku, ikimaanisha kuwa sasa kuna watu wanaotumia snus mara mbili zaidi ikilinganishwa na sigara (asilimia 16 dhidi ya asilimia 7)

Hali ya Norway kama miongoni mwa nchi za mwanzo kupitisha sheria nyingi za kudhibiti tumbaku ambazo sasa zinazidi kuenea barani Ulaya ilimaanisha kuwa ilikuwa na mwanzo wa mapema katika juhudi za kupunguza viwango vya uvutaji sigara

kuwa si mwanachama wa EU, lakini kuibuka kwa SNP hii kuliwezekana tu kutokana na ubunifu ulioifanya kuwa salama zaidi na rahisi kutumia, na hivyo kuvutia zaidi kwa waliovuta sigara. Mabadiliko katika mchakato wa uzalishaji mwishoni mwa miaka ya 1990 yalisababisha kupatikana kwa aina za snus zenye madhara kidogo. Aina hizi zilikuwa na viwango vya chini vya baadhi ya vichocheo vikuu vya saratani vinavyopatikana kwenye moshi wa sigara, kama vile tobacco-specific nitrosamines na polycyclic aromatic hydrocarbons. Kulikuwa pia na mabadiliko katika aina ya bidhaa sokoni, ambapo mifuko ya snus inayojulikana sasa ilichukua nafasi ya toleo la awali la unga wa tumbaku usiokuwa na kifungashio.<sup>24</sup> Aina hii mpya ya snus haikuhitaji mate kutema, ilikuwa rahisi zaidi kwa watumiaji, na ilikuja na wigo mpana zaidi wa ladha zilizoongezwa.

Utafiti unaonyesha kwamba snus “imeibuka kama mbadala halisi wa sigara za kawaida kwa sababu ya uwezo wake wa kufikisha nikotini bila mwako na sumu zilizomo kwenye moshi wa tumbaku, ukweli kwamba snus inaweza kutumika katika maeneo yasiyoruhusu uvutaji sigara, bei yake nafuu, na mtazamo wa kupunguza madhara.”<sup>25</sup> Pia inaelezwa kwamba “snus imechangia kupungua kwa matumizi ya sigara kupitia njia tatu: kama mbinu ya kuacha kuvuta sigara; kama bidhaa mbadala kwa vizazi vipya vya vijana walio na mwelekeo wa kuanza kutumia tumbaku ambao vinginevyo wangeanza kuvuta sigara; na kama mbadala wa sigara kwa wavuta sigara ambao hawako tayari au hawawezi kuacha kuvuta sigara kabisa.”

Snus pia hutoa kiwango sawa cha nikotini kama sigara zinazowashwa moto<sup>26</sup> na hugharimu kidogo zaidi kutumia.<sup>27</sup> Kwa wengi, wakiwemo vijana, snus inaweza kuwa chaguo la kuvutia zaidi kuliko sigara, kwa kuwa huruhusu matumizi ya nikotini kwa siri bila harufu inayohusishwa na sigara. Pia husaidia kuepuka kuathiriwa na baridi kali zinazopatikana mara kwa mara nchini Norway, kwa kuwa snus inaweza kutumika ndani ya nyumba, katika maeneo ambapo uvutaji sigara umepigwa marufuku, ilhali wavuta sigara wanaweza kufanya hivyo tu nje ya baa na migahawa. Hatimaye, hata hivyo, wateja wenyewe wamefanya uamuzi wa kubadilika, wakikumbatia kupunguza madhara ya tumbaku kwa lengo la kuboresha afya yao na ya wale walioko karibu nao.



kuibuka kwa snus kuliwezekana tu kutokana na ubunifu ulioifanya kuwa salama zaidi na rahisi kutumia, na hivyo kuifanya kuvutia zaidi kwa wale waliokuwa wakivuta sigara



watumiaji wamebadilisha kutoka sigara kwenda kwenye snus kwa hiari yao wenyewe, wakichagua kukubali kupunguza madhara ya tumbaku kwa lengo la kuboresha kwa kiasi kikubwa afya zao na za wale walioko karibu nao

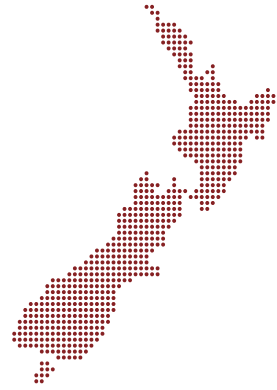


## Aotearoa New Zealand na vape za nikotini

Aotearoa New Zealand imepata upungufu wa mara kwa mara wa viwango vya uvutaji sigara katika kipindi cha miaka 50 iliyopita, lakini tangu kuruhusiwa kisheria na kuenea kwa matumizi ya bidhaa za vape katika muongo uliopita, kupungua huku kumeongezeka kasi.

