

面も一般的な設備で十分に可能であった。実際の運用に伴ってはいくつかの問題点があったが、これらについては、比較的簡単な工夫で改善できる事柄であった。また、参加者の行動変容については、短期ではあるが、紙版に劣らないことも確認でき、経済的なコストは、現時点では不明であるものの、作業効率は紙版の数倍であった。以上の試行結果は、これまで紙版での豊富な実績があり、パソコン環境が整備され、使い慣れている職域で実施されたものではあったが、WEB 群の約半数は、今回始めてプログラムへ参加しており、その背景で特に問題がなかったことから、職域に限らず、地域住民対象でも十分に実用可能性は高いと推察された。

また、運用管理者側にとっても、一般的にパソコンを使用している人であれば、十分に対応可能なプログラムであり、職域や地域における保健指導者にとっても、有効な指導ツールになりうると考えた。

以上のことから、より充実し、効率的なプログラムにするにはシステムやコスト面でのいくつかの課題があるが、広い領域を対象に普及することが可能な WEB プログラムの構築ができたと考えた。

F. 参考文献

1) 足達淑子, 国柄后子, 山津幸司他: 行動療法を用いた通信による生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討. 厚生労働科学研究費補助金 健康科学総合研究事業「行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討 (主任研究者足達淑子)」平成 14 年度研究報告書, 8-38, 2003.

2) 国柄后子, 山津幸司, 足達淑子: 選択メニューによる 6 つの生活習慣変容プログラム. 職場における簡便な通信指導. 日本公衆衛生雑誌, 49: 525-534, 2002.

3) 足達淑子, 国柄后子, 山本長史, 山津幸司, 渡辺純子, 高橋稔, 佐藤千史, 山上敏子: 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討. 厚生労働科学研究費補助金 がん予防等健康科学総合研究事業「行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討 (主任研究者 足達淑子)」平成 15 年度研究報告書, 10-40, 2004.

4) 足達淑子, 山口幸生, 国柄后子: 体重コントロール支援のための方法論の確率と指導者教育法の開発. 平成 10 年度厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業「行動科学に基づいた生活習慣改善支援のための方法論の確立と指導者教育養成に関する研究 (主任研究者中村正和)」総括・分担研究報告書, 足達 1-12, 1999.

5) 足達淑子, 国柄后子: 変えたいことは何ですかー 8 つのライフスタイルからー, (有) 健康行動出版, 東京, 2003.

G. 健康危機情報

該当なし.

H. 研究発表

総括研究報告に一括掲載

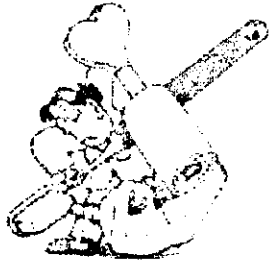
I. 知的財産権の出願・登録状況

1.特許取得	なし
2.実用新案登録	なし
3.その他	なし

チャレンジするコースをひとつ選びます

① 歯磨き習慣

口臭や歯周病を防ぎたい
▶▶ 歯磨き習慣と効果的な磨き方



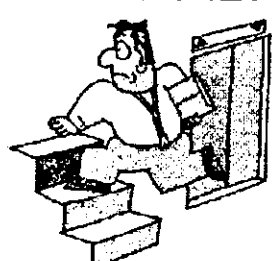
② 時間管理

忙しすぎる、ゆとりがない
▶▶ 時間管理、気分転換のこつ



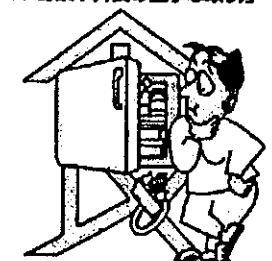
③ 運動習慣

運動不足、体力の衰えが気になる
▶▶ ふだんの生活で動ける工夫



④ 食生活

野菜不足・外食が多い
▶▶ 野菜や外食の上手な取り方



⑤ 睡眠習慣

短時間でぐっすり眠りたい
▶▶ よく眠れる条件を覚える



⑥ 体重コントロール

減量したい、太りたくない
▶▶ 食べたい時にどうするか、
反抗させる運動



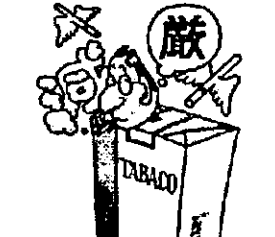
⑦ 飲酒

お酒の量や飲み方が気になる
▶▶ 休肝日の作り方、
おつまみの工夫など



⑧ 喫煙

本数を減らしたい、できれば禁煙も
▶▶ 吸いたい時にどうするか



参加の仕方を選びます

(どちらかを選びます。両方に参加することはできません。)

