

禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの普及と発展 (J-STOPネクスト)

2023.11

日本禁煙推進医師歯科医師連盟

1. J-STOP事業の発展
2. 学習内容の有効性の検証と論文発表
3. 喫煙格差是正に向けた指導者養成重点事業の取り組み
4. 現場の困りごとに寄り添った指導者セミナーの実施とコンテンツの開発
5. 持続可能な実施体制の構築のための、WEB学習教材への切り替え

J-STOP事業の発展②

厚生労働省SLP第3回アワード受賞からの事業の発展

◆第3回スマートライフプロジェクトアワード受賞時の2,187人に比べて、約8,000人増加

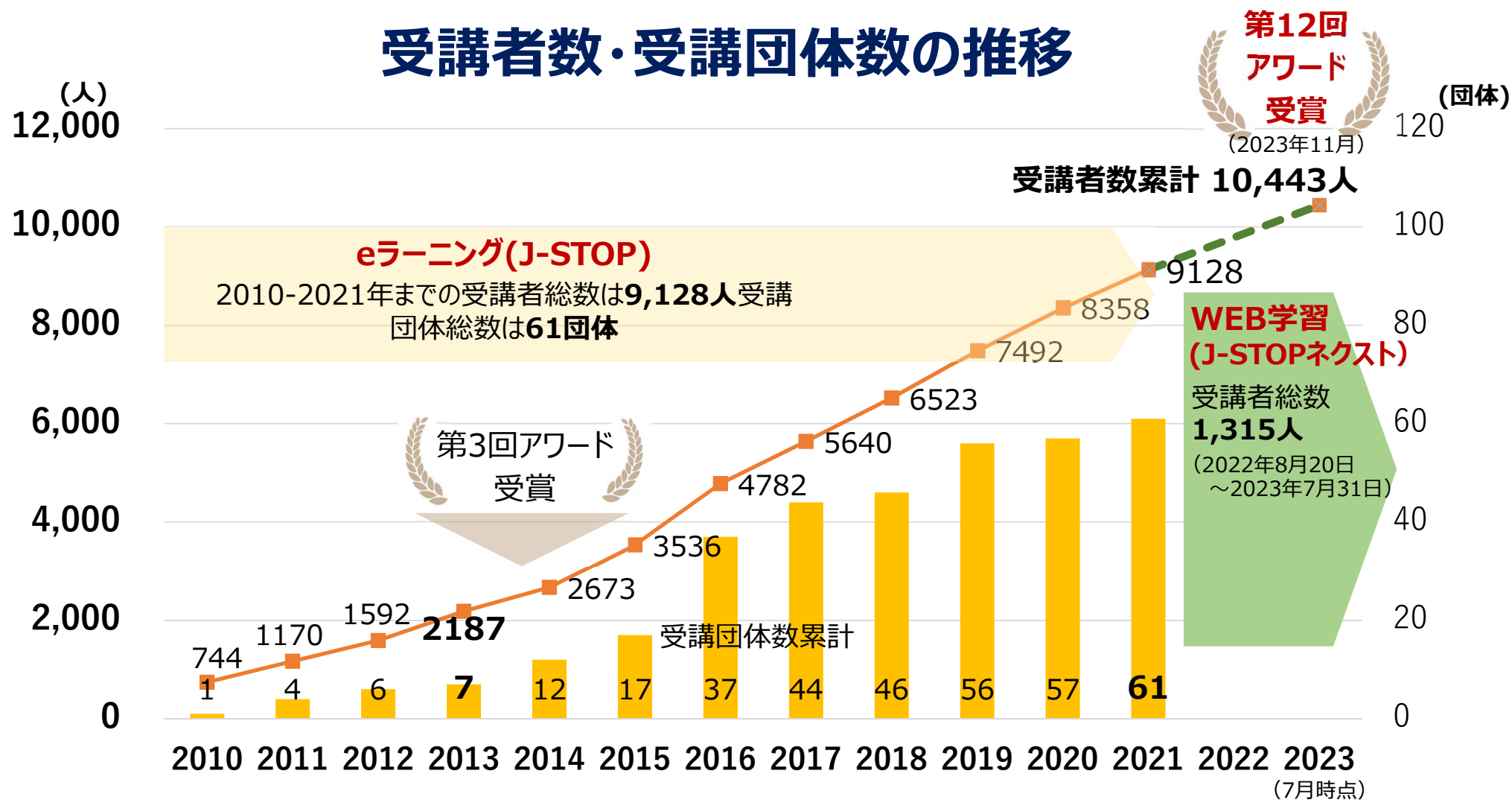
◆受講団体数が7団体から61団体に増加

これまでの禁煙外来開設医療機関、保健医療団体、自治体、学会、保険者において受講団体が増加するとともに、新たに企業や医療従事者の養成機関(大学)が受講

	2014年アワード受賞当時	2023年7月時点
受講者数	2,187人 2010-2013年eラーニング受講者総数	10,443人 2010-2021年eラーニング受講者総数 9,128人 2022年8月以降 WEB学習受講者総数 1,315人
受講団体	7団体 禁煙外来開設医療機関、保健医療団体、自治体、学会、保険者等	61団体 禁煙外来開設医療機関、保健医療団体、自治体、学会、保険者、企業、医療従事者の養成機関等
運用システムと開講時期	eラーニング（年間3-4か月開講） 運営費の制約により、毎年3~4か月に限って開講	WEB学習教材（通年開講） 運営費の低減にともない、通年で学習可能 WEB教材化にあたり学習内容を全面更新、および新規コンテンツ追加、修了認定も可能