Kabla ya mwaka 2018, uuzaji wa bidhaa za vape zenye nikotini na vimiminika vya e-liquid ulikuwa umepigwa marufuku nchini Aotearoa New Zealand chini ya Sheria ya Mazingira Yasiyo na Moshi wa Tumbaku na Bidhaa Zinazodhibitiwa ya mwaka 1990. Hivyo basi, ingawa ilikuwa halali kutumia vifaa vya vape vyenye vimiminika visivyo na nikotini, idadi ya watu waliokuwa wakitumia vape ilikuwa ndogo sana. Kwa hakika, ilipopimwa kwa mara ya kwanza mwaka 2015/16, kiwango cha utumiaji wa vape wa kila siku kilikuwa 0.9% miongoni mwa wale wenye umri wa miaka 15 na kuendelea.<sup>28</sup> Hali hii ilibadilika baada ya kuhalalishwa kwa bidhaa za vape zenye nikotini mwaka 2018, hasa kuanzia mwaka 2020/21 ambapo idadi ya watumiaji wa vape ilianza kuongezeka kwa kasi zaidi. Kufikia mwaka 2023/24, kiwango cha utumiaji wa vape wa kila siku kilikuwa 11.1%, kikiwa kimepanda kidogo kutoka 9.7% mwaka uliotangulia. Hii inamaanisha kuwa idadi inayokadiriwa ya watu walitumia vape kila siku nchini Aotearoa New Zealand iliongezeka kutoka 33,000 mwaka 2015/16 hadi 480,000 mwaka 2023/24.

Ongezeko la utumiaji wa vape linaonekana wazi kutokana na ukweli kwamba lilipita uvutaji wa tumbaku mwaka 2022, kulingana na Utafiti wa Afya wa New Zealand.<sup>29</sup> Na kufikia mwaka 2023/24, wakati kiwango cha matumizi ya vape kilikuwa 11.1% kama ilivyotajwa awali, kiwango cha uvutaji sigara wa kila siku miongoni mwa wale wenye umri wa miaka 15 na kuendelea kilikuwa 6.9%, kikiwa kimeshuka kutoka 16.4% mwaka 2011/12.<sup>30</sup> Hii ilimaanisha kuwa kulikuwa na makadirio ya watu 300,000 waliovuta sigara kila siku mwaka 2023/24. Na, kama chati iliyo hapa chini inavyoonyesha, tunakadiria kwamba pengo kati ya idadi ya watu wanaotumia vape na wale wanaovuta sigara litaendelea kuongezeka.



“  
ukuaji wa utumiaji wa vape  
umeangaziwa na ukweli  
kwamba ulipita uvutaji wa  
tumbaku mwaka 2022,  
kulingana na Utafiti wa Afya  
wa New Zealand

