

Technology+Business+Research
Kanagawa World Seminar

MOBILE
HEALTH

2016
3/25 [金]

参加無料
セミナーは
同時通訳つき



神奈川県 モバイルヘルスセミナー

モバイルヘルスの拓く 未来と最前線

【セミナー】 13:30~17:20 【交流会】 17:30~18:30
パシフィコ横浜 会議センター 3階 301 (横浜市西区みなとみらい 1-1-1)

ICTによる健康支援 ~ コミュニティ支援の禁煙マラソン

高橋裕子

日本禁煙科学会 理事長

京都大学附属病院 呼吸器内科禁煙外来

国立京都医療センター 禁煙外来

奈良女子大学 教授

日本きもの学会 会長

日本循環器学会禁煙推進委員

QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

個人で禁煙マラソンに
参加希望の方はこちら

法人・団体向け禁煙支援

禁煙支援者向け
メーリングリスト

禁煙マラソンの社会貢献

禁煙情報のご提供

禁煙マラソンについて

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。

ICTによる健康支援 ～ コミュニティ支援の禁煙マラソン

高橋裕子

日本禁煙科学会 理事長

京都大学附属病院 呼吸器内科禁煙外来

国立京都医療センター 禁煙外来

奈良女子大学 教授

日本きもの学会 会長

日本循環器学会禁煙推進委員

自己紹介



生まれたのは奈良県
飛鳥地方



父の転勤で奈良市民に
奈良女子大学付属中学・高校
(国立大学法人奈良女子大学附属中等教育学校)

奈良女子大学に医学部がなかったの
で京都へ。
京都大学病院で
内科医としての
勤務開始



日本に医師は25万人。
しかし、神さまは私に、ふつうの
日本人医師が持たない二つの役
職を与えられました。

禁煙支援のリーダー

日本きもの学会の会長

QUIT SMOKING MARATHON Smoking cessation program using Internet		
個人で禁煙マラソンに 参加希望の方はこちら	法人・団体向け禁煙支援	禁煙支援者向け メーリングリスト

日本きもの学会 (JKA)
Date: 2012/07/03 (Wed) 14:12
Access: 1455回

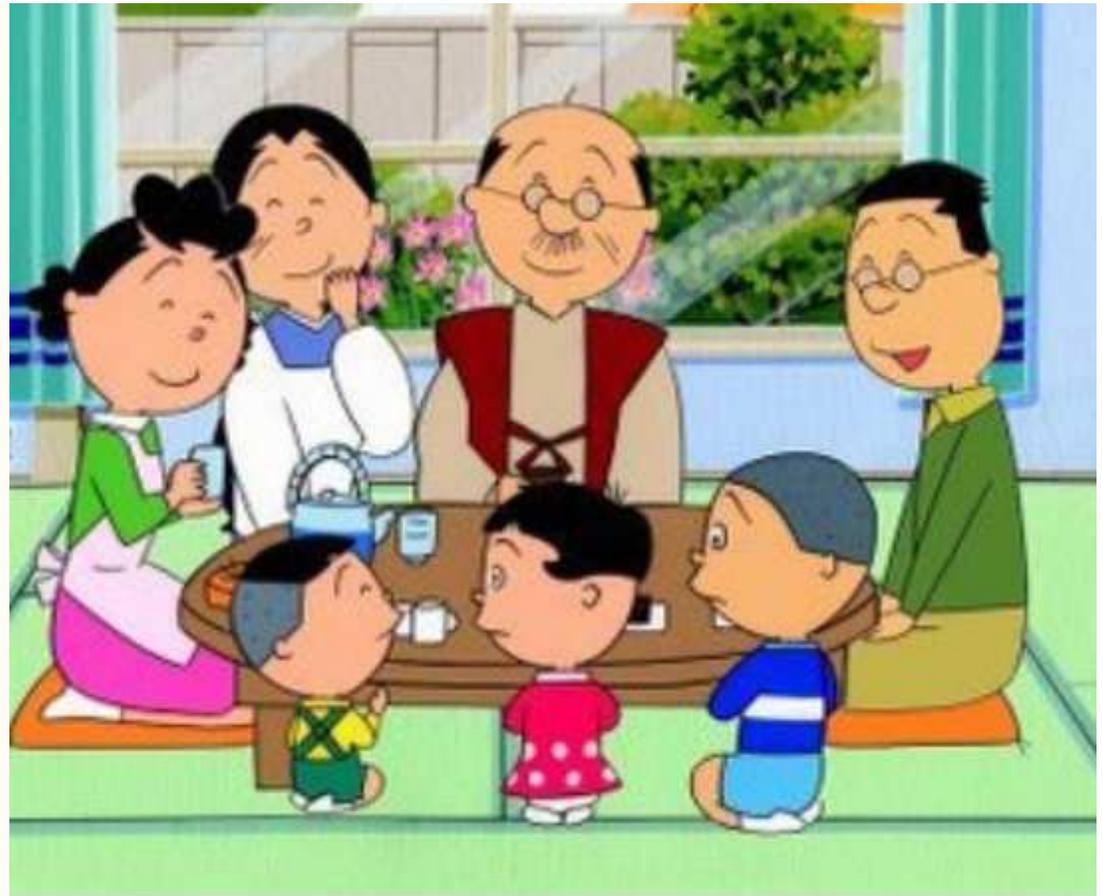
学会概要
設立趣意・役員名簿・規約他、学会の概要説明
学会 会報誌
年次大会・総会
ぎもの文化塾
会員及び一般人を対象の講師と直接対話できる少人数制の文化塾
伝統染織実施研修

