

# 禁煙治療・禁煙支援のためのトレーニングプログラムの紹介

日本総合健診医学会では、日本禁煙推進医師歯科医師連盟が普及に取り組んでいる eラーニングによる禁煙治療・支援のための指導者トレーニング (J-STOP) を活用して、会員向けに提供することになりました。本プログラムは、厚生労働省が主催する第3回「健康寿命をのぼそう！アワード」において、健康局長優良賞を受賞しました。是非この機会に、禁煙治療・支援のための学習プログラムとしてご活用下さい。



## 1. eラーニングプログラム 《開講中、随時申込可能》

### ◆プログラムの概要

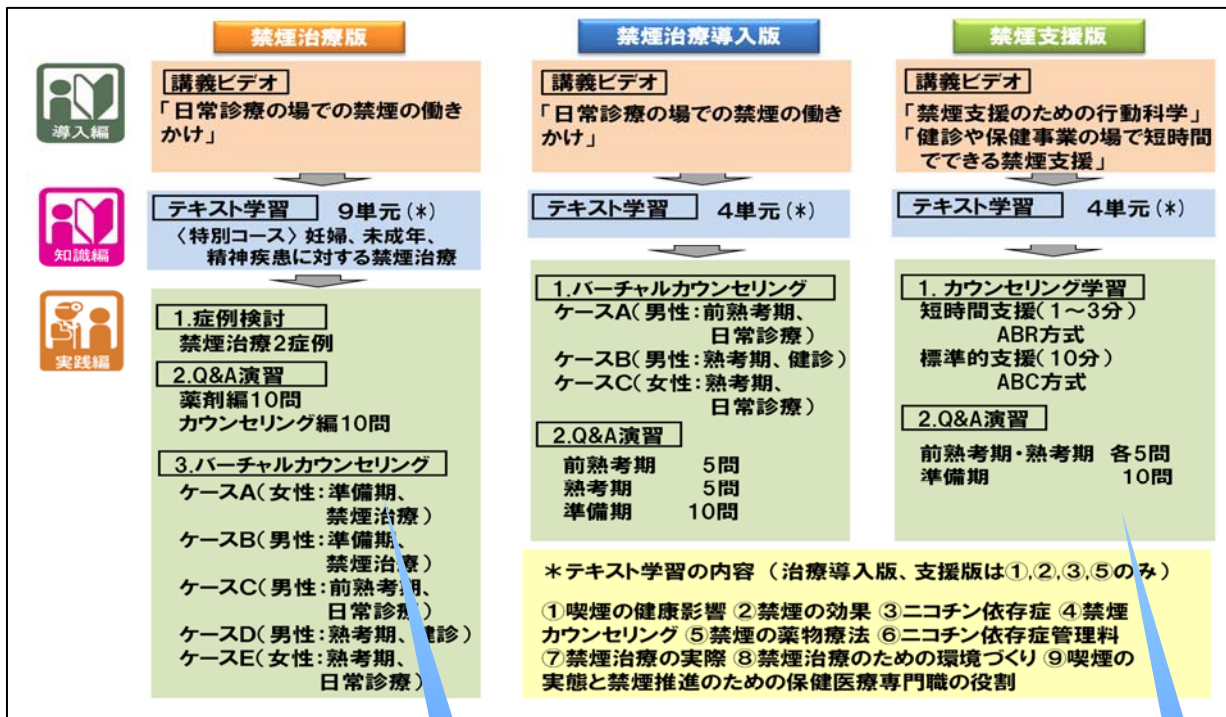
eラーニングプログラムは、「禁煙治療版」(禁煙外来用)、「禁煙治療導入版」(日常診療、薬局・薬店用)、「禁煙支援版」(保健事業の場用)の3種類からなります。

テキスト学習や各種演習により禁煙治療・支援に必要な知識やスキルを学ぶことができます。学習期間中であれば、各自のペースで学習をすすめることができます。

スマホやタブレットでも学習可能！

	禁煙治療版	禁煙治療導入版	禁煙支援版
用途	禁煙外来	日常診療、薬局・薬店	地域や職域の保健事業の場
学習内容	ニコチン依存症管理料にもとづく禁煙治療	短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供	短時間でできる禁煙の動機づけや情報提供、禁煙カウンセリング
対象	医師やコメディカル	医師やコメディカル 薬局・薬店の薬剤師	地域や職域の保健指導者
学習時間 (目安)	10~12時間	3~4時間	4~5時間
備考	「禁煙治療のための標準手順書」に準拠		厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第2版)」に準拠

### ◆学習コンテンツの内容



**ケースA (禁煙治療の場)** 学習時間: 約45分  
女性・45歳 【研修ステージ】 準備期  
【学習のあらまし】 合併症がない健康な喫煙者に対する禁煙治療について学習します。禁煙治療は、前診、2週間後、8週間後、12週間後の4回の治療を取り上げていきます。