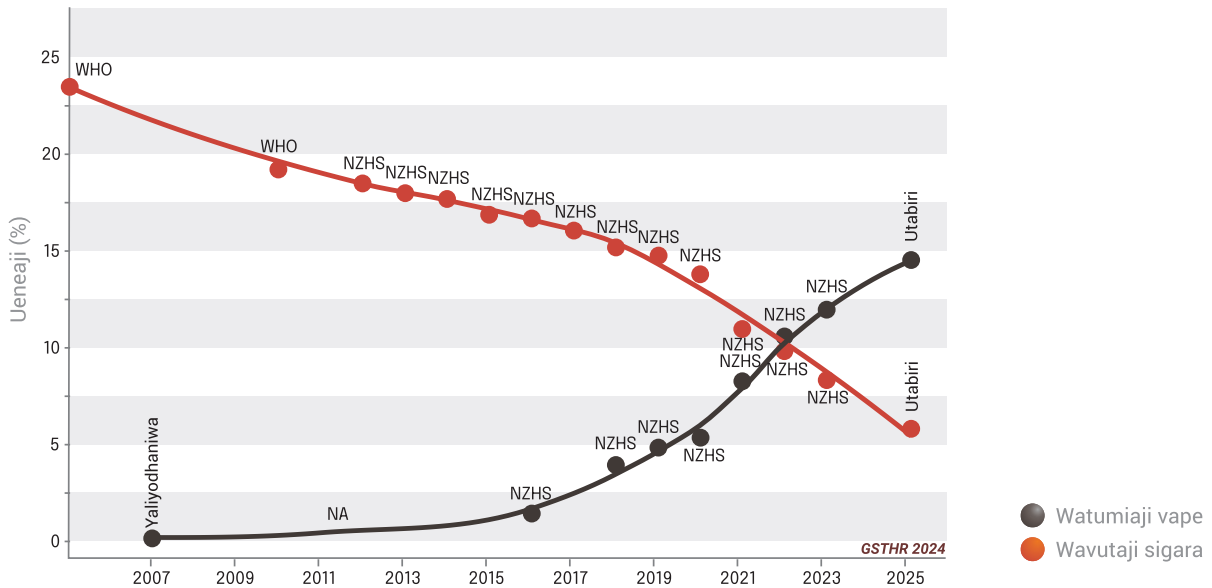


**Mchoro 3.**



**GSTHR.ORG**

**UENEAJI WA UVUTAJI SIGARA NA UTUMIAJI WA VAPE NCHINI NEW ZEALAND, 2007–2025**



Chanzo: NZHS: Utafiti wa Afya wa New Zealand, WHO: ripoti ya kimataifa kuhusu mwenendo wa viwango vya matumizi ya tumbaku 2000–2025, toleo la nne. Utabiri hadi 2025 ni makadirio yetu ya mstari wa moja kwa moja kulingana na pointi za data kutoka 2016 hadi 2023 kwa watumiaji vape na 2021 hadi 2023 kwa wavutaji sigara.

Kwa kuchunguza zaidi takwimu, imebainika kuwa ongezeko la viwango vya utumiaji wa vape miongoni mwa Wamaori na Watu wa Pasifiki limezidi kwa kiasi kikubwa ongezeko la utumiaji wa vape miongoni mwa makundi mengine ya kikabila nchini Aotearoa New Zealand, ambapo 27.7% ya Wamaori na 21.7% ya Watu wa Pasifiki waliripoti kutumia vape kwa sasa mwaka 2022/23.<sup>31</sup> Hili ni ongezeko kubwa tangu utumiaji wa vape ulipohalalishwa, ambapo uwiano wa Wamaori na Watu wa Pasifiki waliokuwa wakitumia vape kila siku uliongezeka zaidi ya mara nne kati ya mwaka 2019/20 na 2022/23, ikilinganishwa na viwango vya jumla vya utumiaji wa vape ambavyo viliongezeka mara mbili katika kipindi hicho.<sup>32</sup> Kati ya mwaka 2018/19 na 2022/23, kiwango cha uvutaji sigara miongoni mwa watu wazima wa Kimaori kilipungua kutoka 33.4% hadi 20.2%.<sup>33</sup> Cha kushangaza zaidi ni kushuka kwa kasi kwa viwango vya uvutaji sigara miongoni mwa Watu wa Pasifiki, ambapo idadi ya wanaovuta sigara katika jamii hii ilipungua zaidi ya nusu kati ya mwaka 2018/19 na 2022/23, ikishuka kutoka 24.7% hadi 10.3%.<sup>34</sup>

Lakini ni zipi sababu zilizopelekea utumiaji wa vape kuchukua nafasi na kubadilisha sigara huko Aotearoa New Zealand? Serikali imechukua jukumu kubwa, kwanza kupitia kuruhusu kisheria bidhaa za kielektroniki zenye nikotini, na pili kupitia njia ilivyotoa ujumbe chanya kuhusu thamani yake inayoweza kuchangia afya ya umma. Kama sehemu ya azma ya nchi kuwa haina uvutaji sigara kufikia mwisho wa mwaka 2025 (maana ya uvutaji sigara kwa watu wazima ni chini ya 5%), Wizara ya Afya imeangazia jukumu la vape katika kusaidia wavutaji kuacha sigara na imetoa rasilimali rasmi kwa watu wanaotafuta kuacha

**“**  
 kama sehemu ya azma ya nchi kuwa haina uvutaji sigara kufikia mwisho wa mwaka 2025, Wizara ya Afya imeangazia jukumu la bidhaa za kielektroniki katika kusaidia wavutaji kuacha sigara na imetoa rasilimali rasmi kwa watu wanaotafuta kuacha kuvuta sigara kwa msaada wa vape



kuvuta sigara kwa msaada wa vape. Smokefree New Zealand, rasilimali ya kuacha sigara inayoendeshwa na huduma ya afya inayofadhiliwa na umma nchini humo, Health New Zealand, imesema kuwa “kutumia bidhaa za kielektroniki ni chaguo halali kwa wale watu wanaojaribu kuacha uvutaji sigara.”<sup>35</sup>