本ぎもの学会は、きものに関する探究を深めるための学術団体です。きもの文化、美

きものは四季折々をまとうことができます。
きょうのきものは満開一桜
帯は「わらべのあそび」



次にお会いするときは
きものでどうぞ(男性も！)



日本に医師は25万人。
 しかし、神さまは私に、ふつうの
 日本人医師が持たない二つの役
 職を与えられました。

禁煙支援のリーダー

日本きもの学会の会長

QUIT SMOKING MARATHON
 Smoking cessation program using Internet

個人で禁煙マラソンに
 参加希望の方はこちら

法人・団体向け禁煙支援

禁煙支援者向け
 メーリングリスト

インターネット
 禁煙

Smoking cessation program using Internet



トップページ

学会概要

設立趣意・役員名簿・規約
 他、学会の概要説明

学会 会報誌

年次大会・総会

きもの文化塾

会員及び一般人を対象の
 講師と直接対話できる少
 人数制の文化塾

伝統染織実施研修



本きもの学会は、きものに関する探究を深めるための学術団体です。きものは、美



外科医が手術室で喫煙
している姿が
「いこい」の宣伝に
「生活の句読点」

1990年代には、たばこ = 男性の崇高な
趣味・趣向(嗜好品)と考えられていた

診察室で医師がくわえたばこで診察して
いた時代

そのころ、高橋は日本で最初といわれる
禁煙外来を、つづけてインターネット
禁煙マラソンを立ち上げました。

インターネット禁煙マラソン設立の経緯は、内閣府のHPに紹介されています。

内閣府男女共同参画局

男女共同参画局 GENDER INFORMATION SITE 共同参画 新たな社会のパスワード

ホーム ● ご意見・ご感想 ● 情報メール ● 関連サイト ● サイトマップ ● ENGLISH

サイト内検索 検索

- ▶ 法律・計画
- ▶ 推進体制・会議
- ▶ 地方との連携
- ▶ 啓発活動
- ▶ 公表資料

「男女共同参画社会」って何だろう?

