

禁煙支援・治療の指導者養成のための WEB学習プログラムの開発 (J-STOP ネクスト)



中村 正和

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

演題発表に関連し、開示すべき COI 関係にある企業等はありません。

J-STOP事業の歩み

- 2008年～ **日本禁煙推進医師歯科医師連盟**のプロジェクトとして、**eラーニングによる指導者トレーニング(J-STOP)の開発に着手**
J-STOP : Japan Smoking Cessation Training Outreach Project
- 2010年～ **eラーニングの開講 (毎年3~4カ月の期間限定、参加費無料)**
(禁煙治療コースは2010年から、禁煙治療導入コース、禁煙支援コースは2011年から)
- 2014年 **第3回厚生労働省スマートライフプロジェクトアワード受賞(健康局長優良賞)**
- 2015年～ **地域医療振興協会との共同事業**として実施
- 2017年 **使い勝手と有効性を評価した論文の発表** (日本健康教育学会誌.2017.25(3))
- 2022年～ **WEB学習教材(J-STOP ネクスト)への切り替え (2022年8月20日)**
- 2023年 **第12回厚生労働省スマートライフプロジェクトアワード受賞**
(健康・生活衛生局長優良賞)

WEB学習プログラム『J-STOPネクスト』の学習内容①

- ◆ 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つのコースの教材の中から、学習したいコンテンツを自由に選んで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

WEB学習プログラム『J-STOPネクスト』の学習内容②

- ◆ 3種類のコースは、いずれも導入編、知識編、トピック学習、実践編の4部構成

	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 （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」 「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」
トピック学習	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			「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)」
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	「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

知識編の内容紹介

◆ テキストや動画を用いて、たばこの健康影響や禁煙の効果、ニコチン依存症などの知識を習得

テキスト学習

動画視聴

【ニコチン依存症のメカニズムの動画】

ここでは、喫煙により体内に取り込まれたニコチンが、脳内のニコチン受容体(α4β2ニコチン作動性アセチルコリン受容体)に結合し、神経終末からドパミンが放出される過程の動画を閲覧し、理解を深める。



アセスメントテスト

1.はじめに

2.能動喫煙による健康影響

(1)全身に及ぶ喫煙の健康被害

米国公衆衛生総監報告書(2004)(文献1)で喫煙の健康被害に関して十分なエビデンスがあるとされた疾病を示した(図表1)。これらの疾病は若年および中年の喫煙者の健康にも影響を与え、加齢とともに健康被害の頻度はさらに上昇する。

喫煙による健康被害 <図表1>

がん 肺がん 白血病(急性骨髄性白血病) 口腔/咽頭がん 喉頭がん 食道がん 胃がん 膵臓がん 腎臓がん 膀胱がん 子宮頸がん	循環器疾患 冠動脈疾患 脳卒中 末梢動脈疾患 腹部大動脈瘤	呼吸器疾患 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 肺炎 喘息	生殖 低出生体重 妊婦合併症 不妊 乳幼児突然死症候群(SIDS)	その他 手指麻痺/治癒不良 関節部骨折 骨粗しょう症 白内障 腎臓病(ヘパト腎性障害) 歯車における
--	--	--	--	---

Surgeon General's Report: The Health Consequences of Smoking: 2004

2014年の同報告書では、その後の研究を受けて、新たに肝がん、大腸がん、加齢性黄斑変性症、先天奇形—母親の喫煙による：口唇・口蓋裂、結核、糖尿病、子宮外妊娠、男性性機能不全

アセスメントテスト結果

10問中7問正解です。

問題1 たばこについて正しい記述はどれか。

○ たばこのフィルターは、一酸化炭素を吸着しない。

○ たばこ煙にはアンモニアが含まれており、ニコチンは吸収されにくい。

○ ニコチン収量は、たばこ葉の部分に含まれるニコチン量のことである。

○ 低ニコチン低タールたばこに替えると、体内に吸入されるニコチンは減る。

○ 無煙たばこには有害物質は含まれていない。

× 不正解

解説 一酸化炭素は気相にふくまれ、ガスであるためフィルターで吸着されない。

実践編の内容紹介

◆ コンピュータ上で**カウンセリング、Q&A演習、症例検討**を仮想体験

◆ 禁煙支援や禁煙治療に役立つ**知識やスキル**を習得

バーチャルカウンセリングで学習するケース

禁煙外来の場合 学習時間：約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	禁煙外来の場合 学習時間：約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
一般外来の場合 学習時間：約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	健診の場合 学習時間：約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
小児科外来の場合 学習時間：約10分 女性・32歳 【喫煙ステージ】 熟考期 子どもの喘息治療にきた保護者の禁煙の動機を高める方法について学びます	

バーチャル症例検討で取り扱う症例

ケースA 男性73歳 3年前に肺がんの抗がん剤治療のため入院。入院をきっかけに禁煙したが、退院後再喫煙。 喫煙開始20歳から 喫煙本数1日20本	ケースB 男性41歳 ヘビースモーカー。昨年COPDと診断。禁煙したいと強く思っている。 喫煙開始14歳から 喫煙本数1日40本
--	--

