

2025年の世界禁煙デーに黄緑色のライトアップ

済生会熊本病院脳卒中センター特別顧問／くまもと禁煙推進フォーラム代表理事／日本禁煙学会理事 橋本洋一郎

2025年6月4日 18:00

0 参考になった 32 名の医師が参考になったと回答 記事をクリップ

こちらのQRコードから
Medical Tribuneウェブに
ご登録いただくと、
最大5,000ポイントを
進呈いたします。



世界禁煙デーの5月31日を中心に、熊本県内の各所がイエローグリーンに染まった。(関連記事「[紙巻きタバコと電子タバコの併用で健康リスクは軽減しない](#)」)

1. 世界禁煙デー2025

喫煙はがん、脳卒中、心血管疾患、認知症などさまざまな疾患の危険因子となることから、世界保健機関（WHO）は5月31日を「世界禁煙デー」と、厚生労働省は5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定め、毎年啓発活動を行っている（図1、2）。世界禁煙デーの今年（2025年）のテーマは「Unmask the appeal（その魅力を暴く）」で、ポスターには「Bright products. Dark intentions.（派手な製品、邪悪な意図）」：Unmask the appeal. Tobacco Exposed（その魅力を暴く、タバコの実態を暴く）」と謳われている。禁煙週間のテーマは「受動喫煙のない社会を目指して～私たちができることをみんなで考えよう～」である。

図1. WHOのポスター



図2. 厚生労働省のポスター



2. イエローグリーンキャンペーン

2002年の佐世保市健康増進計画「けんこうシップさせぼ21」では、イエローグリーンのバッジが作製された。2015年には、京都で世界禁煙デーのawarenessカラ

ーがイエローグリーンに決まり、京都タワー、京都府庁旧本館、京都市役所がライトアップされ、バッジが作製、配布された。

アウェアネスカラーとは社会運動に関する色のことで、シンボルカラーのものを装着したり、ランドマークとなる建造物や橋梁などをシンボルカラーにライトアップしたりすることで、その運動への支援・賛同を示す。

熊本県内では、2022年に熊本大学病院、2023年に熊本城、済生会熊本病院、たかの呼吸器科内科クリニック（八代市）、熊本ドライビングスクール（熊本市）、菊池自動車学校（菊池市）、2024年に熊本機能病院（熊本市）、2025年に熊本県医師会、熊本赤十字病院、熊本医療センターでライトアップが行われることになった（写真1、2）。

写真1. 5月31日にライトアップされた熊本城



写真2. 熊本県内各所〔済生会熊本病院、熊本大学病院、熊本医療センター、熊本機能病院、熊本県医師会、たかの呼吸器科内科クリニック、熊本赤十字病院、熊本ドライビングスクール（KDS）、菊池自動車学校〕のライトアップ



日本禁煙学会理事で、イエローグリーンキャンペーン全国連絡協議会実行委員長の齊藤道也氏は、「イエローグリーンは『受動喫煙をしたくない・させたくない』というあなたの気持ちを表す色」として啓発活動を行っているという。

3. 熊本城1周ウォーキング

昨年と同様、今年も5月31日18時から熊本市役所14階（ダイニングカフェ彩）で熊本城を見ながら食事会を行い、20時からライトアップされた熊本城を1時間かけて1周（城彩苑入口集合、二の丸広場、加藤神社、KKRホテル熊本前、熊本市役所前解散）した（写真3）。