総合情報誌 共同参画

DV相談ナビ
配偶者からの暴力(DV)に悩んでいる方へ
あなたの悩みの種類や状況から最適なサービスをご紹介します。検索してください。

0570-0-55210

トピックス・お知らせ

- ・ [2009年12月11日](#) 平成21年度「国の審議会等における女性委員の参画状況調べ」を公表しました。
- ・ [2009年12月11日](#) 平成21年度「女性の政策・方針決定参画状況調べ」を公表しました。
- ・ [2009年12月7日](#) 「男女共同参画社会に関する世論調査」(平成21年10月調査)を発表しました。
- ・ [2009年12月4日](#) 配偶者からの暴力に関する電話相談サービスの「1年計結果を公表」しました。

QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

[個人で禁煙マラソンに参加希望の方はこちら](#) [法人・団体向け禁煙支援](#) [禁煙支援者向けメールリングリスト](#) [禁煙マラソンの社会貢献](#) [禁煙情報のご提供](#) [禁煙マラソンについて](#)

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。

一斉スタートの
号砲聞近！

禁煙マラソン
PCコース 募集中

詳細
申し込み
はこちら

禁煙マラソン参加者の体験談をお届けします
私は、「禁煙マラソン」で禁煙しました！

個人の方



個人での禁煙マラソン参加は
こちらへ

法人・団体の方



法人・団体向け禁煙支援はこ
ちらへ

禁煙支援者の方



禁煙支援者向けメールリング
リスト禁煙健康ネット(KK)はこ
ちらへ

子ども禁煙検定



子ども禁煙検定(こどもきんえ
んけんてい)で、楽しく禁煙の
ことを学んでください。

禁煙マラソンは？

ITの基本的な技術だけを用いて、高度な支援を19年にわたり実施してきた禁煙支援プログラム

喫煙者への支援から医療者支援にまで発展

QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

個人で禁煙マラソンに参加希望の方はこちら 法人・団体向け禁煙支援 禁煙支援者向けメールリングリスト 禁煙マラソンの社会貢献 禁煙情報のご提供 禁煙マラソンについて

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。

一斉スタートの
号砲聞近!

**禁煙マラソン
PCコース 募集中**

詳細
申し込み
はこちら

禁煙マラソン参加者の体験談をお届けします
私は、「禁煙マラソン」で **禁煙** しました!

個人の方



個人での禁煙マラソン参加はこちらへ

法人・団体の方



法人・団体向け禁煙支援はこちらへ

禁煙支援者の方



禁煙支援者向けメールリングリスト禁煙健康ネット(KK)はこちらへ

子ども禁煙検定



子ども禁煙検定(こどもきんえんけんてい)で、楽しく禁煙のことを学んでください。

では、禁煙マラソンの 内容は？

- 1 1997年から続く
禁煙支援プログラム
- 2 個別支援 +
コミュニティ支援
- 3 医療者に対する
支援事業

QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

[個人で禁煙マラソンに参加希望の方はこちら](#) [法人・団体向け禁煙支援](#) [禁煙支援者向けメールリングリスト](#) [禁煙マラソンの社会貢献](#) [禁煙情報のご提供](#) [禁煙マラソンについて](#)

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。

一斉スタートの
号砲聞近！

**禁煙マラソン
PCコース募集中**

詳細
申し込み
はこちら

禁煙マラソン参加者の体験談をお届けします
私は、「禁煙マラソン」で禁煙しました！

個人の方



個人での禁煙マラソン参加は
こちらへ

法人・団体の方



法人・団体向け禁煙支援はこ
ちらへ

禁煙支援者の方



禁煙支援者向けメールリング
リスト禁煙健康ネット(KK)はこ
ちらへ

子ども禁煙検定



子ども禁煙検定(こどもきんえ
んけんてい)で、楽しく禁煙の
ことを学んでください。

禁煙マラソンとは？

- 1 **1997年**から続く
禁煙支援プログラム

現在は、喫煙はニコチン依存症という病気と
考えられ、薬物療法が主流です。

しかし1990年代にはこれらの
クスリはすべて、日本国内では
使用できませんでした
= クスリのない禁煙(我慢の禁煙)



我慢の禁煙を「楽しい」「やりたい」
「続けたい」禁煙にしたのが
禁煙マラソン

QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

[個人で禁煙マラソンに参加希望の方はこちら](#) [法人・団体向け禁煙支援](#) [禁煙支援者向けメールリングリスト](#) [禁煙マラソンの社会貢献](#) [禁煙情報のご提供](#) [禁煙マラソンについて](#)

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。

一斉スタートの
号砲聞近!