バーチャルQ&A演習で取り扱う質問の例

無関心期	禁煙でストレスがたまると、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
関心期	何度も禁煙に失敗して、自信がない	禁煙すると取りそうで、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

修了認定テスト

- ◆ 単元ごとのアセスメントテストに加えて、学習状況の総合評価として**修了認定テスト**を実施
- ◆ **3つの修了認定テスト（知識編、トピック学習、実践編）**に合格すると**修了認定証**が発行される

《 修了認定テスト 》

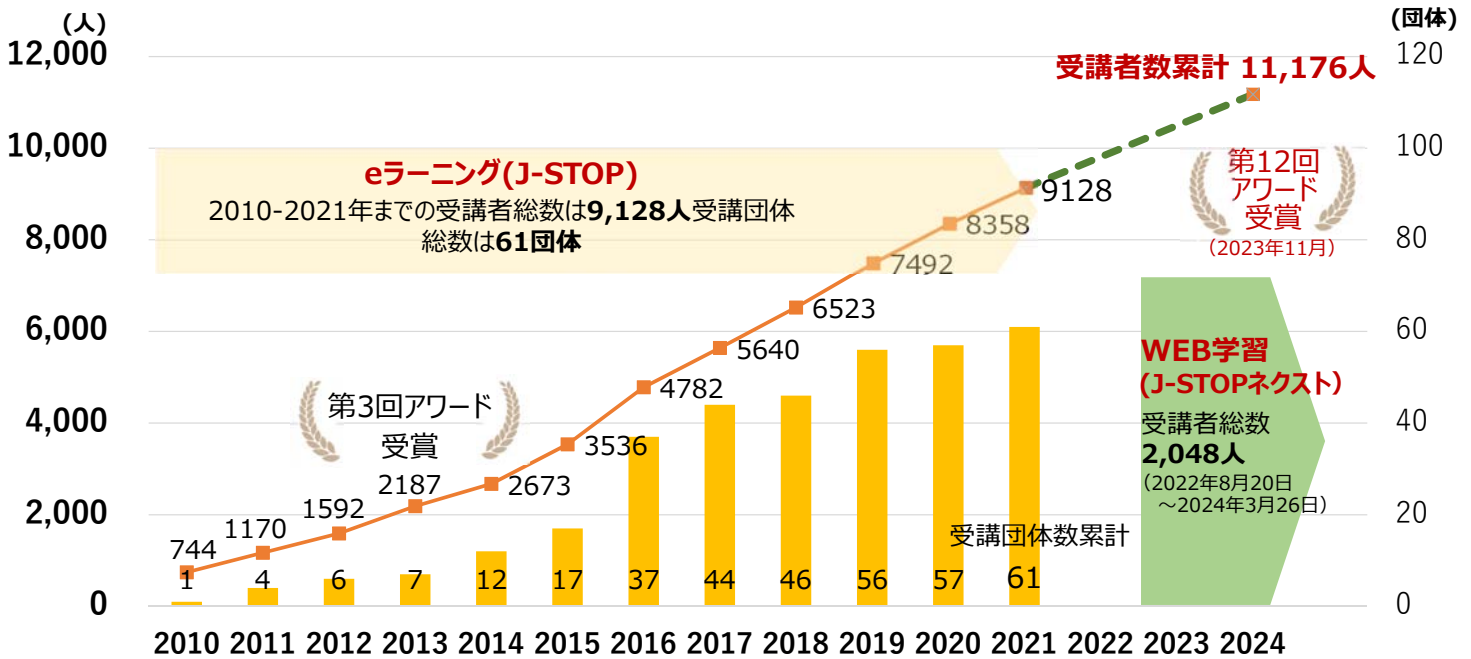
《 修了認定証 》

The screenshot displays the '禁煙治療コース 修了認定テスト' (Cessation Treatment Course Completion Test) interface. It is divided into three sections: ①知識編 (Knowledge), ②トピック学習 (Topic Learning), and ③実践編 (Practical). The 'トピック学習' section is highlighted with a green box, showing a multiple-choice question about the effects of smoking cessation on pregnancy and birth weight. The interface includes a user account menu, a progress indicator, and a list of questions with radio button options.

The image shows a sample '禁煙治療コース 修了認定証' (Cessation Treatment Course Completion Certificate). It features the J-STOP logo (Japan Smoking Cessation Training Outreach Project) and the text '禁煙支援・治療のための指導者トレーニング 禁煙治療コース 修了認定証'. The certificate includes a table for the recipient's name and course name, and a date of issuance (2023年02月04日). The J-STOP logo is prominently displayed at the bottom.

