

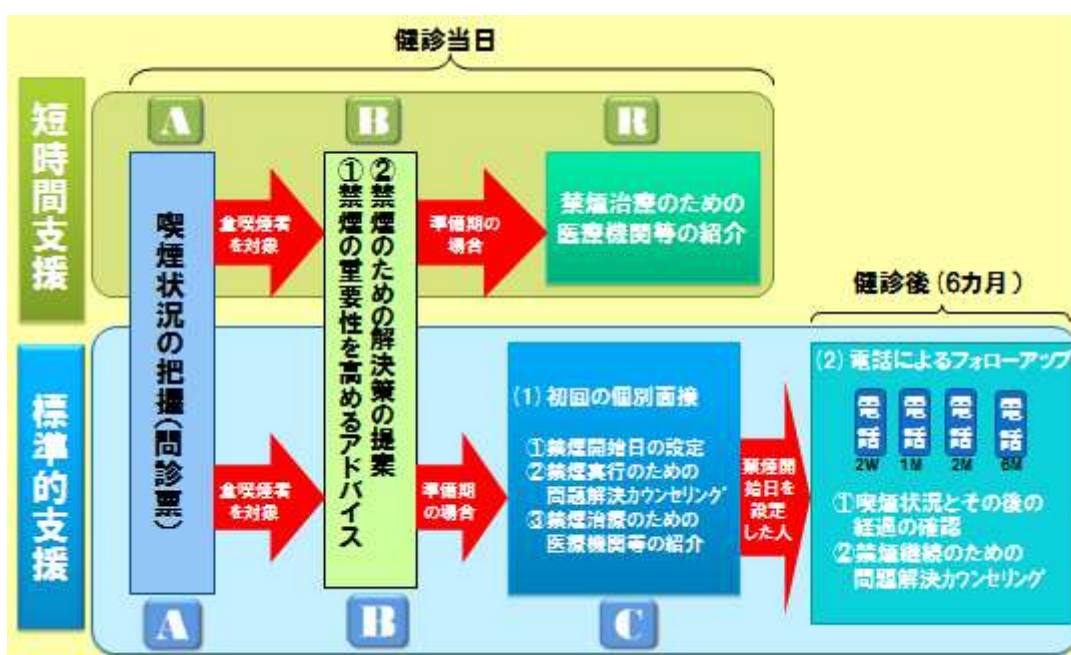
Ⅲ. 実践編一  
カウンセリング学習  
「短時間でできる禁煙の効  
果的な働きかけ」

## 1. 健診や保健事業での禁煙支援の取り組み方

健診・保健指導の場での禁煙支援は、メタボリックシンドロームの有無やリスクの大小に関わらず、全ての喫煙者を対象として行うことが重要です。

特定健診やがん検診の場など、禁煙支援の時間が確保できない場合は「短時間支援」、事後指導の場など禁煙支援の時間が確保できる場合は「標準的支援」を行います。短時間支援と標準的支援の流れを図表1に示します。

図表1. 短時間支援（ABR方式）と標準的支援（ABC方式）の流れ



- 短時間支援は、「ABR方式」で個別面接の形式で実施します。A（Ask）では、問診票を用いて喫煙状況を把握します。B（Brief advice）では、喫煙者全員を対象に(1)禁煙の重要性を高めるアドバイスと(2)禁煙のための解決策の提案を行います。R（Refer）では、準備期（1ヵ月以内に禁煙しようと考えている）の喫煙者を対象に、禁煙治療のための医療機関等の紹介を行います。
- 標準的支援は、「ABC方式」で(1)初回の個別面接と(2)電話によるフォローアップの組合せで実施します。A（Ask）とB（Brief advice）の内容は、短時間支援と同様です。C（Cessation support）では、(1)初回の個別面接で、準備期<sup>1</sup>の喫煙者を対象に、①禁煙開始日の設定、②禁煙実行のための問題解決カウンセリング、③禁煙治療のための医療機関等の紹介、を行います。

<sup>1</sup> 準備期については、52ページの「喫煙ステージの分類について」を参照。

禁煙開始日を設定した喫煙者には、初回面接後に禁煙実行・継続を支援するための(2)電話によるフォローアップを行います。電話フォローアップを行う時期の目安は、初回の個別面接から2週間後(2W)、1ヵ月後(1M)、2ヵ月後(2M)、6ヵ月後(6M)です。フォローアップでは、①喫煙状況とその後の経過の確認、②禁煙継続のための問題解決カウンセリング(困難な状況をあらかじめ予想し、その解決策を一緒に検討する)を行います。

短時間支援(ABR方式)と標準的支援(ABC方式)の特徴を図表2に整理しました。どのくらい時間が確保できるかによって、いずれの方式を採用するかを決めるとよいでしょう。<sup>2</sup>

図表2. 短時間支援(ABR方式)と標準的支援(ABC方式)の内容

	短時間支援(ABR方式)	標準的支援(ABC方式)
回数	個別面接1回	個別面接1回と電話フォローアップ4回
時間	1~3分	初回面接10分、フォローアップ5分
内容	<b>A</b> sk (喫煙状況の把握) <b>B</b> rief advice (短時間の禁煙アドバイス) ①禁煙の重要性を高めるアドバイス ②禁煙のための解決策の提案 <b>R</b> efer (医療機関等の紹介) ☆準備期のみ	<b>A</b> sk、 <b>B</b> rief adviceは左記と同様 <b>C</b> essation support (禁煙実行・継続の支援) (1)初回の個別面接 ☆準備期のみ ①禁煙開始日の設定 ②禁煙実行のための問題解決カウンセリング ③禁煙治療のための医療機関等の紹介 (2)電話によるフォローアップ ☆禁煙開始日設定者のみ ①喫煙状況とその後の経過の確認 ※禁煙に対する賞賛と励まし ②禁煙継続のための問題解決カウンセリング
支援の場	各種健診(特定健診やがん検診など)	特定保健指導や事後指導等の各種保健事業

なお、喫煙者用にリーフレット(111~112ページに掲載)とワークシート(113~118ページに掲載)を作成しました。短時間支援(ABR方式)では喫煙者用リーフレットを、標準的支援(ABC方式)では喫煙者用ワークシートをご活用ください。<sup>3</sup>

<sup>2</sup> ここに記載した所要時間は、個別面接や電話フォローアップにかかる時間の目安です。質問紙の記載には時間を必要とする人もいます。A(Ask)で問診票を用いて喫煙状況を把握する前に、事前に質問紙を配付して記載してもらうことで、効率的に禁煙支援を進めるようにしましょう。

<sup>3</sup> その他、禁煙支援に利用可能な資料としては、以下のものが挙げられます。

- ・「脱メタバコ支援マニュアル」(中村正和 他、編著)  
[http://www.osaka-ganjun.jp/effort/cvd/training/teaching-materials/pdf/nosmoking\\_01.pdf](http://www.osaka-ganjun.jp/effort/cvd/training/teaching-materials/pdf/nosmoking_01.pdf)
- ・「健診や保健指導などにおける簡易な禁煙支援マニュアル」(中村正和著)  
[http://www.osaka-ganjun.jp/effort/cvd/training/teaching-materials/pdf/nosmoking\\_03.pdf](http://www.osaka-ganjun.jp/effort/cvd/training/teaching-materials/pdf/nosmoking_03.pdf)













































































