Wizara ya Afya ya New Zealand na Afya New Zealand, kupitia tovuti ya Vaping Facts,<sup>36</sup> pia zimeangazia msimamo wa mapitio ya Cochrane kwamba utumiaji wa vape ni salama zaidi kwa kiwango kikubwa kuliko uvutaji sigara,<sup>37</sup> zikiweka mkazo maalum kwenye ukweli kwamba hakuna mwako unapotumia bidhaa za kielektroniki na kwamba matumizi ya pamoja ya bidhaa za vape na tumbaku inayowashwa yanaweza kuwa sehemu halali ya safari ya mtu ya kuacha uvutaji sigara.<sup>38</sup>

Na ni zipi baadhi ya sababu zilizotolewa na watu nchini ambao wameanza kutumia vape? Utafiti wa uwakilishi wa wavutaji wa sasa na wa zamani waliokuwa sehemu ya Tafiti za Kimataifa za Udhhibiti wa Tumbaku (ITC) New Zealand ulibaini kuwa sababu kuu ya kutumia bidhaa za kielektroniki ilikuwa ni hamasa ya kuokoa pesa ikilinganishwa na uvutaji wa tumbaku, ikifuatiwa na hamu ya kupunguza uvutaji, na hamu ya kuacha kabisa kuvuta sigara.<sup>39</sup>

## Mambo muhimu ya kuzingatia

Japani, Norway na New Zealand zinaonyesha jinsi viwango vya uvutaji sigara vinavyoweza kupungua kwa kiasi kikubwa pale mbadala salama zinapopatikana kwa urahisi. Katika kipindi cha chini ya muongo mmoja, tumeshuhudia mabadiliko makubwa ya kimataifa katika njia ya matumizi ya nikotini, kutoka mbinu inayoua zaidi ya nusu ya watumiaji wake hadi kuibuka kwa mbadala salama zaidi ambao husababisha madhara kwa kiwango kidogo sana. Hii inaonyesha dalili zote za kuendelea na kwa kiasi kikubwa inaendeshwa na wavutaji sigara wenyewe.

Ushahidi thabiti kwamba bidhaa salama za nikotini zinachukua nafasi ya sigara unapaswa kukaribishwa. Kwa hakika, kuna nchi ambako matumizi ya SNP yamezidi sasa matumizi ya sigara. Mfano wa Japani, ambapo kumetokea kupungua kwa mauzo ya tumbaku inayowashwa kwa kiwango ambacho hakijawahi kushuhudiwa kimataifa, unaoonyesha jinsi mabadiliko chanya yanaweza kupatikana haraka iwapo kanuni hazizuii maendeleo. Katika nchi nyingi, upatikanaji wa SNP unatoa mchango mkubwa sana katika kufanikisha lengo lao la kuwa bila uvutaji sigara.

Vihusishi vinavyosaidia mafanikio haya ya kiafya vinaonekana kuhusiana zaidi na upatikanaji wa bidhaa zinazokubalika na zinazoweza kumuduwa bei, zikichangiwa na nia ya watumiaji, badala ya uingiliaji wa moja kwa moja wa serikali au mashirika ya afya ya umma. Ikiwa serikali, mashirika ya afya ya umma na taasisi za afya zingesainia kikamilifu mchakato wa kuhamia kwenye bidhaa salama zaidi, uwezo wa dunia wa kupunguza kwa haraka zaidi viwango vya uvutaji sigara, na maboresho ya afya yanayoambatana na hilo, unaweza tu kufikirika.

katika kipindi cha chini ya muongo mmoja, tumeshuhudia mabadiliko makubwa ya kimataifa katika njia ya matumizi ya nikotini, kutoka mbinu inayoua zaidi ya nusu ya watumiaji wake hadi kuibuka kwa mbadala salama zaidi ambao husababisha madhara kwa kiwango kidogo sana

kama serikali, mashirika ya afya ya umma na taasisi za afya zingesainia kikamilifu mpango wa kuhamia kwenye bidhaa salama zaidi, uwezo wa dunia wa kupunguza viwango vya uvutaji sigara kwa kasi zaidi, na maboresho ya afya yanayoambatana na hilo, unaweza tu kufikirika