受講者総数と受講団体数の拡大

- ◆ 2010年の普及開始から毎年約1,000人が受講、2023年度までに受講者総数は1万人を超えた



アワード申請時の受講者数累計は10,443人、受講団体数は61団体(2023年11月時点)

(3月時点)

喫煙格差是正を目指した指導者養成

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)と協働してeラーニングと対面型研修を組み合わせた指導者養成を実施

eラーニング受講(J-STOP) 2016年から継続実施

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(都道府県支部の企画責任者)

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。

現場の困りごとに寄り添ったオンラインセミナーの開催とQ&A集の作成・公開

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

《参加者数》269名 オンデマンド配信視聴 248名

参加申込者から事前に収集した現場での困りごとについて、7人の専門家がライブで回答

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

Q&A集の作成・公開

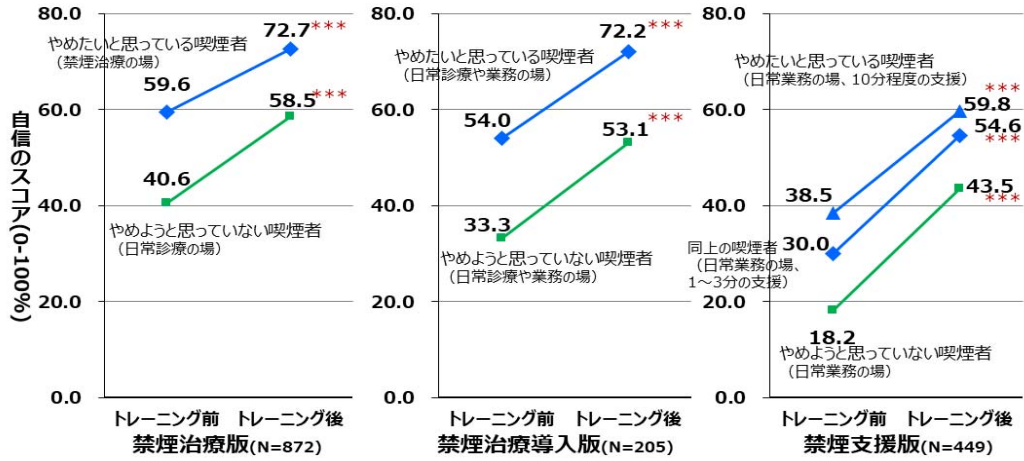
「禁煙支援なんでも相談回答集」

Q&A集として取りまとめ

学習内容の有効性の検証

eラーニングの受講前後の比較により、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)**が向上するだけでなく、**受講者間の成績格差の縮小**にもつながることが確認

禁煙支援・治療に対する自信の学習前後の変化



自信スコア：0~100%の範囲で10%ごとに選択肢を設けて質問

対応ある分散分析 *** 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

J-STOP ネクスト ホームページ

- ◆ ホームページにアクセスをして、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る
- ◆ 受講料無料
- ◆ 学習コースのほか、禁煙支援に役立つ最新情報やお役立ちコンテンツの情報も入手できる

J-STOPホームページ：<http://www.j-stop.jp/>

J-STOP



最新情報

お知らせ	2024.01.15	「たばこハームリダクション」に関する総説が発表されました。
お知らせ	2024.01.15	「禁煙支援の困りごとQ&A集」をお役立ちコンテンツとして公開しました。
お知らせ	2023.12.25	案内チラシを作成しました。こちらからダウンロードできます。
お知らせ	2023.11.27	第12回健康寿命をのばそう!アワード優良賞を受賞しました。

<p>1 禁煙治療コース</p> <p>禁煙外来での禁煙の治療方法を学ぶ</p> <p>4学会による「禁煙治療のための標準治療」に準拠し、ニコチン依存治療薬に基づく禁煙治療について学びます。</p> <p>学習時間 (目安) 10~12時間</p>	<p>2 禁煙治療導入コース</p> <p>日常診療の場での禁煙の支援方法を学ぶ</p> <p>日常診療の場で短時間でもできる禁煙の支援方法が学べます。</p> <p>学習時間 (目安) 3~4時間</p>	<p>3 禁煙支援コース</p> <p>保健事業の場での禁煙の支援方法を学ぶ</p> <p>厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第2版) 漸進的アプローチ」に準拠し、短時間でも禁煙支援や禁煙カウンセリングの方法が学べます。</p> <p>学習時間 (目安) 4~5時間</p>
--	---	--

まとめ

- eラーニングやWEB学習を用いた自己学習は、忙しい保健医療従事者が自分の都合のよい時間に学習ができるので**利便性**が高い。
- 学習後のアセスメントテストや修了認定テストにより、受講者が理解度を自己チェックができるほか、運営側が**修了認定**を行うことができる。
- 公的な手順書やマニュアルに準拠し**実用性**が高く、**学習効果が確認**されており、保健医療の場での禁煙推進を図るための人材育成において有用なツールと考えられる。
- 対面型研修と合わせて用いることにより、効果的かつ効率的な研修を実施することが可能である。
- 今後さらに活用されるよう、本学会をはじめ、**関連学会や団体と連携・協働して一層の普及**を図る。

謝辞

本事業の実施にあたり、日本禁煙推進医師歯科医師連盟 J-STOP開発・普及ワーキンググループメンバーである大島明氏、飯田真美氏、加藤正隆氏、川合厚子氏、田中英夫氏、谷口千枝氏、野村英樹氏、増居志津子氏から多大な協力を得ている。ここに謝意を表する。