J-STOP事業の発展③

受講者数・受講団体数の推移



J-STOP事業の発展④

主な団体別受講者数と修了率－アワード受賞前後の比較

	第3回アワード受賞時 2010～2013年		第3回アワード受賞後 2010～2021年		
	受講者	修了率	受講者	修了率	受講団体
ニコチン依存症届出 医療機関	744	70.3%	816	70.0%	
自治体	972	71.7%	2,125	71.5%	高知県、大阪府、北海道、京都府他
学会	174	56.9%	1,530	57.7%	日本循環器学会、日本呼吸器学会、日本人間ドック学会、日本肺癌学会、日本歯周病学会、日本禁煙学会、他30学会
保健医療関連団体等	40	67.5%	756	62.3%	日本看護協会、日本薬剤師会、日本HPHネットワーク、公益社団法人地域医療振興協会他
保険者	137	75.9%	1,912	68.5%	全国健康保険協会他
企業	0	－	376	64.1%	トヨタ自動車、ココカラファイン、禁煙コンソーシアム
大学	0	－	850	97.9%	自治医科大学、京都女子大学
その他	120	63.3%	763	60.8%	日本歯科医学会プロジェクト研究他
合計	2,187		9,128		

(注) 2010-2021年に実施したeラーニング受講団体の成績に基づく

学習内容の有効性の検証と論文発表

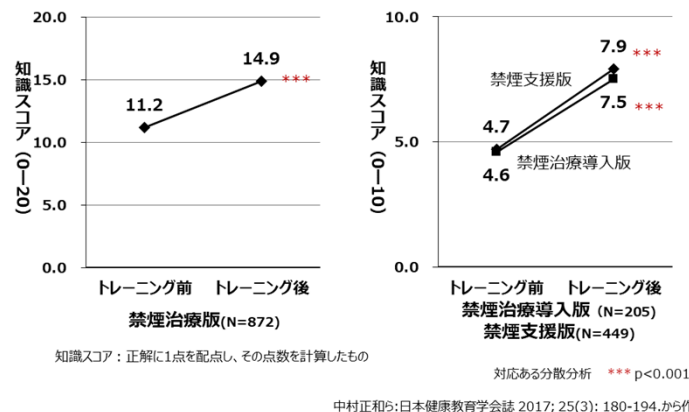
禁煙治療・支援に関する知識、態度、自信、行動（禁煙アドバイス）がトレーニング前より改善するだけでなく、受講者間の成績格差の縮小にもつながることが確認された

