

お知らせ 2024.8.15

J-STOP ネクストに関する学会発表を行いました

2024年7月に開催された第32回日本健康教育学会学術大会（長野県）において、「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）」の演題発表を行いました。その発表内容をもとに、J-STOP ネクストのこれまでの歩みと活動実績をご紹介します。

「J-STOP 事業の歩み」

日本禁煙推進医師歯科医師連盟は、2010年から禁煙支援・治療のための指導者トレーニングの開発・普及プロジェクトであるJ-STOP（Japan Smoking Cessation Training Outreach Project）を実施してきました。本事業は、指導者トレーニングを通じて、わが国の医療や健診等の場における禁煙支援ならびに禁煙外来における禁煙治療について、その量的な拡大と質の向上を図ることを目的としています。2015年からは公益社団法人地域医療振興協会との共同開催の形で実施しています。2010年に、eラーニング形式の自己学習教材（J-STOP）を開発し、毎年3～4カ月の期間限定で実施しました。2022年からは、WEB学習教材に切り替え、内容を全面的に更新してJ-STOPネクストとして公開しています。

- 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)

「J-STOP ネクストの学習内容」

学習コースとして、禁煙外来での禁煙治療の方法を学ぶ「禁煙治療コース」、日常診療の場での短時間禁煙支援を学ぶ「禁煙治療導入コース」、健診等の保健事業の場での禁煙支援を学ぶ「禁煙支援コース」の3種類を設定しています。

	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

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部構成です。導入編では、日常診療や保健事業の場での禁煙支援などに関する講義動画を視聴します。続いて、知識編では、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テキストや動画を用いて学習します。トピック学習では、加熱式たばこ使用者への対応やICTを活用した禁煙治療などの新しいテーマや、特定の喫煙者（精神疾患、妊婦、青少年）に対する治療方法について学習します。

	禁煙治療コース	禁煙治療導入コース	禁煙支援コース	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」
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			「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 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	「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

実践編では、喫煙者へのカウンセリングや症例検討、Q & A演習をコンピュータ上で仮想体験しながら学習し、禁煙の動機付けや禁煙治療に役立つ知識やスキル、問題解決カウンセリングの知識やスキルを習得します。

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：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  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  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  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  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

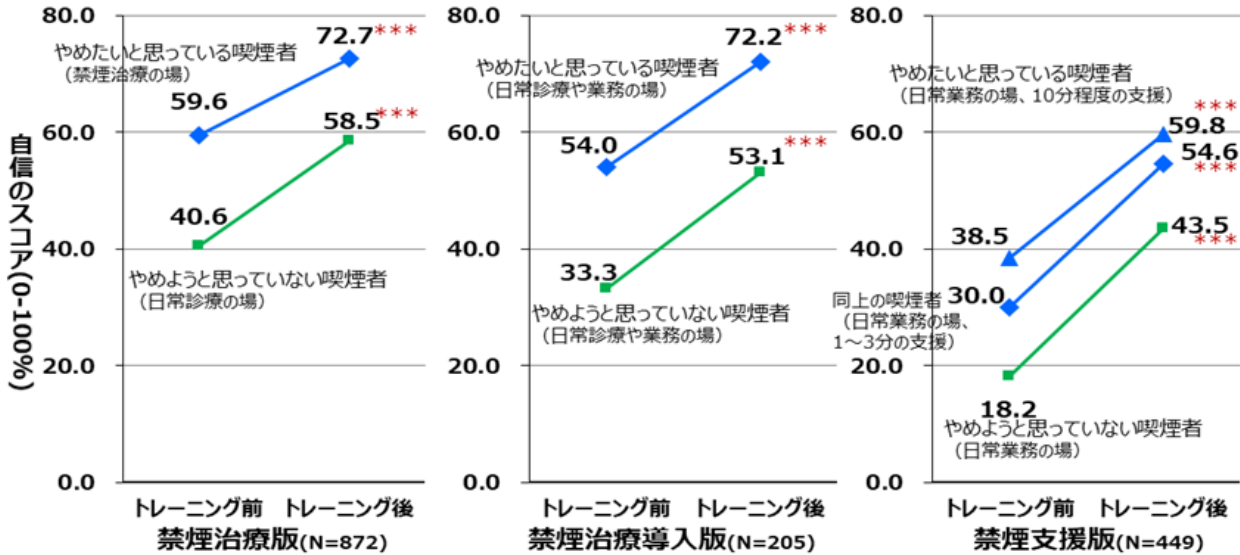
無関心期	禁煙でストレスがたまるより、吸っているほうがいい	税金で貢献しているんだから、吸っていてもいい
関心期	何度も禁煙に失敗していて、自信がない	禁煙するととりそうで、悩んでいる
準備期	バレニクリンとパッチ、どちらが禁煙しやすいか	以前禁煙で気分が落ち込んだので、今回も心配

