

J-STOPネクストは禁煙支援・治療のための指導者用トレーニングWEB教材です。

厚生労働省「健康寿命をのばそう！アワード」優良賞を2度にわたり受賞しました(第3回健康局長優良賞、第12回健康・生活衛生局長優良賞)。2度目の受賞は、10年以上事業が継続し、受講者総数が1万人を超えるという実績が評価されたからです。2022年からは新しいコンテンツとして、加熱式たばこ使用者の禁煙支援、ICTを用いた禁煙治療(オンライン診療や禁煙治療アプリ)、新型コロナなどの感染症と喫煙、禁煙支援におけるナッジなどを追加しました。

禁煙支援・治療に役立つ教材や情報を厳選して提供して、禁煙支援・治療に取り組む皆様をワンストップでサポートする総合サイトです。ぜひご活用ください。

参考文献 中村正和ら:禁煙支援・治療の指導者トレーニングの社会実装-インターネットを活用した自己学習プログラムの開発と普及-, 日本人間ドック・予防医療学会誌 2025; 40 : 515-525.



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
- ▶ 加熱式たばこ使用者の禁煙支援、ICTを用いた禁煙治療、ナッジなどの新しいトピックについても学習できます
- ▶ 禁煙支援・治療に必要な基本的な知識を学べるほか、仮想面接や症例検討などにより、実践に役立つ知識やスキルを学ぶことができます
- ▶ 年間を通していつでも、自分のペースで学習できます
- ▶ 修了認定証が発行できます
- ▶ 受講料無料、申し込み不要です

トップページをリニューアルしました (2023.11)

禁煙支援・治療に役立つ
資料や情報も
ワンストップで！



見やすく、わかりやすくなりました

選べる3つの学習コース

それぞれのコースで修了認定テストに合格すると、認定証が発行されます。

1 禁煙治療コース	2 禁煙治療導入コース	3 禁煙支援コース
 禁煙外来での禁煙の治療方法を学ぶ 4学会による「禁煙治療のための標準手順書」に準拠し、ニコチン依存症管理材料に基づく禁煙治療について学びます。	 日常診療の場で禁煙の支援方法を学ぶ 日常診療の場で短時間でできる禁煙の支援方法が学べます。	 保健事業の場で禁煙の支援方法を学ぶ 厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第2版)増補改訂版」に準拠し、短時間でできる禁煙支援や禁煙カウンセリングの方法が学べます。
学習時間(目安) 13~15時間	学習時間(目安) 6~7時間	学習時間(目安) 7~8時間

3つのコースのすべての教材の中から自由に選んで集中的に学習することもできます。



概要

用途に合わせて、3つのコース(禁煙治療コース、禁煙治療導入コース、禁煙支援コース)から選んで学習することができます。コースを選択せずに、自分に必要な単位だけを学習することもできます。

	禁煙治療コース	禁煙治療導入コース	禁煙支援コース
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材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(注)「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

(注) 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



学習教材の有効性

このWEB教材の元コンテンツであるeラーニングによる学習効果として、トレーニングにより、禁煙支援・治療に関する知識、態度、自信、行動が向上・改善することが確認されています。

参考文献 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.



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
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」
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		
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		
実践編	1. バーチャル症例検討 禁煙治療2症例 2. バーチャルQ&A演習 薬剤10問 カウンセリング10問 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)	1. バーチャルカウンセリング 日常診療、健診、小児(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	1. 健診等の場での禁煙支援 (カウンセリング学習) テキスト学習と支援場面の動画 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
参考 動画集	「職場における受動喫煙防止対策」「歯科での禁煙支援の必要性和取り組み方」「歯科での禁煙支援の実際」「インセンティブ行動療法を用いた禁煙支援について」「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)」「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		

《バーチャルカウンセリングで学習するケース》

禁煙外来の場  学習時間: 45分 女性・45歳 【喫煙ステージ】 準備期 合併症のない健康な喫煙者に対する禁煙治療について学びます	禁煙外来の場  学習時間: 35分 男性・65歳 【喫煙ステージ】 準備期 基礎疾患がある喫煙者に対する禁煙治療について学びます
一般外来の場  学習時間: 15分 男性・28歳 【喫煙ステージ】 前熟考期 禁煙に関心のない若い喫煙者の禁煙の動機を高める方法について学びます	健診の場  学習時間: 15分 男性・51歳 【喫煙ステージ】 熟考期 健診で特に異常がなかった喫煙者の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》

前熟考期	禁煙でストレスがたまるより吸っているほうがいい	税金で貢献しているんだから吸っていてもいい
熟考期	何度も禁煙に失敗していて自信がない	禁煙すると太りそうで悩んでいる
準備期		バレニクリンとパッチ、どちらが禁煙しやすいか 以前禁煙で気分が落ち込んだので、今回も心配

よくある質問

- Q** 学習を中断した後、中断したところから再開できますか
A 中断した後にも、繰り返し学習することはできますが、eラーニングのように中断したところから学習を再開することはできません。
 J-STOPネクストはeラーニング学習とは違い、受講状況の把握・管理の仕組みがありませんので、学習の進捗は受講者ご自身で管理をお願いします。
- Q** 修了証書は発行されますか
A 3つの学習コースに、それぞれ修了認定テストを用意しています。合格点に達した受講者に修了認定証が発行されます。
 修了認定テストについては、J-STOPネクストホームページの「概要紹介ページ」をご覧ください。
- Q** リニューアルしたトップページが表示されません / リニューアルしたトップページから学習を開始しようとするとエラーが表示されます
A リニューアル前のJ-STOPの視聴履歴が残っているとうまく表示されない場合があります。その際は、F5またはCtrl+F5または履歴削除をお願いします。

学習の始め方

J-STOPホームページから簡単なアンケートに回答するだけで、いつでも学習を始めることができます。

受講料は無料、申込不要です。

J-STOPホームページ：<http://www.j-stop.jp/>

J-STOP



お問い合わせ 日本禁煙推進医師歯科医師連盟事務局 担当:阿部 (J-STOP事務局)

e-mail: nosmoke.adm@gmail.com TEL: 075-5497-5742

無料