中村正和ら：

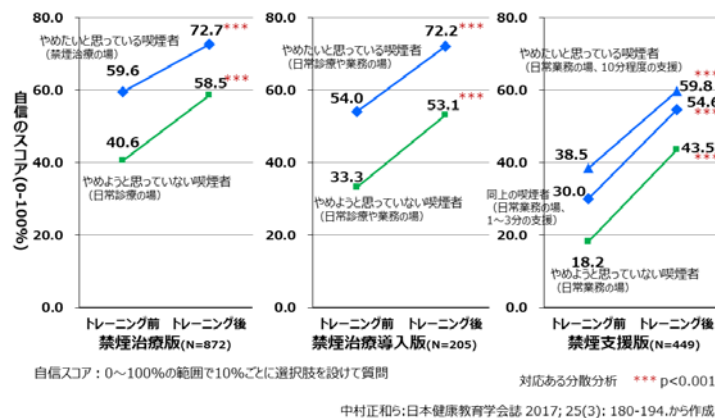
eラーニングを活用した禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの有用性。

日本健康教育学会誌 2017; 25(3): 180-194.

禁煙支援・治療に関する知識の変化



禁煙支援・治療に対する自信の変化



禁煙支援・治療に対する態度の変化

	禁煙治療版(n=872)		禁煙治療導入版(n=205)		禁煙支援版(n=449)	
	トレーニング前	トレーニング後	トレーニング前	トレーニング後	トレーニング前	トレーニング後
喫煙の本質はニコチン依存症	2.2	2.7***	2.0	2.5***	2.1	2.6***
禁煙治療は手間の割りに効果があがらない†	0.9	1.4***	0.5	0.8**	0.4	1.1***
禁煙カウンセリングは有用	2.1	2.5***	1.9	2.4***	1.8	2.3***
禁煙補助剤は有用	2.1	2.6***	1.8	2.4***	1.9	2.4***
禁煙は健康の大前提	2.4	2.7***	2.2	2.6***	2.2	2.5***
禁煙治療・支援には知識や技術の習得が大切	2.6	2.7***	2.5	2.6*	2.7	2.7**

態度スコア：-3点~+3点 (3 全くその通り、2 その通り、1 まあその通り、0 どちらとも言えない、-1 あまり思わない、-2 思わない、-3 全く思わない)
 †：態度スコアの正負を逆転させて処理
 Wilcoxonの符号付順位検定 * p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001
 中村正和ら:日本健康教育学会誌 2017; 25(3): 180-194.から作成

禁煙支援・治療に対する行動の変化

	禁煙治療版(n=872)		禁煙治療導入版(n=205)		禁煙支援版(n=449)	
	トレーニング前	トレーニング後	トレーニング前	トレーニング後	トレーニング前	トレーニング後
喫煙状況の確認	2.9	2.9	2.4	2.4	2.5	2.6
禁煙のアドバイス ¹	2.4	2.5**	1.6	1.9***	2.0	2.1**
禁煙する気持ちの確認	2.2	2.4***	1.6	1.8***	2.4	2.4
短時間(1~3分)の禁煙支援 ²	2.7	2.7	2.2	2.2	2.3	2.4
再喫煙を防ぐ働きかけ「禁煙治療版、治療導入版のみ」	2.6	2.8***	2.2	2.3	-	-
10分程度の禁煙支援 ² 「禁煙支援版のみ」	-	-	-	-	1.4	1.7***

行動スコア：0点~4点 (0 全く行わない、1 ごく一部、2 ある程度、3 比較的多く、4 ほとんど全て)
¹ 喫煙者全てに実施しているかについて質問 ² 禁煙したい喫煙者を対象に質問
 Wilcoxonの符号付順位検定 * p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001
 中村正和ら:日本健康教育学会誌 2017; 25(3): 180-194.から作成

喫煙格差是正に向けた指導者養成重点事業の取り組み

喫煙率の高い被保険者を抱える全国健康保険協会（協会けんぽ）を対象とした 自己学習（eラーニング）と対面型研修を組み合わせた指導者トレーニング

eラーニング受講の働きかけ

eラーニング受講を業務として位置づけ

⇒全国の支部の保健指導者(約700人) が全員受講

対面型研修会の実施

- ① データヘルス計画におけるたばこ対策検討会
2017年10月18日(水)9:30-16:30

データヘルス計画でたばこ対策を重点課題に掲げた支部の企画責任者を対象
講義と演習「介入のはしごを使った取り組みの検討」

《参加者数》 19名

- ② eラーニングのフォローアップ研修
2018年2月14日(大阪)、3月14日、20日（東京）

現場の困りごとにテーマとして講義と演習

- 第1部 喫煙者に対するアプローチ
- 第2部 事業所に対するアプローチ

《参加者数》 229名

※参加者の感想から

- ・現場ですぐに使える禁煙支援の実践的な知識やスキルを習得することができた。
- ・禁煙支援の効果を高めるためには、職場での環境づくりが重要であり、必要な手順や指標を理解することが重要であることに気付いた。