このプログラムは、4学会による禁煙治療の公的な手順書や厚生労働省の禁煙支援マニュアルに準拠した実用性の高い内容を、自分のペースでインタラクティブに学習することが可能です。さらに、学習後のアセスメントテストや修了認定テストにより、理解度を自己チェックことができ、修了認定テストの合格者には、修了認定証が発行されます。

「学習内容の有効性」

トレーニングの効果については、受講者の知識、態度、自信、禁煙アドバイス等の行動の改善に加えて、受講者間の知識や自信等の格差が改善することが確認されています（日本健康教育学会誌 2017; 25(3): 180-194.）。

禁煙支援・治療に対する自信の学習前後の変化



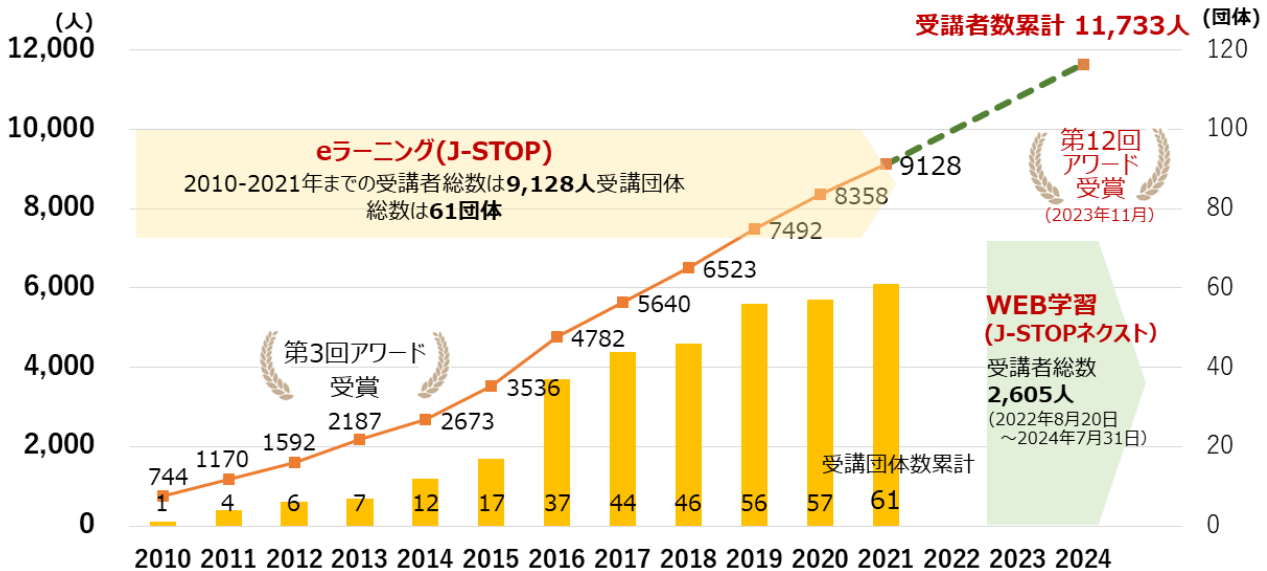
自信スコア：0～100%の範囲で10%ごとに選択肢を設けて質問

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

「受講者総数・受講団体数の拡大と厚労省アワードの2度目の受賞」

2010年の普及開始から毎年約1,000人の医療従事者が受講し、2023年度までに受講者総数は1万人を超えました。



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)

J-STOP 事業の新規性や公益性、成果が評価され、2014年に厚生労働省「第3回健康寿命をのぼそう！アワード」で健康局長優良賞を受賞しました。また、受賞後の継続発展が評価され、2023年には、2度目の受賞をしました（第12回、健康・生活衛生局長優良賞）。

●第 32 回日本健康教育学会学術大会の発表資料と抄録は下記からご覧いただくことができます。

[発表資料](#) [抄録](#)

●関連資料

1. [禁煙支援・治療のための WEB 学習プログラムの開発（J-STOP ネクスト）と完成記念オンラインセミナーの開催. 日本禁煙医師連盟通信, 31\(3\), 2022.](#)
2. [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, 25\(3\), 2017.](#)
3. [禁煙支援・治療に関する e ラーニングを活用した指導者トレーニングの普及（J-STOP 事業）. 月刊地域医学, 29\(11\), 2015.](#)