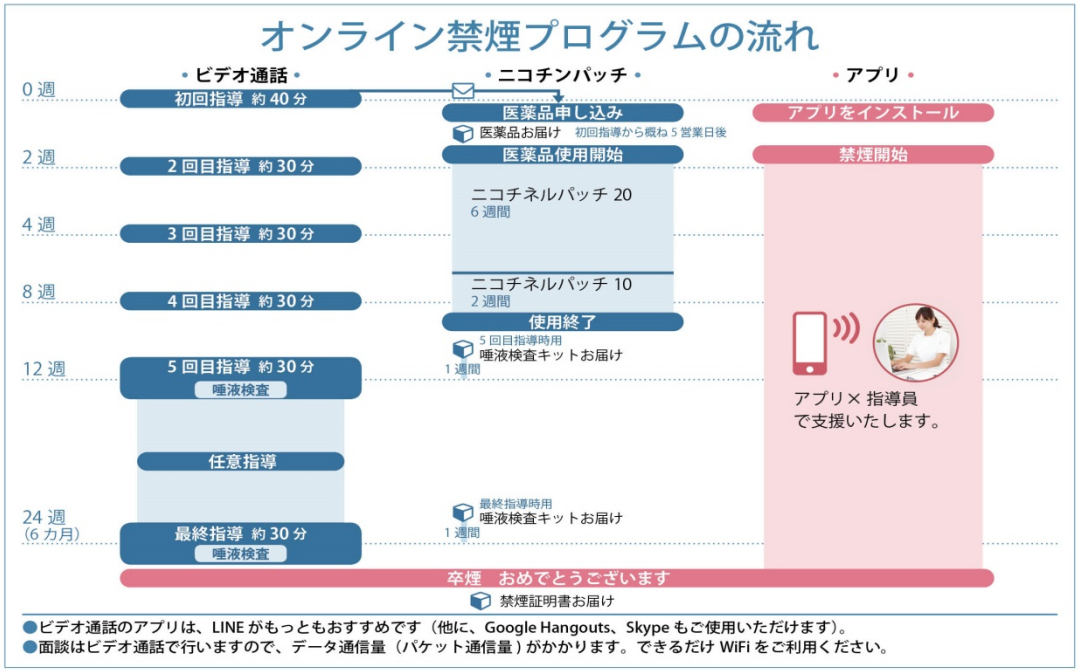
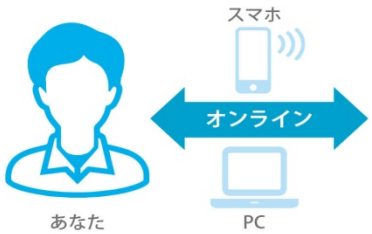
オンライン禁煙プログラムの流れ及び特徴１　　別紙Ｃ（参考資料）



特徴 1

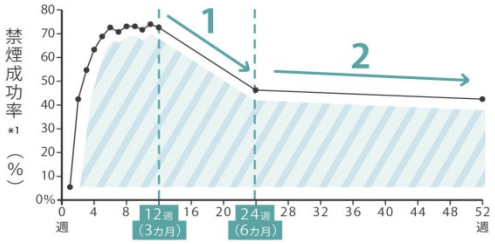
ビデオ通話で通う手間いらず



面談時間
火～土曜：12 時～ 20 時
1 回 30 ～ 45 分間

指導員は、禁煙外来での指導経験、禁煙学会・禁煙科学会認定の指導資格をもつ看護師です。初回から最後までオンライン通話なので通う手間がかかりません。

● 6 カ月の長期支援、アプリとビデオ通話でしっかり見守ります



1 禁煙外来 12 週（約 3 カ月）の指導終了後、24 週（約 6 カ月）の間に成功率が大きく落ちる
2 24 週（6 カ月）以降からは、あまり成功率は落ちない

禁煙成功には 12 週から 24 週の間の取り組みが肝心。オンライン禁煙プログラムは 12 週から 24 週の間もサポートします。

- 6 カ月間、アプリが毎日サポートします。
- 定期面談は初回、2 週、4 週、8 週、12 週、24 週の 6 回。
- 12 週から 24 週の間も禁煙継続がつらくなったときには、1 回 30 分ほどの面談を受けられます（2 ～ 3 回を想定）。
- アプリのデータを指導員が見守っていますので、禁煙継続が危ぶまれる方に指導員から連絡をさせていただきます。

＊1 直近 7 日間の禁煙継続率
出典：Nakamura et al_Valenicline Japan P2_Clin Ther 2007