データヘルス計画に関するテーマ別検討会(喫煙対策)

日時：10月18日(水)9:30~16:30
場所：全国健康保険協会総務課協会の会(東京都千代田区)
参加支部：北海道、青森、千葉、神奈川、岐阜、大阪 12名

9:30~9:35 挨拶

9:35~11:35 1. 取り組みの現状と課題の把握

(1) 演習1:
(2) 演習2:
(3) 演習3:

12:20~14:40 2. 演習4:講義

(1) レッス
(2) レッス
(3) レッス
(4) レッス
(5) レッス
(6) レッス
(7) 演習

14:50~16:15 3. 演習5

16:15~16:30 4. アンケート

16:30~16:30 閉会

健診や保健指導での禁煙支援のポイント
—全ての喫煙者への効果的な声かけ—

Brief advice(簡易なアドバイス)

喫煙の重要性を高める
喫煙すべきであることを「はっきり」と伝える
喫煙が「重要かつ優先順位が高い健康課題である」ことを強調する
喫煙の健康影響、禁煙の効果について「個別に」情報提供する
禁煙のソリューションを提案する
力て禁煙するよりも、禁煙補助剤や禁煙外来を利用した方が

禁煙推進の取り組みの種類とインパクト

インパクト(影響度)

禁煙外来 → 費用補助によりリーチが増加

個別による対面支援 → これらのプログラムに禁煙外来や禁煙補助剤の費用補助を併せて利用を促進すると効果が向上

小集団による対面支援

電話やメールによる相談 → 健診の場で個別の禁煙の働きかけ

組織体やWV目による双方向的通信教育

リーダ(参加者数)

中興印刷、後：簡易アドバイス巻頭 No.2、19年12月15日発行(株)ケンコー印刷株式会社、2019年、一冊複製

現場の困りごとに寄り添った指導者セミナーの実施とコンテンツの開発①

オンラインセミナーの実施

2022年8月20日(土)13:30-16:00 (オンライン開催)

第1部 「J-STOPネクスト」の紹介を兼ねたミニ講演

第2部 禁煙支援や治療に関する困りごと相談

事前に集めた現場での困りごとについて、7人のJ-STOP開発・普及ワーキンググループメンバーがライブで回答

《参加者数》 269名
オンデマンド配信視聴 248名

※参加者の感想より

- 実際に禁煙外来を実施している先生方のコメントが聞けてわかりやすかった。
- 無関心層への関わり方や職場の喫煙対策など、今後の業務に活かせる内容であった。
- 禁煙指導に係わるメンバーでJ-STOPネクストを学習していきたい



主催: 日本禁煙推進医師歯科医師連盟・公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター
E-mail: yasukosaka@jadecom.jp TEL: 075-353-5051
本セミナーは「デザイナー Global Medical Grants」の公募型学術費「J-STOP」の助成(助成期間:2021年10月~2022年9月)を得て開催。また、本セミナーの企画・運営には、J-STOPの普及・啓蒙に貢献した関係者の方々の協力を得て開催しております。