**ケースB (禁煙治療の場)** 学習時間: 約35分  
男性・65歳 【研修ステージ】 準備期  
【学習のあらまし】 基礎疾患がある喫煙者に対する禁煙治療の方法を学びます。禁煙治療は、前診、2週間後、4週間後、12週間後の4回の治療を取り上げていきます。

**ケースC (一般外来の場)** 学習時間: 約15分  
男性・28歳 【研修ステージ】 前熟考期  
【学習のあらまし】 日常診療の場において、禁煙に関心のない若い喫煙者に対する禁煙の動機を高める方法について学びます。

**ケースD (健診の場)** 学習時間: 約15分  
男性・51歳 【研修ステージ】 熟考期  
【学習のあらまし】 健診の場において、特に異常がなかった喫煙者に対する禁煙の動機を高める方法について学びます。

**ケースE (小児科外来の場)** 学習時間: 約10分  
女性・32歳 【研修ステージ】 熟考期  
【学習のあらまし】 子供の喘息治療に専ら保護者に対する禁煙の動機を高める方法について学びます。

**Q&A演習で取り扱う喫煙者からの質問の例**

<b>前熟考期</b>	軽いたばこから吸って もいい	税金で貢献しているんだ から吸っていてもいい	禁煙でストレスがたまる より吸っているほうがいい
<b>熟考期</b>	長年吸ってきたので、今 さらやめても手遅れ	禁煙するととりそうて留 んでいる	何度も禁煙に失敗してい て自信がない
<b>準備期</b>	パレニクリンとパッチ、ど ちらが禁煙しやすいか	お酒の席で吸ってしまい そうて心配	家族が吸っているので 吸ってしまいそうて心配

## ◆プログラムの実績と効果

2010年から全国の禁煙治療登録医療機関、自治体（大阪府と高知県）や学会、保険者などの保健医療従事者を対象に実施し、2020年までの11年間に約8,400人が受講しました。修了率は約7割で、5,843人が所定の期間内に全ての学習内容を修了しました。

本トレーニングにより、禁煙治療・禁煙支援に関する知識、態度、自信、行動がトレーニング前より向上・改善することが確認されています。

文献 中村正和ら：eラーニングを活用した禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの有用性。日本健康教育学会誌 2017；25(3)：180-194。

## ◆今年度の実施計画と申込み方法

- ・ 申込期間：学習終了日まで随時申込可能
- ・ 学習期間：2021年12月1日～2022年2月28日
- ・ 申込方法は日本総合健診医学会 HP 掲載の募集要項（会員専用ページ）をご参照ください。

J-STOP ホームページ：<http://www.j-stop.jp/>

## 2.簡易学習プログラム 《申込は不要、通年でいつでも視聴できます》

### ◆プログラムの概要

日常診療や健診などの場での禁煙支援、職場における受動喫煙防止対策について、専門家による講義が視聴できる6種類のプログラムで構成されています。ご希望の内容を選択し、所定の登録をしていただくと、いつでも講義を視聴できます。講義終了後に理解を確認する5問からなるアセスメントテストが用意されています。解答いただくことにより、解説とあわせて講義の内容を振り返ることができます。学習時間は各々30分～1時間程度です。スマートフォンやタブレットからの視聴も可能です。

申込みは必要ありません。J-STOPのホームページから学習を開始して下さい。

J-STOP ホームページ：<https://www.j-stop.jp/webprogram/index.php>



### ◆プログラムの内容

日常診療の場で短時間でできる禁煙の効果的な働きかけ(24分)
健診や保健事業の場で短時間でできる禁煙支援(56分)
禁煙支援における行動科学(38分)
職場における受動喫煙防止対策(16分)
歯科での禁煙支援の必要性和取り組み方(35分)
歯科での禁煙支援の実際(20分)

## WEBで学ぶ禁煙支援・治療のための指導者トレーニング

New!!

2022年度からeラーニングを、通年で利用できるWEB学習に切り替えることになりました。これまでのeラーニングのように所定のカリキュラムに沿って学習を進めるではなく、興味のある単元を選んで学習することができます。2022年春から公開の予定です。ぜひご活用ください。

2022年春  
公開予定

### ＜WEB教材の特徴＞

- ◇ 有効性が確認されたeラーニングの学習内容をWEB教材として作成しています
- ◇ 新型コロナと喫煙、加熱式たばこ使用者の禁煙支援、オンライン診療など、最新のトピックスについても学習できるようになります
- ◇ 年間を通していつでも学習できます
- ◇ 興味のある単元を選んで学習できます
- ◇ eラーニングと同様のおすすめコースもあります（禁煙治療コース、禁煙治療導入コース、禁煙支援コース）
- ◇ **受講料無料、申し込み不要**です

eラーニングプログラムは今年度限りとなります。詳しくはJ-STOPホームページをご覧ください。