159自治体を含む3,865名のタバコ対策担当者様、EBTC会員、名刺交換・講演・原稿依頼をされた方へ 3201-3865
　　　産業医科大学　大和より（転送・拡散・紹介歓迎。不要の方は「不要」とお返事下さい）

１）スマホアプリを利用した禁煙治療、北九州市でも始まりました。
　　2017年、禁煙外来がスマホやパソコンによる遠隔治療で可能になりました。
<https://news.yahoo.co.jp/byline/ishidamasahiko/20170630-00072754/>

　　続いて、医療保険を使った禁煙治療に、アプリを処方することが2020年12月に認められ、
　　福岡県で第１号として北九州市の霧ヶ丘つだ病院で始まりました。
　　院長の津田徹先生は、チャンピックスのコマーシャルに出演されていた先生です。
　　産業医科大学の呼吸器内科のご出身で、北九市内で禁煙外来を最初に解説された先生です。
　　霧ヶ丘つだ病院の広報誌「恵友」第48号10頁、
<http://www.k-you.or.jp/pdf/k-you48.pdf>
　　「スマホアプリを使用した新たな禁煙治療が始まりました」には費用も詳細に掲載されています。
　　　　↑
　　CureAppが開発したアプリです。以下のホームページから資料がダウンロードできます。
<https://cureapp.co.jp/>

　　通常の禁煙外来は初診、2，4，8，12週の再診、合計5回の外来ですが、
　　外来と外来の間に治療空白が発生します。
　　アプリの４つの機能（↓）が治療空白の再喫煙を予防して成功率を高めます。
　　　　AI によるチャット、動画やテキストの解説、禁煙日記、実践管理

　　禁煙推進学術ネットワークのホームページに成功率が掲載されております。
<http://tobacco-control-research-net.jp/action/documents/tcr-net_shishin200901.pdf>

２）ICTを利用した禁煙プログラム
　　続けて、ICTを利用した禁煙コンソーシアムの紹介です。
　　2018年は19の健保が参加した
　　「ICTを活用した禁煙支援プログラムの実施及び汎用モデル構築事業」
<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000526141.pdf>

　　2019年は12の健保が参加した以下の事業です。
　　「ICTと新しい行動変容理論を活用した医療費削減につながる職場ぐるみの禁煙推進事業」
<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000726465.pdf>
　　新しい行動変容理論とは、「ナッジ」を指しています。
　　「ナッジ」は、「ちょっとひじで突 く」を意味する言葉です。
　　人々を強制せずシグナルによって望ましい方向へ誘導する考え方です。
　　例えば、
　　　ゴミ箱の上にバスケットボールのボードがあるとゴミを確実にシュートする
　　　男子の小便器の中央に的があるとそれを狙って周囲が汚れない、など

　　いずれの事業も、禁煙のオンライン診療が利用されております。
　　サラリーマンは多忙なので、外来へ行く手間がなくなれば禁煙成功率は高まります。
　　前者で97％、後者で87％でした。
　　私は研究職で診療する立場にないので、明日のリモート発表会を楽しみにしております。

@@@@@@@@
807-8555　福岡県北九州市八幡西区医生ヶ丘1-1　ダイヤルイン：093-691-7473
産業医科大学　産業生態科学研究所　健康開発科学研究室　大和　浩
タバコ対策：<http://www.tobacco-control.jp/>
３日経っても返信がない場合、リマインドメールをお願い致します。
無煙ニュース：<https://www.mag2.com/m/0001691332>
禁煙の教科書：<https://workplace-kinen.t-pec.co.jp/>
企業の喫煙対策マニュアル：[https://workplace-kinen.t-pec.co.jp/list/detail/id=336](https://workplace-kinen.t-pec.co.jp/list/detail/id%3D336)
肺の寿命の延ばしかた：<https://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/citizen/hainojumyo.pdf>