セミナーから作成したコンテンツ

- 禁煙支援の困りごとに関するQ&A集
セミナーの困りごと相談の回答をとりまとめた

取上げたテーマ

- バレニクリン出荷停止下での禁煙治療
- 加熱式たばこ使用者への対応
- ICTによる禁煙治療
- 無関心層への対応
- 精神疾患患者への対応

- オンライン診療や禁煙治療アプリを活用している
医師のインタビュー動画
セミナー受講者のニーズに応じて作成

禁煙治療アプリを活用した禁煙治療

オンライン診療による禁煙治療

田那村内科小児科医院 副院長 田那村 雅子
聞き手: 公益社団法人地域医療振興協会
ヘルスプロモーション研究センター 中村正和



クリニック 院長 村松 弘康
公益社団法人地域医療振興協会
ヘルスプロモーション研究センター 中村正和



現場の困りごとに寄り添った指導者セミナーの実施とコンテンツの開発②

禁煙支援なんでも相談で取り上げた質問

テーマ	質問
バレニクリン出荷停止下での禁煙治療	<ul style="list-style-type: none">① バレニクリンのお荷停止、ニコチンパッチの品薄状況の改善の見通しを教えてください。② バレニクリンを使用しない禁煙治療の方法とその効果を教えてください。③ 今後再び、医療用の禁煙補助剤が使用できなくなった場合、ニコチン依存度の高い喫煙者にどのように治療すればよいでしょうか。④ 以前ニコチンパッチで禁煙することができなかった方などに、どのような支援をすればよいでしょうか。
加熱式たばこ使用者への対応	<ul style="list-style-type: none">① 加熱式たばこに切り替えたことで満足している喫煙者を禁煙につなげるには、どうすればよいでしょうか。② 加熱式たばこ使用者への具体的な禁煙治療の方法を教えてください。③ 加熱式たばこを禁煙した場合の身体変化を数値化できる、一酸化炭素濃度にかわる指標がありますか。④ 加熱式たばこへの禁煙補助剤の効果は紙巻たばこと比べて違いがありますか。⑤ 完全禁煙へのステップとして、紙巻きたばこから加熱式たばこに切り替えることは許容されますか。⑥ ニコチンなしの新型たばこの健康影響や使用者への対応を教えてください。
ICTによる禁煙治療	<ul style="list-style-type: none">① オンライン診療による禁煙治療の始め方や実施方法を教えてください。② 初診からのオンライン診療について、対面と効果が変わらないかどうか教えてください。③ 保険者が実施する自由診療による完全オンライン診療について、一定の要件を満たせば、ニコチン依存テスト等の条件は満たさなくても利用でき、ニコチンパッチやニコチンガムの使用も可能ということでしょうか。④ 禁煙治療アプリの具体的な使い方やアプリ処方に適した患者の特性、アプリの効果について教えてください。
無関心層への対応	<ul style="list-style-type: none">① 無関心層が禁煙を考えるきっかけとなる効果的な声かけを教えてください。② 無関心層の喫煙者に対し苦手意識を持っています。どのように関わればよいでしょうか。③ 職場の喫煙対策として、無関心層の動機を高める効果的な取り組みがあれば教えてください。
精神疾患患者への対応	<ul style="list-style-type: none">① 精神疾患や薬物依存に対する効果的なサポートの方法を教えてください。② 精神疾患に対する禁煙治療を安全に行うための留意点を教えてください。

現場の困りごとに寄り添った指導者セミナーの実施とコンテンツの開発③

現場の困りごとに関するQ&A集の作成

テーマ	質問数
バレニクリン出荷停止下での禁煙治療	4問
加熱式たばこ使用者への対応	6問
ICTによる禁煙治療	4問
無関心層への対応	3問
精神疾患患者への対応	2問
セミナー当日に寄せられた質問	12問

J-STOPネクスト完成記念セミナー『禁煙支援の困りごと解決!スキルアップセミナー』
(2022/8/20 Zoomウェビナー)
禁煙支援なんでも相談回答集

1. バレニクリン出荷停止下での禁煙治療

① バレニクリン出荷停止、ニコチンパッチの届着状況の改善の見通しを教えてください。
② バレニクリンを使用しない禁煙治療の方法とその効果を教えてください。
③ 今後再び、医療用の禁煙補助剤が使用できなくなった場合、ニコチン依存度の高い喫煙者にとよに治療すればよいでしょうか。
④ 以前ニコチンパッチで禁煙することができなかった方など、どのような支援をすればよいでしょうか。

2. 加熱式たばこ使用者への対応

① 加熱式たばこに切り替えたことで満足している喫煙者を禁煙につなげるには、どうすればよいでしょうか。
② 加熱式たばこ使用者への具体的な禁煙治療の方法を教えてください。
③ 加熱式たばこを禁煙した場合の身体変化を数値化できる、呼気CO濃度にかわる指標がありますか。
④ 加熱式たばこへの禁煙補助剤の効果は、紙巻きたばこに比べて違いがありますか。
⑤ 完全禁煙へのステップとして紙巻きたばこから加熱式たばこに切り替えることは許容されますか。
⑥ ニコチンなしの新型たばこの健康影響や使用者への対応を教えてください。