## Marejeleo

- <sup>1</sup> Mathers, C. D., & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Medicine*, 3(11), e442. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>.
- <sup>2</sup> 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>.
- <sup>3</sup> 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>.
- <sup>4</sup> *Japan smoking rate survey, 1965–2018*. (2018). [Annual Survey Report]. Japan Tobacco Inc. Japan Health Promotion & Fitness Foundation. <https://www.health-net.or.jp/tobacco/statistics/jt.html>.
- <sup>5</sup> Japan. Tobacco and Health Around the World. (n.d.). *Global Action to End Smoking*. Retrieved 14 August 2025, from <https://globalactiontoendsmoking.org/research/tobacco-around-the-world/japan/>.
- <sup>6</sup> Kubota, T., Minami, N., Kimura, Y., & Kakehi, 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>.
- <sup>7</sup> 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>.
- <sup>8</sup> 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>.
- <sup>9</sup> 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>.
- <sup>10</sup> UCL. (2022, January 6). *Opinion: Heated tobacco - a new review looks at the risks and benefits*. UCL News. <https://www.ucl.ac.uk/news/2022/jan/opinion-heated-tobacco-new-review-looks-risks-and-benefits>.
- <sup>11</sup> Xu, Meng, Yan, Gravely, Quah, Ouimet, O'Connor, Sutanto, Yoshimi, Mochizuki, Tabuchi, & Fong, 2020.
- <sup>12</sup> *Global State of Smoking Poll, Japan*. (2019). Foundation for a Smoke-Free World. <https://globalactiontoendsmoking.org/wp-content/uploads/2024/02/Global-State-of-Smoking-Poll-2019-Japan-Final-Report.pdf>.
- <sup>13</sup> *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>.
- <sup>14</sup> Act No. 68 of 1984. *Tobacco Business Act*. (1984). E-Gov 法令検索. <https://www.japaneselawtranslation.go.jp/ja/laws/view/1119>.
- <sup>15</sup> Larsen, I. F. (1997). [Smoking and art. History of smoking in Norway in paintings]. *Tidsskrift for Den Norske Laegeforening: Tidsskrift for Praktisk Medicin, Ny Raekke*, 117(30), 4418–4421.
- <sup>16</sup> *Tobacco, alcohol and other drugs*. (2024, January 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/helseforhold-og-levevaner/statistikk/royk-alkohol-og-andre-rusmidler>.
- <sup>17</sup> *Snus more used than cigarettes*. (2018, January 18). Statistisk Sentralbyrå (Statistics Norway, SSB). <https://www.ssb.no/en/helse/artikler-og-publikasjoner/snus-more-used-than-cigarettes>.
- <sup>18</sup> Lund, K. E., & McNeill, A. (2013). Patterns of Dual Use of Snus and Cigarettes in a Mature Snus Market. *Nicotine & Tobacco Research*, 15(3), 678–684. <https://doi.org/10.1093/ntr/nts185>.
- <sup>19</sup> *Tobacco Control in Norway*. (2023, August 23). Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/english/tobacco-control-in-norway>.
- <sup>20</sup> Joossens, L., Olefir, L., Feliu, A., & Fernandez, E. (2022). *The Tobacco Control Scale 2021 in Europe*. Tobacco Control Scale. <https://www.tobaccocontrolscale.org/>.
- <sup>21</sup> Rimpelä, M. K., Aarø, L. E., & Rimpelä, A. H. (1993). The effects of tobacco sales promotion on initiation of smoking—Experiences from Finland and Norway. *Scandinavian Journal of Social Medicine. Supplementum*, 49, 5–23.
- <sup>22</sup> *Key Dates in Tobacco Regulation 1962–2020*. (2022, April). ASH. <https://ash.org.uk/resources/view/key-dates-in-tobacco-regulation>.
- <sup>23</sup> *Tobacco Control in Norway*, 2023.
- <sup>24</sup> Grøtvedt, L., Forsén, L., Ariansen, I., Graff-Iversen, S., & Lingaas Holmen, T. (2019). Impact of snus use in teenage boys on tobacco use in young adulthood; a cohort from the HUNT Study Norway. *BMC Public Health*, 19(1), 1265. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7584-5>.
- <sup>25</sup> Lund, I., & Lund, K. E. (2014). Lifetime smoking habits among Norwegian men and women born between 1890 and 1994: A cohort analysis using cross-sectional data. *BMJ Open*, 4(10), e005539. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005539>.
- <sup>26</sup> Foulds, J., Ramstrom, L., Burke, M., & Fagerstrom, K. (2003). Effect of smokeless tobacco (snus) on smoking and public health in Sweden. *Tobacco Control*, 12(4), 349–359. <https://doi.org/10.1136/tc.12.4.349>.
- <sup>27</sup> *What is snus and why do so many Norwegians use it?* (2021, June 28). The Local Norway. <https://www.thelocal.no/20210628/what-is-snus-and-why-do-so-many-norwegians-use-it>.
- <sup>28</sup> *Trends in smoking and vaping: New Zealand Health Survey*. (2024, November 19). Ministry of Health - Manatu Hauora NZ. <https://www.health.govt.nz/statistics-research/surveys/new-zealand-health-survey/publications/202324-survey-publications/trends-in-smoking-and-vaping>.