写真3. 熊本城1周ウォーキングの記念撮影（熊本医療センター、二の丸広場、加藤神社）



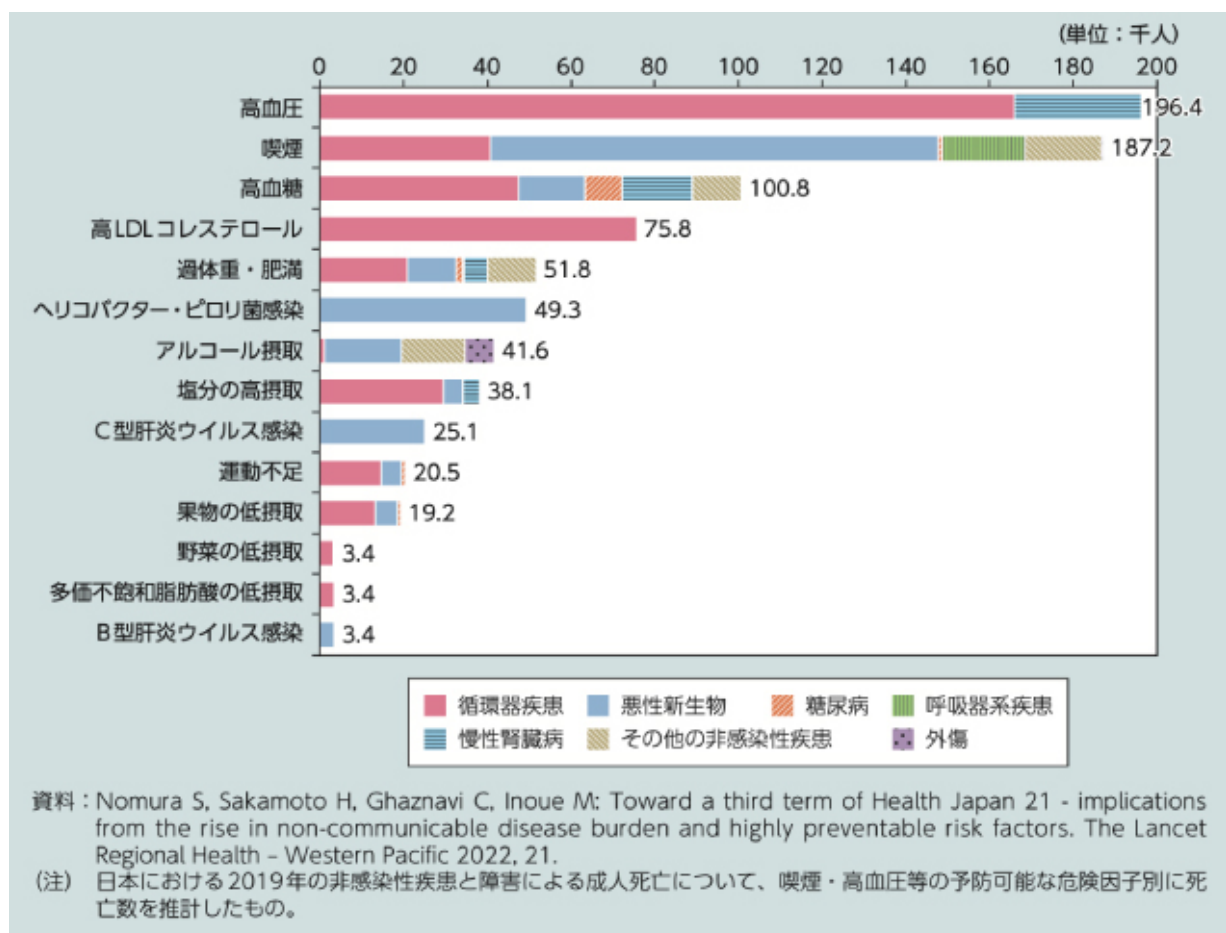
4．第30回くまもと禁煙治療セミナー

6月1日には、くまもと森都心プラザで第30回くまもと禁煙治療セミナーを開催した（写真4）。図3は、セミナーで紹介された『令和4年版厚生労働白書―社会保障を支える人材の確保―』（p394）より引用されたリスク要因別の関連死亡者数である。喫煙で19万人弱が亡くなっていることになる。

写真4．第30回くまもと禁煙治療セミナー



図3．リスク要因別の関連死亡者数（2019年）



(令和4年版厚生労働白書—社会保障を支える人材の確保—)

5. 禁煙治療

タバコの煙の中には5,300種類以上の化学物質、200種類以上の有害物質、70種類以上の発がん物質が含まれているといわれている。三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素のうち、ニコチンに対する依存症によりやめることができなくなる。

従来の紙巻きタバコに比べて毒性が弱いと銘打って加熱式タバコが登場した。紙巻きタバコから加熱式タバコに切り替えて病気が減るのか。実は、減るということは証明されていない。