禁煙マラソン
PCコース 募集中

詳細
申し込み
はこちら

禁煙マラソン参加者の体験談をお届けします
私は、「禁煙マラソン」で禁煙しました!

個人の方



個人での禁煙マラソン参加は
こちらへ

法人・団体の方



法人・団体向け禁煙支援はこ
ちらへ

禁煙支援者の方



禁煙支援者向けメールリング
リスト禁煙健康ネット(KK)はこ
ちらへ

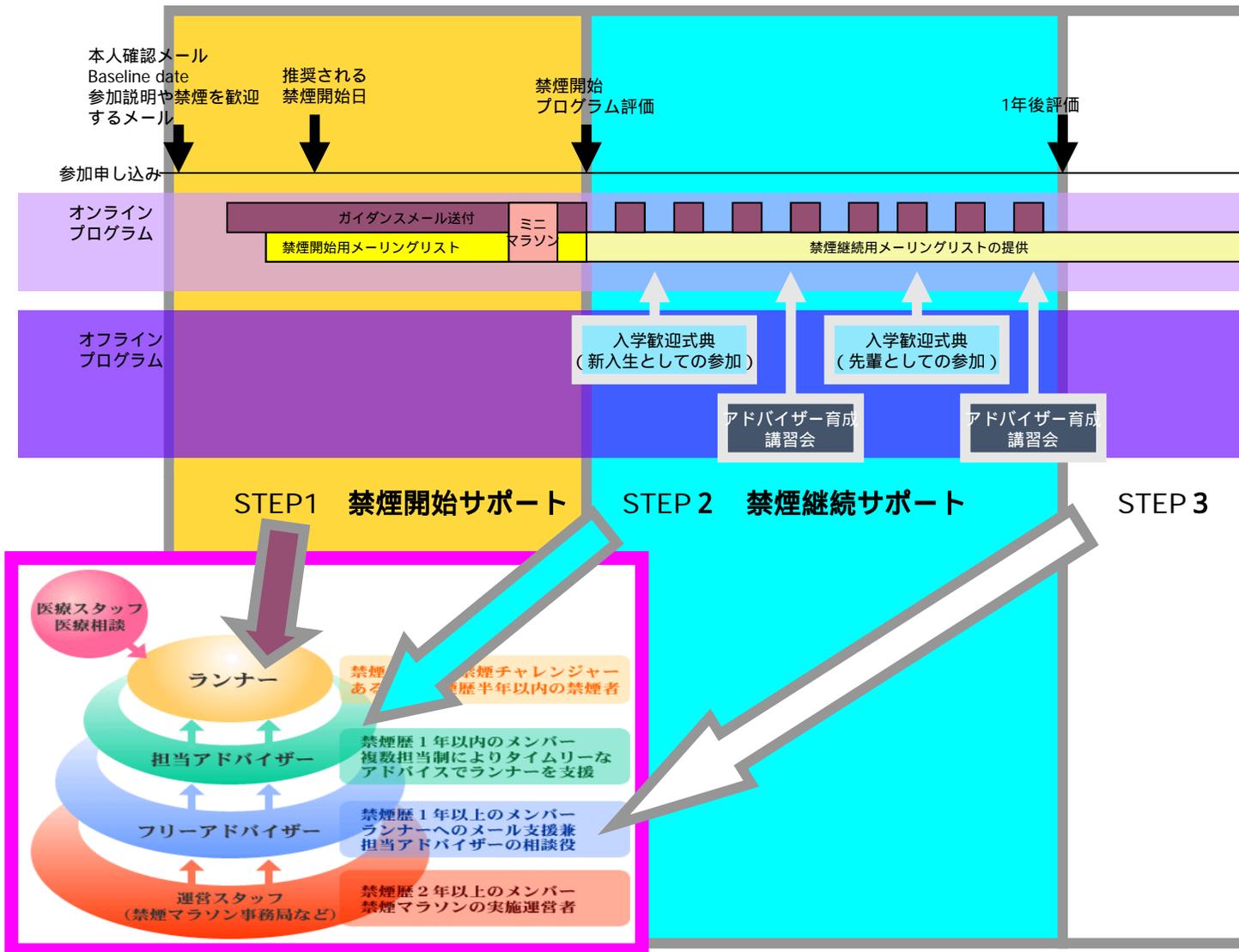
子ども禁煙検定



子ども禁煙検定(こどもきんえ
んけんてい)で、楽しく禁煙の
ことを学んでください。

禁煙マラソンとは？

禁煙マラソンの
基本はMLでの
状況報告と先輩のアド
バイス⇒早い段階で
「先輩」として支援側に
育成



QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

[個人で禁煙マラソンに参加希望の方はこちら](#) [法人・団体向け禁煙支援](#) [禁煙支援者向けメールリングリスト](#) [禁煙マラソンの社会貢献](#) [禁煙情報のご提供](#) [禁煙マラソンについて](#)

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。

一斉スタートの
号砲聞近！

禁煙マラソン
PCコース 募集中

詳細
申し込み
はこちら

禁煙マラソン参加者の体験談をお届けします
私は、「禁煙マラソン」で禁煙しました！

個人の方



個人での禁煙マラソン参加は
こちらへ

法人・団体の方



法人・団体向け禁煙支援はこ
ちらへ

禁煙支援者の方