3. ICTによる禁煙治療

① オンライン診療による禁煙治療の始め方や実施方法を教えてください。
② 初診からのオンライン診療について、対面と効果が変わらないかどうか教えてください。
③ 保険者が実施する自由診療による完全オンライン診療について、一定の条件を満たせば、ニコチン依存度テスト条件を満たさなくても利用でき、ニコチンパッチやニコチンガムの使用も可能かどうか教えてください。
④ 禁煙治療アプリの具体的な使い方やアプリ開発に關した患者の特性、アプリの効果について教えてください。

4. 無関心層への対応

① 無関心層が禁煙を考えるきっかけとなる効果的な声かけを教えてください。
② 無関心層の喫煙者に対して苦手意識を持っています。どのように関わればよいか教えてください。
③ 無関心の喫煙者として、無関心層の動機を高める効果的な取り組みがあれば教えてください。

5. 精神疾患患者への対応

① 精神疾患や薬物依存に対する効果的なサポートの方法を教えてください。
② 精神疾患に対する禁煙治療を安全に行うための留意点を教えてください。

6. セミナー当日に寄せられた質問

① バレニクリンのジェネリックが日本で発売になる情報はありますか。
② 仕事の都合で、1時間くらいニコチンガムを噛むことを敬遠する患者には、どのように対応されていますか。
③ ニコチンガムは他のニコチン製剤と併用しないよう注意書きがされており、禁煙外来でニコチンパッチを貼ることを希望して申請すると、ニコチンガムを先で貼っていい可能性があまりです。どのように対応されていますか。
④ ニコチンパッチのみ使用の場合、処方終了後も最後まで受診していただくためのアドバイスをお願いします。
⑤ 禁煙補助剤に頼らないカウンセリング主体の禁煙介入も効果があると思います。短時間の禁煙介入は心理的介入が有効でしょうか。
⑥ ニコチンパッチによる禁煙効果の評価において、睡眠リズムが乱れる場合がありますか。
⑦ 加熱式たばこ使用者の方が企業における禁煙治療では禁煙に成功しにくいためと、日本の研究の参加者からの情報提供
⑧ 精神疾患治療中に禁煙治療に入った場合の精神疾患治療薬の減量のステップ（種、期間）を教えてください。
⑨ 無症状のCOVID-19感染者を想定して、呼気CO濃度測定を控えています。測定しないことでリスクを下すのでしょうか。また、呼気CO濃度測定でCOVID-19が感染拡大したという報告はあるのでしょうか。
⑩ ニコチンとニコチンガムを併用する場合、ニコチンガムの使用量の目安はどのくらいになりますか。
⑪ ニコチンパッチの使用で眠りが悪くなることですが、眠剤との併用は可能ですか。
⑫ 減煙はできたものの、完全禁煙に至らない喫煙者には、どのようなアプローチが効果的でしょうか。

1. バレニクリン出荷停止下での禁煙治療

① バレニクリン出荷停止、ニコチンパッチの届着状況の改善の見通しを教えてください。
② バレニクリンを使用しない禁煙治療の方法とその効果を教えてください。
③ 今後再び、医療用の禁煙補助剤が使用できなくなった場合、ニコチン依存度の高い喫煙者にとよに治療すればよいでしょうか。
④ 以前ニコチンパッチで禁煙することができなかった方など、どのような支援をすればよいでしょうか。

① 禁煙補助剤が使用できない場合、ニコチン依存度の高い喫煙者にとよに治療すればよいでしょうか。
② 禁煙補助剤が使用できない場合、ニコチン依存度の高い喫煙者にとよに治療すればよいでしょうか。
③ 禁煙補助剤が使用できない場合、ニコチン依存度の高い喫煙者にとよに治療すればよいでしょうか。

① 以前ニコチンパッチで禁煙することができなかった方など、どのような支援をすればよいでしょうか。
② 以前ニコチンパッチで禁煙することができなかった方など、どのような支援をすればよいでしょうか。

