

会 長	副 会 長	庶務理事	会計理事	事務局長
次 長	課 長	係 長	担 当	受 付
				岡林



元高健政第 414 号
令和元年 9 月 30 日

一般社団法人高知県医師会長 様

高知県健康政策部健康長寿政策課長
(公 印 省 略)

e-ラーニングによる禁煙支援・治療の指導者養成講座
について (ご案内)

日ごろは、本県の保健衛生行政の推進にご協力いただき厚くお礼申しあげます。

さて、県では「日本一の健康長寿県」を目指して、がんや脳卒中などの生活習慣病の大きなリスクである「喫煙」について、喫煙をやめたい人への支援体制を充実させるために、昨年度に引き続き、別添のとおり e-ラーニングによる禁煙支援・治療の指導者養成講座を実施することといたしました。

この研修は、健康教育や保健指導の場で禁煙に対する関心度の異なる喫煙者に対してより効果的な禁煙の働きかけ方法等について習得できるプログラムとなっております。

また、受講修了された方には修了証を発行させていただいています。

つきましては、貴会員の皆さまに向けた事業周知と受講呼びかけについてご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

問い合わせ先：高知県健康政策部健康長寿政策課
たばこ対策担当 安藤、北村
所在地：高知県高知市丸ノ内 1 丁目 2 番 20 号
T E L : 088-823-9675
e-mail : 131601@ken.pref.kochi.lg.jp

高知県は、働き盛りの生活習慣病による死亡が多い状態が続いています

禁煙治療・
禁煙指導で

働き盛りの命を守る！

e-ラーニングによる禁煙支援・治療の 指導者養成講座のご案内

(J-S T O P 指導者トレーニングプログラム)

保健・医療関係者等を対象に、より効果的な禁煙指導・治療をめざして、
e-ラーニング研修（パソコンを使ったインターネット研修）を実施します。

■研修コース

※詳細は添付の資料もご覧下さい。

コース名	A:禁煙治療版	B:禁煙治療導入版	C:禁煙支援版
用途	禁煙外来	日常診療 薬局・薬店	地域・職域の保健事業
学習内容	禁煙治療手順書に 準拠した禁煙治療	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・コメディカル	医師・コメディカル、 薬局・薬店の薬剤師	保健指導者
学習時間 (目安)	10～12時間	3～4時間	4～5時間

■学習期間：令和元年12月2日(月)から令和2年2月29日(月)

■受講料：無料

■申込方法：裏面のFAX申込票又は郵送でお申込みください

■申込締切：令和元年11月21日(木)

トレーニング 受講者の声



- ◎実践的なトレーニングを行うことができた
- ◎様々な症例から禁煙の動機づけや指導の実際について詳しく学べた
- ◎図表が見やすく、今後説明に使いたいと思った
- ◎禁煙に関する根拠あるデータを学べた
- ◎これまでは禁煙指導が苦手だったが、少し自信がついた

【問合せ先】高知県健康政策部健康長寿政策課

担当：安藤、北村 電話 088-823-9675

e-ラーニングによる禁煙支援・治療の指導者養成講座



申込FAX

(このページをそのままFAXしてください)

FAX番号088-823-9137
(高知県健康長寿政策課 安藤 行)

令和元年11月21日(木)までにご返信ください。

所属名	所属住所	電話

* 研修コース: A 禁煙治療版、B 禁煙治療導入版、C 禁煙支援版

	職種	氏名	研修 コース*A・B・C
受講者			

～受講の流れ～

①受講希望者は県健康長寿政策課へ申込み



②県健康長寿政策課から申込者に受講決定を通知
(e-ラーニングに必要な『団体名』『団体ID』を通知します)



③受講者は、下記より必要事項を登録*し、学習開始
J-STOPホームページ <http://www.j-stop.jp/>
*『団体名』『団体ID』が必要です



④受講修了者*は学習期間終了後、高知県知事名で修了証を発行します
*修了者の情報を、J-STOP事務局より県健康長寿政策課へ個人情報の提供を受けることを同意の上、受講をお願いします。