インターネットバージョン

紙バージョン

① **10月26日まで**

- 所属/氏名/被保険者番号
- 自分のメールアドレス
- 希望するパスワード3つを

koko-kuni@flower.email.ne.jp
(健保組合 国柄のアドレス)へ送る

② 所属/氏名/被保険者番号(保険証の番号)
健保組合 健康太郎 3456

自分のアドレス
seikatup@asahi.com

希望のパスワード
rt82
7891ka
hati8888

英数4字以上
8字まで

② **10月27日ころ**

あなたのログインネームと
パスワード、
およびプログラムへ
アクセスする
URLアドレスが
メールで届く

③ **10月30日まで**

プログラムへアクセスして、
エントリーする

以降は、
・コース選択 ・習慣チェック
・目標選択 ・記録など
Web上で行います

★期日を過ぎるとエントリーできなくなります
ご注意ください

※インターネットバージョンは、04年度厚生労働科学研究(主任研究者 足道淑子)への協力として行います。
セキュリティには万全を期し、情報管理は責任を持って行います。
なお、情報は統計処理し、学会等に公表することがありますが、プライバシーは完全に守られます。

図1 Web版と紙版の選択

表1 参加者数、年齢、終了率

		全体	運動	食事	飲酒	喫煙	歯磨き	くつろぎ	体重	睡眠	F	p-値
参加者数												
	総数 (構成比)	1225	318 (26.0)	112 (9.1)	67 (5.5)	34 (2.8)	142 (11.6)	143 (11.7)	290 (23.7)	119 (9.7)		
全体	男	673	167	43	59	29	66	60	193	56		
	女	552	151	69	8	5	76	83	97	63		
	新規参入 (参入率)	293 (23.9)										
Web群												
	全体 (構成比)	269	66 (24.5)	16 (5.9)	15 (5.6)	8 (3.0)	26 (9.7)	24 (8.9)	92 (34.2)	22 (8.2)		
	男	177	40	9	14	7	13	12	65	17		
	女	92	26	7	1	1	13	12	27	5		
	新規参入 (参入率)	111 ^{***2} (41.3)										
紙群												
	全体 (構成比)	956	252 (26.4)	96 (10.0)	52 (5.4)	26 (2.7)	116 (12.1)	119 (12.4)	198 (20.7)	97 (10.1)		
	男	496	127	34	45	22	53	48	128	39		
	女	460	125	62	7	4	63	71	70	58		
	新規参入 (参入率)	182 (19.0)										
年齢												
	全体	40.1±10.5	41.2±10.7	38.5±10.6	45.6±9.3	41.8±10.7	38.4±10.7	37.8±10.5	41.1±9.7	37.4±10.5	6.785	***
全体	男	43.5±9.9	45.7±9.9	41.5±9.9	47.3±8.0	43.4±10.3	42.2±10.6	41.4±10.7	42.8±9.0	40.8±10.2	4.161	***
	女	36.0±9.7 ^{***}	36.2±9.3 ^{***}	36.7±10.6 [*]	33.1±9.5 ^{***}	32.8±9.1 [*]	35.1±9.7 ^{***}	35.3±9.7 ^{***}	37.6±10.2 ^{***}	34.5±8.3 ^{***}	1.022	
Web群												
	全体	38.2±9.1 ^{***1}	38.7±9.2 ^{*1}	36.4±10.2	47.4±7.4	38.1±8.0	36.8±9.5	36.3±8.8	38.3±8.4 ^{***1}	35.5±8.6	2.961	**
	男	40.7±8.7	40.6±8.8	39.0±10.6	47.9±7.4	39.4±7.7	39.7±9.9	39.5±10.3	41.0±7.7	36.8±8.3	2.111	*
	女	33.4±7.9 ^{***}	35.7±9.3 [*]	33±9.3	40±0	29±0	34±8.6	33±5.7 [§]	31.6±6.3 ^{***}	31.4±9.4	0.701	
紙群												
	全体	40.6±10.8	41.8±11.0	38.9±10.6	45.1±9.8	43.0±11.3	38.7±11.0	38.2±10.8	42.4±10.0	37.9±9.9	5.494	***
	男	44.5±10.1	47.3±9.8	42.1±9.8	47.1±8.2	44.6±10.9	42.8±10.8	41.9±10.8	43.7±9.5	42.5±10.5	3.231	**
	女	36.5±9.9 ^{***}	36.3±9.4 ^{***}	37.1±10.7 [*]	32.1±9.8 ^{***}	33.8±10.2 [§]	35.3±10.0 ^{***}	35.7±10.2 ^{**}	40.0±10.5 [*]	34.7±8.3 ^{***}	1.977	§
終了率												
	全体	1063 (86.8)	288 (90.6)	102 (91.1)	56 (83.6)	22 (64.7)	129 (90.8)	131 (91.6)	227 (78.3)	108 (90.8)		
	Web群	227 (84.4)	58 (87.9)	15 (93.8)	13 (86.7)	5 (62.5)	22 (84.6)	22 (91.7)	73 (79.3)	19 (86.4)		
	紙群	836 (87.4)	230 (91.3)	87 (90.6)	43 (82.7)	17 (65.4)	107 (92.2)	109 (91.6)	154 (77.8)	89 (91.7)		