禁煙支援者向けメールリング
リスト禁煙健康ネット(KK)はこ
ちらへ

子ども禁煙検定



子ども禁煙検定(こどもきんえ
んけんてい)で、楽しく禁煙の
ことを学んでください。

禁煙マラソンとは？

2 個別支援 + コミュニティ支援

先輩たちの良質な
コミュニティに加わる中で
禁煙を続けたくなる仕組み

「続けねばならない」
ではなくて。

ある日、一人の女性が登録しました。
「主人がリストラに。目の前で吸っています。
1本だけすって、それからまた禁煙するという
のは無いのでしょうか？」

先輩の応援をうけて禁煙継続

➡すぐにこんどは後輩を応援する立場に。

1年後のメール「禁煙して打たれ
強くなりました。人生が変わりました」

良質なコミュニティに身を置き、先輩たちとともに
後輩を支援することの効果

一服の誘惑仲間が消去

現役を退いている兵庫県西宮市の大垣迪夫さん(65)が、そろりと渡してくれた名刺にこうあった。「禁煙支援アドバイザー」
誇らしげな大垣さんを見て、私は「禁煙マラソン」



「禁煙は楽しい」と話す禁煙支援アドバイザーの大垣迪夫さん

の主宰者、奈良女子大大学院教授の高橋裕子さんが言っていた通りだと思った。「後輩ランナーを支援しながら、アドバイザー自身の禁煙を強固にしていきます——これは当事者同士が相談し合い支え合う、つまりピアサポートによる行動療法です」

大垣さんの禁煙歴は6月で丸7年になる。毎日30本を40年間も吸っていたのだから、立派なアドバイザーだろう。連日届くメールに加えて、はり薬の禁煙補助薬「ニコチンパッチ」が有効だったと、大垣さんは振り返る。これがニコチンの代替療法で、高橋さんはこう語る。

