

禁煙サポートのプログラムと特徴

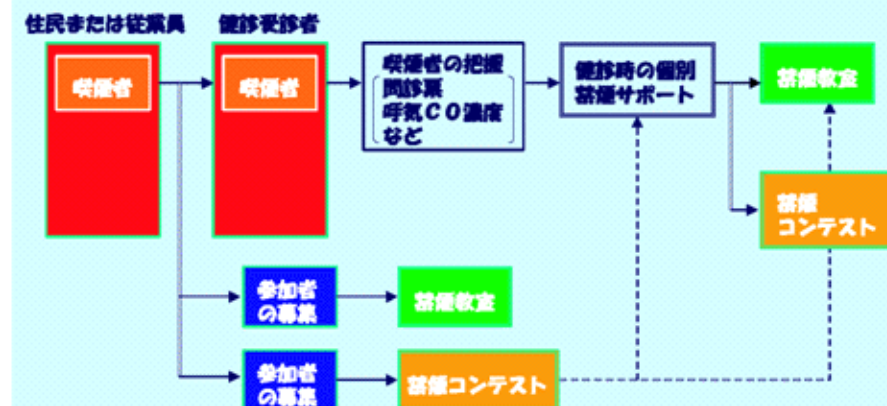
プログラム	具体例	特徴
セルフヘルプ法	禁煙教材の配布や禁煙コンテストなどのイベント	<ul style="list-style-type: none"> 一度に多くの禁煙希望者に対応できる 忙しい人でも気軽に利用できる
個別サポート	1) 健診や外来での指導 2) 禁煙相談や禁煙外来	<ul style="list-style-type: none"> 短時間で多くの喫煙者に指導を行うことができる 時間をかけて個人の特性に合った指導ができる
グループ学習	禁煙教室	<ul style="list-style-type: none"> グループ・ダイナミックスの効果が期待できる 自主グループへの発展の可能性がある

© 厚生労働科学・中村 2002

禁煙サポートのプログラムと特徴

- 禁煙サポートのプログラムは、セルフヘルプ法、個別サポート、グループ学習(禁煙教室)の3種類に大別できる。
- セルフヘルプ法とグループ学習は、一般に、禁煙希望者に対して参加者を募る形(募集方式)で実施される。
- 一方、個別サポートは、禁煙相談や禁煙外来などの募集方式による実施方法も考えられるが、健診や診療などの既存の保健医療活動に組み込んで実施することができる(事業組み込み方式)。
- それぞれのプログラムの特徴として、まずセルフヘルプ法については一度に多数の禁煙希望者に対応できること、忙しい人でも気軽に利用できることなどがあげられる。
- 個別サポートについては、上記のように健診や診療などに組み込む方法と、禁煙相談や禁煙外来で実施する方法の2つがあるが、前者は比較的短時間で多くの喫煙者に指導が行えること、後者は時間をかけてその人の特性に合った指導ができることが特徴である。
- グループ学習の場合は、一度に対象とできる人数に限りがあるが、グループ・ダイナミックスの効果が期待できること、さらに自主グループへの発展の可能性があると特徴といえる。

地域や職場における禁煙サポートの企画



© 厚生労働科学・中村 2002

地域や職場における禁煙サポートの企画

- 地域や職域において、多くの喫煙者に対して禁煙の働きかけやサポートを行うためには、複数の禁煙サポートのプログラムをうまく組み合わせて提供することが大切である。
- 禁煙サポートの企画方法として、たとえば健診時の個別サポート、禁煙教室、禁煙コンテストを、それぞれ独立した形で実施する方法(カフェテリア方式)と、これらのプログラムを系統的に組み合わせて行う方法(セットメニュー方式)が考えられる。
- 後者の例としては、たとえば健診時の個別サポートを禁煙教室や禁煙コンテストへの事前指導やPRの場として位置づけ、対象者の動機づけをはかることによって、禁煙教室や禁煙コンテストへの参加者を増やす方法が考えられる。