- <sup>29</sup> *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*. (2023). New Zealand Health Survey. Ministry of Health. [https://minhealthnz.shinyapps.io/nz-health-survey-2022-23-annual-data-explorer/\\_w\\_6994ce99/#!/explore-topics](https://minhealthnz.shinyapps.io/nz-health-survey-2022-23-annual-data-explorer/_w_6994ce99/#!/explore-topics).
- <sup>30</sup> *Trends in smoking and vaping*, 2024.
- <sup>31</sup> *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*, 2023.
- <sup>32</sup> Nip, J., Hoek, J., & Waa, A. (2023). Vaping prevalence and trends: Key findings in the 2022/23 NZ Health Survey. *Public Health Expert Briefing*. <https://www.phcc.org.nz/briefing/vaping-prevalence-and-trends-key-findings-202223-nz-health-survey>.
- <sup>33</sup> *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*, 2023.
- <sup>34</sup> *Annual Data Explorer 2022/23: New Zealand Health Survey [Data File]*, 2023.
- <sup>35</sup> *Learn about vaping*. (2023). Smokefree. The National Public Health Service's Health Promotion Directorate. Te Whatu Ora | Health New Zealand. <https://www.smokefree.org.nz/help-advice/learn-about-vaping>.
- <sup>36</sup> *Our position on vaping. Manatū Hauora (Ministry of Health), Te Whatu Ora and Te Aka Whai Ora are supported by a number of organisations in their position on vaping*. (2022). Vaping Facts. Te Whatu Ora/Health New Zealand. <https://vapingfacts.health.nz/our-position-on-vaping.html>.
- <sup>37</sup> *Risks of Vaping*. (n.d.). Vaping Facts. Te Whatu Ora/Health New Zealand. Retrieved 26 September 2024, from <https://vapingfacts.health.nz/the-facts-of-vaping/risks-of-vaping/>.
- <sup>38</sup> Te Whatu Ora, Health Promotion (Director). (2023, October 18). *Vaping, what the doctor says Original*. <https://www.youtube.com/watch?v=UjhITheN9I0>.
- <sup>39</sup> Edwards, R., Stanley, J., Waa, A. M., White, M., Kaai, S. C., Ouimet, J., Quah, A. C. K., & Fong, G. T. (2020). Patterns of Use of Vaping Products among Smokers: Findings from the 2016–2018 International Tobacco Control (ITC) New Zealand Surveys. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6629. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186629>.



**GSTHR.ORG**

Oliver Porritt. (2025). *Why is tobacco harm reduction needed and what is the evidence it works?* (GSTHR Briefing Papers). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR). <https://gsthr.org/resources/briefing-papers/why-is-tobacco-harm-reduction-needed-and-what-is-the-evidence-it-works/>

---

Kwa taarifa zaidi kuhusu kazi ya Global State of Tobacco Harm Reduction, au mada zilizojitokeza katika Hati hii ya **Ufafanuzi ya GSTHR**, tafadhali wasiliana na [info@gsthr.org](mailto: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 kulevya, 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 **Global Action to End Smoking** (zamani ilijulikana kama Foundation for a Smoke-Free World), shirika lisilo la faida la Marekani la 501(c)(3) la kutoa ruzuku. Shirika, kuharakisha juhudi za kisayansi kote ulimwenguni kukomesha janga la uvutaji sigara. Global Action haikuchukua jukumu lolote katika kubuni, kutekeleza, kuchanganua data au kutafsiri Waraka huu wa Muhtasari. Yaliyomo, uteuzi, na uwasilishaji wa ukweli, pamoja na maoni yoyote yaliyotolewa, ni jukumu la waandishi pekee na haifai kuzingatiwa kama kuakisi misimamo ya **Global Action to End Smoking**.