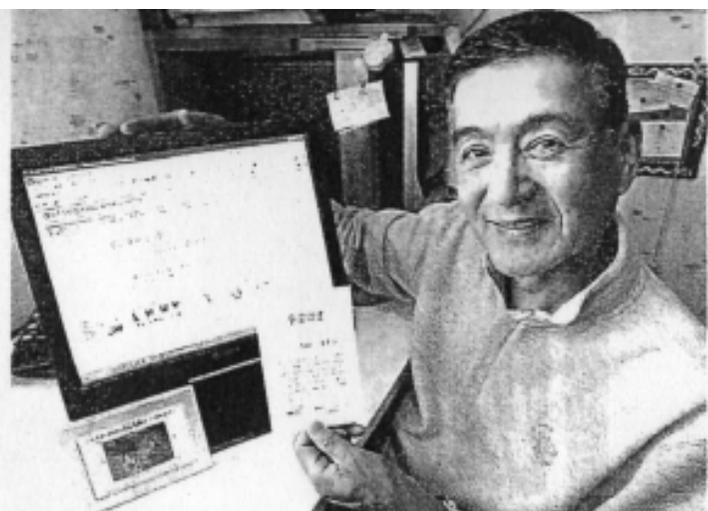
「ニコチンパッチをはると皮膚からニコチンが吸収されて、ニコチン切れ症状が軽減します。禁煙は修行だ、という観念は過去のものになりました」

ニコチン切れ症状は薬を使うことで軽減できるが、もうひとつやっかいなことがある。それは記憶や癖、習慣である。食後の一服はうまかった、上司にしかられた時の一服で気が静まったなどと思い出しては吸いたくなるのだ。

この記憶や習慣との闘いに効く薬はない。禁煙中の先輩と一緒にスタートした仲間たちのメールが、「記憶消し」に絶大の効果を表す。それが「禁煙マラソン」である。大垣さんもそうだった。

で、大垣さんは支援アドバイザーのポランティアを買って出た。さらには初顔合わせの式典や日本禁煙科学会の手伝いも積極的にしている。「禁煙マラソンって、ほんとに楽しいんです」。私は、当事者ならではの笑顔を確認した。

大垣さんは自宅のパソコンの横に、禁煙を1年続けた際に高橋さんと握手している写真を飾っている。一服の誘惑に負けるわけにはいかないのだ。そうではないと大好きなアドバイザーは務まらない。



文・広岩 近広
写真・幾島健太郎

番組では出されませんでしたけど・・・
これら全員が〇〇を利用していました



現在は、喫煙はニコチン依存症という病気と
考えられ、薬物療法が主流ですが、妊婦や
授乳婦には使いづらい

< 禁煙補助薬 >

禁煙マラソンマタニティコースが
サポートの主流に



バレニクリン(チャンピックス)飲
み薬



禁煙マラソンマタニティコース (奈良県公式コースに)

無料

禁煙!?

と思ったら、まずアクセス!



奈良県インターネット禁煙マラソン

マタニティコース (妊産婦・授乳婦 専用)

奈良女子大学助産 医学博士 高橋裕子先生 監修



一般コースもあります

【問い合わせ】
奈良県健康福祉部
健康づくり推進課
0742-27-8662

無料

詳細は裏面へ

たいせつな赤ちゃんのために・・・
あなたの禁煙チャレンジを応援します

禁煙の方法が
わからない!

また吸ってしま
いそう・・・

一歩が
踏み出せない!

ネットで禁煙



WEBでかんたん登録!!
携帯・パソコンともOK!