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

高知県では、2013年度から保健医療従事者を対象として禁煙治療・支援のためのeラーニングを活用しています。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

◆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。

禁煙治療・支援に必要な知識を学習するほか、仮想の面接や症例検討などを用いた演習により、実践的な知識やスキルを学ぶことができます。

パソコンだけでなく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	禁煙治療標準手順書に準拠した禁煙治療	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

◆学習コンテンツの内容

	禁煙治療版	禁煙治療導入版	禁煙支援版
購読ビデオ	「日常診療の場での禁煙の働きかけ」	「日常診療の場での禁煙の働きかけ」	「禁煙支援のための行動科学」 「健診や保健事業の場で短時間でできる禁煙支援」
テキスト学習	9単元(*) (特別コース)妊婦、未成年、精神疾患に対する禁煙治療	4単元(*)	4単元(*)
1. 症例検討	禁煙治療2症例	1.バーチャルカウンセリング ケースA(男性:前熱考期、日常診療) ケースB(男性:熱考期、健診) ケースC(女性:熱考期、日常診療)	1. カウンセリング学習 短時間支援(1~3分) ABR方式 標準的支援(10分) ABC方式
2. Q&A演習	薬剤編10問 カウンセリング編10問	2. Q&A演習 前熱考期 5問 熱考期 5問 準備期 10問	2. Q&A演習 前熱考期・熱考期 各5問 準備期 10問
3. バーチャルカウンセリング	ケースA(女性:準備期、禁煙治療) ケースB(男性:準備期、禁煙治療) ケースC(男性:前熱考期、日常診療) ケースD(男性:熱考期、健診) ケースE(女性:熱考期、日常診療)		

*テキスト学習の内容(治療導入版、支援版は①、②、③、⑤のみ)
 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禁煙治療の実態 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

ケースA (妊婦・未成年) 学習時間: 約15分
【学習のあらまし】
妊娠中や未成年の喫煙は母体や胎児に悪影響を及ぼすため、禁煙が強く勧められます。禁煙の動機づけや情報提供の方法について学びます。

ケースB (精神疾患) 学習時間: 約15分
【学習のあらまし】
精神疾患のある患者に対する禁煙の動機づけや情報提供の方法について学びます。

ケースC (一般外来) 学習時間: 約15分
【学習のあらまし】
日常診療の場において、患者の喫煙状況を確認し、禁煙の動機づけや情報提供の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
【学習のあらまし】
健診の場において、自己啓発やグループ活動などによる禁煙の動機づけや情報提供の方法について学びます。

ケースE (小児科外来) 学習時間: 約10分
【学習のあらまし】
小児科外来において、保護者に対する禁煙の動機づけや情報提供の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

前熱考期	煙はたばこから吸ってほしい	税金で買っているんだから吸ってほしい	禁煙でストレスがたまるより吸っているほうがいい
熱考期	長年吸ってきたので、今さらやめても手遅れ	禁煙すると太りそうで悩んでいる	何度も禁煙に失敗しているので自信がない
準備期	バレニクリンとパッチ、どちらが禁煙しやすいか	お酒の席で吸ってほしいそうで心配	喉が吸っているのでも吸ってしまおうで心配

◆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、自治体や学会、保険者などの保健医療従事者を対象に実施し2018年までの9年間に合計6,520人が受講しました。修了率は約7割で、4,493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。

引用文献 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.

2.Web 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ので、下記の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) 講師：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長 中村 正和
	「健診や保健事業の場で短時間でできる禁煙支援」(56分) 講師：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長 中村 正和
	「禁煙支援における行動科学」(38分) 講師：梶山女学園大学 助教 谷口 千枝
	「職場における受動喫煙防止対策」(16分) 講師：産業医科大学産業生態科学研究所 教授 大和 浩
	「歯科での禁煙支援の必要性と取り組み方」(35分) 講師：福岡歯科大学口腔保健学講座 教授 埴岡 隆
	「歯科での禁煙支援の実際」(20分) 講師：梅花女子大学看護保健学部口腔保健学科 教授 小島 美樹