表1に正しい禁煙方法、表2に禁煙でやってはいけないことを示す。

表1. 正しい禁煙方法

<正しい禁煙方法>	
①	期日を決めて一気に禁煙(完全禁煙)を実行する
②	一定の禁断症状を覚悟する
③	吸いやすい「行動」をやめる
④	吸いやすい「環境」を作らない
⑤	吸いたくなったら「代替りの行動」をとる
⑥	自力で禁煙できない場合には禁煙補助薬を使う

表2. 禁煙でやってはいけないこと

<禁煙でやってはいけないこと>	
①	軽いタバコに変えること
②	加熱式タバコに変えること
③	だんだんと減らそうとすること
④	「1本くらいなら」と甘く見ること

6. 「飲むならば なるべく少なく アルコール」

日本脳卒中協会が公表した「脳卒中予防十か条」は、第4条が「予防には タバコを止める 意思を持て」、第5条が「アルコール 控え目は薬 過ぎれば毒」となっていた。少量のアルコールが健康には良いといわれてきたが、健康のためには飲まない方がよいというデータが出てきて、標語が「飲むならば なるべく少なく アルコール」と変更になった。セミナー情報では、飲酒で顔が赤くなる人は喫煙の害が増すそうである。

7. 2025年「WHO 世界ノータバコデー (WNTD)」

上記の通り、世界禁煙デーの今年のテーマは、「Unmasking the Appeal : Exposing Industry Tactics on Tobacco and Nicotine Products (魅力の正体を暴く：タバコとニコチン製品に関する業界の戦略を暴く)」で、タバコおよびニコチン業界が有害な製品を魅力的に見せるために使用している戦術を明らかにすることに焦点を当てている。

■なぜこのテーマなのか？

今日の公衆衛生上の主要な課題の1つは、タバコ、ニコチン、関連製品の魅力、特に若者にとっての魅力である。業界は一貫して、これらの製品が魅力的に映る方法を

見いだそうとしており、香りや味、外観を変えるためフレーバーやその他の薬剤を追加している。これらの添加物は、タバコの苦さを隠すよう設計されており、それによって特に若者の間で嗜好性が高まる。その他の戦術は次の通りである。

【グラマラスなマーケティング】

洗練されたデザイン、魅力的なカラーやフレーバーは、デジタルメディアなどを通じて若年層を惹き付けるため戦略的に使用されている。

【欺瞞的なデザイン】

一部の商品は、キャンディーや漫画のキャラクターなど、子供たちが自然に魅力的だと感じるアイテムを模倣している。

【冷却材と添加剤】

これらは喫煙経験をよりスムーズにし、継続して使用する可能性を高め、禁煙の可能性を減らすことができる。こうした戦術は、喫煙やニコチンの使用を早期に開始する一因となり、生涯にわたって依存症や健康への影響をもたらす可能性がある。製品をより魅力的にすることで、業界は消費者基盤を強化するだけでなく、禁煙をより困難にし、有害物質への曝露を長引かせる。

■2025年のWNTD キャンペーンの目標

2025 年の WNTD キャンペーンは、以下の目標を掲げている。

【意識を高める】

業界の戦術が、タバコやニコチン製品の外観と魅力をどのように操作しているかを一般の人々に知らせる。

【ポリシーの変更を提唱する】

これらの製品をより魅力的にするフレーバーや添加物を禁止する措置。タバコの広告、宣伝、スポンサーシップの全面的な禁止。製品とパッケージのデザインを規制して、魅力を失わせる。

【需要の削減】

これらの措置を講じることで、特に若者の需要を減らし、最終的にはニコチンやタバコ製品への曝露を減らすことを目的としている。キャンペーンの目標を明らかにすることで、業界が依存症に陥る可能性のあるタバコを売り込む方法に光を当て、需要の削減を推進し、長期的な公衆衛生を支援する。このキャンペーンに参加して意識を高め、より健康的でタバコのない未来を提唱する。

最後に、今年ライトアップが行われた都道府県を示す（図4）。

図4. ライトアップされた都道府県



（写真、図、表は全て橋本洋一郎氏提供）

👍 参考になった 32名の医師が参考になったと回答

📎 記事をクリップ