すこやかネットなら

検索

※県内の各種文化施設等に展開しています。

禁煙マラソンマタニティコース

生み終わってホットしたのもつかの間、
吸いたくて吸いたくて、部屋の中をウ
ロウロ・・・帰ったら絶対すってやるっ
て私の中の声。ヘルプう～～～

あなたなら、なんと声をかけますか？

禁煙マラソンマタニティコース

わかる、わかるよ。私もそうでした。あかちゃん連れて家に帰るなり、机にのぼって、天井裏に隠してあったタバコを取って吸いました。あかちゃんに「ごめんね」と言いながら。

幸い、赤ちゃんは健康で成長しましたが、今でもそのことを思い出す。なんて母さん、こんな後悔を飲んで、とにかく寝るまで誰かに捨ててもらってくださいね。

適切な助言がすぐに得られる

禁煙マラソンの評価

1 禁煙効果評価 ストレスコーピング効果

2 支援 3 経済

	文献名	参加人数 (人)	支援の方法	ニコチンパッチ 使用者数 とその枚数	禁煙成果	総コスト (円)	参加者 一人当 たりコスト (円)	禁煙者 一人当 たりコスト (円)
試算1) A社	産衛誌 47巻、 2005 P30 - 31 インターネット 禁煙マラソンを 利用した禁煙 支援の試み	21人勤務者 男性	希望者にニコチンパッチ + 職域保健師の対面サ ポート + 職域用禁煙マラソン (双方向支援型)	21人中6人 が使用 使 用枚数不明	1ヶ月 81.0% 6ヶ月 61.9%(13 人) 1年後 57.1%(12 人)	304000 (268000)	14476 (12762) *	6ヶ月 23385 (20615)
試算2) A社	同上。	26人勤務者 男性	希望者にニコチンパッチ + 職域保健師の対面サ ポート + 保健師ダイレクトメー ル	パッチ使用 者数は不明、 9名と推定さ れる	6ヶ月 10人 38.5%	394500	15173	6ヶ月 39450
試算3) S社	産衛誌 47巻、 2005 C11 禁煙支援のた めのツールに ついて	99人	メール支援(禁煙相談つ きメルマガ)3ヶ月 禁煙マラソンガイドブック 配布 ニコチンパッチの費用補 助	ニコチンパッ チ使用者数 29名 使用 枚数は不明	3ヵ月後 禁煙継続 59%(58人) 断念 34% 未回答7%	551350	5569	3ヶ月 9506
試算4) S社	同上	449人	同上	ニコチンパッ チ使用者数・ 使用枚数とも に不明 ニコ チンパッチ使 用者150名 と推定	3ヵ月後 禁煙継続 247人 いったん再 喫煙したがまた禁 煙 9人 (禁煙計 256人) 1年後 禁煙継続 129人 いったん再 喫煙したが禁煙21 人(禁煙合計140 人)	2782350	6197	3ヶ月 10869 1年 19874

*禁煙状
況への
アドバイ
ス提供
者のボラ
ンティア
作業を
無償とし
た場合



その後の禁煙マラソンの発展

1 MLからSNSへ ダイアリー機能も

2 対象別コース

禁煙ジュニアマラソン

禁煙マラソンカレッジコース

ナース禁煙マラソン

禁煙マラソン保険治療コース

禁煙マラソンマタニティコース

3 個人単位の参加から自治体・

企業の禁煙支援コースへ



質の高いコミュニティ
による支援が現在も
続いています

QUIT SMOKING MARATHON

インターネット
禁煙 マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。



年2回開催される交詢社での幹部会

QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

[個人で禁煙マラソンに参加希望の方はこちら](#) [法人・団体向け禁煙支援](#) [禁煙支援者向けメールリングリスト](#) [禁煙マラソンの社会貢献](#) [禁煙情報のご提供](#) [禁煙マラソンについて](#)

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。

一斉スタートの
号砲聞近!

**禁煙マラソン
PCコース募集中**

詳細
申し込み
はこちら

禁煙マラソン参加者の体験談をお届けします
私は、「禁煙マラソン」で**禁煙**しました!