持続可能な実施体制の構築のための、WEB学習教材への切り替え①

WEB学習教材『J-STOPネクスト』の概要

- ◆ これまでのeラーニングと同様に、用途に応じた3つの学習コース（禁煙治療コース、禁煙治療導入コース、禁煙支援コース）を設定
- ◆ 3つのコースのすべての教材の中から学習したいコンテンツを自由に選んで、集中的に学習することも可能

	禁煙治療コース	禁煙治療導入コース	禁煙支援コース
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)	13～15時間	6～7時間	7～8時間
備考	4学会*「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（第二版）」に準拠

* 4学会：日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会

持続可能な実施体制の構築のための、WEB学習教材への切り替え②

J-STOPネクストの学習内容

	禁煙治療コース	禁煙治療導入コース	禁煙支援コース	参考動画集
導入編 (講義動画)	「日常診療の場で短時間でできる効果的な働きかけ」	「日常診療の場で短時間でできる効果的な働きかけ」	「健診や保健事業の場で短時間でできる禁煙支援」	「職場における受動喫煙防止対策」
知識編 (テキスト学習)	テキスト学習の内容（一部動画あり） ①喫煙の健康影響 ②禁煙の効果 ③ニコチン依存症 ④禁煙カウンセリング ⑤禁煙の薬物療法 ⑥ニコチン依存症管理料 ⑦禁煙治療の実際 ⑧禁煙治療のための環境づくり ⑨喫煙の実態と禁煙推進のための保健医療専門職の役割 ※④⑥⑦⑧⑨は禁煙治療コースのみ			「歯科での禁煙支援の必要性と取り組み方」
トピック学習 (太字は新しい教材)	新しいトピック (動画学習)： 加熱式たばこ使用者への禁煙支援, ICTを用いた禁煙治療, ニコチン依存の脳科学, 喫煙と感染症, 禁煙支援におけるナッジの活用, 禁煙支援のための行動科学 特定喫煙者 (テキスト学習, 一部動画あり)：妊婦、未成年、精神疾患			「歯科での禁煙支援の実際」
実践編	1.バーチャル症例検討 禁煙治療2症例	1.バーチャルカウンセリング 日常診療, 健診, 小児(保護者)	1.健診等での禁煙支援 (カ ウンセリング学習) テキスト学習と支援場面の 動画	「インセンティブ行動療法を用いた禁煙支援について」
	2.バーチャルQ&A演習 薬剤10問 カウンセリング10問	2.質問形式によるQ&A演習 前熟考期 熟考期各5問, 準備期10問		「カウンセリング」特別編(適切な支援例や問題のある支援例)」
	3.バーチャルカウンセリング 禁煙治療2例, 日常診療, 健診, 小児科(保護者)		2.質問形式によるQ&A演習 前熟考期 熟考期各5問, 準備期10問	「電子タバコや加熱式たばこに関する最新のエビデンスやイギリスでの状況」
				その他国内外の専門家による講義

持続可能な実施体制の構築のための、WEB学習教材への切り替え③

学習内容の更新と新規コンテンツの作成

◆ 改変にあたり教材の内容を全面的に更新

主な更新のポイント

- ・ 加熱式たばこの健康影響や加熱式たばこ使用者の禁煙治療
- ・ 公的調査データ（喫煙率等）の更新
- ・ バレニクリンの有効性についての新しいエビデンス（EAGLES試験等）
- ・ オンライン診療による禁煙治療
- ・ ニコチン依存症治療アプリ
- ・ 診療報酬改定とそれに合わせた禁煙治療標準手順書の記載内容の変更

◆ 新しいトピックに関する動画教材を新規に作成

- ・ 加熱式たばこ使用者への禁煙支援
- ・ ICTを用いた禁煙治療
- ・ ニコチン依存の脳科学オンライン診療による禁煙治療
- ・ 喫煙と感染症－新型コロナを含む
- ・ 禁煙支援におけるナッジの活用

ICTを用いた禁煙治療については、現場での実践に役立つ情報を提供するため、オンライン診療や禁煙治療アプリを**実際に活用している医師のインタビュー動画**をそれぞれ作成