個人の方



個人での禁煙マラソン参加は
こちらへ

法人・団体の方



法人・団体向け禁煙支援はこ
ちらへ

禁煙支援者の方



禁煙支援者向けメールリング
リスト禁煙健康ネット(KK)はこ
ちらへ

子ども禁煙検定



子ども禁煙検定(こどもきんえ
んけんてい)で、楽しく禁煙の
ことを学んでください。

では、禁煙マラソンの
内容は？

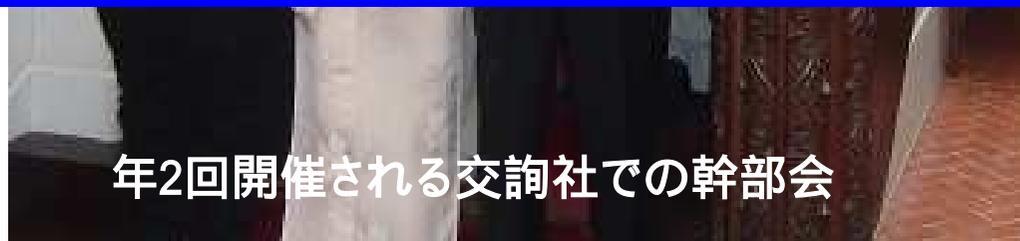
3 医療者に対する 支援事業

その後の禁煙マラソンの発展としての医療者支援(良質な医療者を、禁煙経験者と医療者がともに育成する)



禁煙マラソンの社会貢献として1997年から開始した講習会は、今では年間20回の医療者むけ講習となり、年間受講者数は2000人以上で、「日本禁煙科学会」の母体ともなりました。

禁煙マラソンは、長期の禁煙プログラムです。
生涯にわたり禁煙をサポートします。



年2回開催される交詢社での幹部会

禁煙マラソンの社会貢献

日本禁煙科学会と年間20回の医療者むけ講習

[| 本サイト閲覧方法](#) | [| サイトマップ](#) | [| サイト内ワード検索](#) | [| 事務局にメールを送る](#) | [| お気に入り登録](#) | [| ページ未を表示](#) |

JASCS 日本禁煙科学会

The Japanese Association of Smoking Control Science

日本禁煙科学会認定「禁煙支援者」名簿

[| 詳細を見る](#) | [| ページ未を表示](#) |

【MENU】 ※

- 北海道
- 青森県
- 茨城県
- 岐阜県
- 滋賀県
- 鳥取県
- 徳島県
- 福岡県
- 沖縄県



- 京都府
- 大阪府
- 兵庫県
- 奈良県
- 和歌山県
- 島根県
- 岡山県
- 広島県
- 山口県
- 香川県
- 愛媛県
- 高知県
- 佐賀県
- 長崎県
- 大分県
- 宮崎県
- 鹿児島県

- 山梨県
- 長野県

QUIT SMOKING MARATHON

Smoking cessation program using Internet

[SiteMap](#) [English](#)

[個人で禁煙マラソンに参加希望の方はこちら](#) [法人・団体向け禁煙支援](#) [禁煙支援者向けメーリングリスト](#) [禁煙マラソンの社会貢献](#) [禁煙情報のご提供](#) [禁煙マラソンについて](#)

インターネット 禁煙マラソン

Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長期間の禁煙プログラムです。

禁煙マラソンとは？

- 1 1997年から続く
禁煙支援プログラム

ツール・ルール・ロールがすべてプラスにはたらく場
インターネットコミュニティとしてはまれな、
「人間の良心」が働く、温かい場を形成

(金子郁容 インターネットの社会学より一部改変)

個人

個人で
こちら

こちらへ

ことを学んでください。

QUIT SMOKING
Smoking cessation p

個人で禁煙マラソンに
参加希望の方はこちら

法人

SiteMap English

禁煙マラソンについて



禁煙マラソンの社



インターネット
禁煙 マラソン
Smoking cessation program using Internet

禁煙マラソンは、長年の禁煙に悩まれている方です。

ご清聴ありがとうございました



個人の方

個人での禁煙マラソン参加は
こちらへ

法人・団体向け禁煙マ
ラソンはこちらへ

援

も禁煙検定

子ども 受ける
さんえん検定

子ども禁煙検定(こどもきんえんけんてい)で、楽しく禁煙の
ことを学んでください。