平均±SD

有意水準 § p<.1 * p<.05 ** p<.01 *** p<.001

*1 vs 紙群 p<.05 ***1 vs 紙群 p<.001

***2 vs 紙群 p<.001

表 2 運動コース 行動の変化

	全体 (n=249)		Web群 (n=58)		紙群 (n=191)	
	介入前	終了時△	介入前	終了時△	介入前	終了時△
通勤歩時間(分)	27.5 ± 15.0	5.6 ± 15.4 ***	26.1 ± 15.3	4.3 ± 12.3 **	27.9 ± 15.0	9.7 ± 22.4 ***
歩行の好き嫌い	2.48 ± 0.60	0.15 ± 0.43 ***	2.33 ± 0.659	0.12 ± 0.399 ***	2.53 ± 0.58 * ¹	0.26 ± 0.52 ***
通勤外歩行	1.44 ± 0.56	0.40 ± 0.61 ***	1.48 ± 0.504	0.34 ± 0.583 ***	1.42 ± 0.57	0.60 ± 0.65 ***
社外階段利用	1.78 ± 0.69	0.53 ± 0.74 ***	1.66 ± 0.637	0.53 ± 0.745 ***	1.81 ± 0.70	0.53 ± 0.73 ***
社内階段利用	1.89 ± 0.79	0.52 ± 0.70 ***	1.97 ± 0.772	0.55 ± 0.716 ***	1.87 ± 0.80	0.43 ± 0.65 ***
休日ゴロ寝	1.94 ± 0.76	0.39 ± 0.65 ***	1.93 ± 0.769	0.38 ± 0.669 ***	1.95 ± 0.76	0.40 ± 0.59 ***
歩く速度	2.21 ± 0.62	0.22 ± 0.48 ***	2.07 ± 0.588	0.21 ± 0.471 ***	2.26 ± 0.63 * ¹	0.24 ± 0.51 ***
ウォーキングシューズ保持	2.21 ± 0.98	0.20 ± 0.83 ***	2.31 ± 0.959	0.21 ± 0.793 n.s	2.18 ± 0.99	0.17 ± 0.94 ***
身体活動の好き嫌い	2.36 ± 0.66	0.20 ± 0.50 ***	2.28 ± 0.67	0.19 ± 0.502 **	2.38 ± 0.65	0.22 ± 0.50 ***
積極的な家事	1.75 ± 0.61	0.36 ± 0.61 ***	1.71 ± 0.593	0.33 ± 0.599 ***	1.76 ± 0.61	0.47 ± 0.65 ***
休日の買物の車利用	2.02 ± 0.88	0.10 ± 0.56 **	1.88 ± 0.88	0.09 ± 0.544 n.s	2.06 ± 0.87	0.12 ± 0.59 *

平均±SD

通勤歩時間=実数、他は、あまりない 時々ある よくあるなど、よい習慣が高得点になる3段階評価で、プラスの変化が改善を示す

有意水準

\$ p<.1 * p<.05 ** p<.01 *** p<.001 vs 介入前

*¹ p<.05 vs Web群介入前

*² p<.05 ** p<.01 vs 紙群終了時△

表3 体重コース 行動の変化

	全体(n=191)		Web群(n=73)		紙群(n=118)	
	開始時	終了時△	開始時	終了時△	開始時	終了時△
通勤歩時間(分)	26.9 ± 19.7	4.5 ± 20.0 **	28.7 ± 26.3	3.2 ± 28.5	25.8 ± 14.2	5.3 ± 12.3 ***
通勤外歩行	1.47 ± 0.58	0.41 ± 0.70 ***	1.36 ± 0.51	0.48 ± 0.69 ***	1.54 ± 0.61 *1	0.36 ± 0.71 ***
社外階段利用	1.75 ± 0.69	0.58 ± 0.73 ***	1.70 ± 0.66	0.53 ± 0.73 ***	1.78 ± 0.71	0.61 ± 0.74 ***
社内階段利用	1.87 ± 0.82	0.57 ± 0.84 ***	1.86 ± 0.84	0.49 ± 0.87 ***	1.88 ± 0.82	0.61 ± 0.83 ***
休日ゴロ寝	2.03 ± 0.74	0.19 ± 0.52 ***	1.77 ± 0.68	0.32 ± 0.52 ***	2.19 ± 0.73 ***1	0.12 ± 0.51 ***
歩く速度	2.31 ± 0.59	0.27 ± 0.66 ***	2.23 ± 0.64	0.32 ± 0.64 ***	2.36 ± 0.56	0.25 ± 0.67 *
揚げ物摂取	2.15 ± 0.67	0.30 ± 0.61 ***	2.15 ± 0.64	0.33 ± 0.60 ***	2.15 ± 0.69	0.28 ± 0.61 ***
単品物摂取	2.34 ± 0.67	0.23 ± 0.58 ***	2.30 ± 0.70	0.19 ± 0.57 **	2.36 ± 0.65	0.25 ± 0.59 ***
外食の頻度	2.35 ± 0.75	0.06 ± 0.64	2.36 ± 0.75	0.08 ± 0.57	2.35 ± 0.76	0.04 ± 0.68
間食の頻度	2.17 ± 0.66	0.15 ± 0.52 ***	2.15 ± 0.68	0.11 ± 0.52 \$	2.18 ± 0.65	0.18 ± 0.52 ***
食事バランスへの考慮	2.32 ± 0.67	0.43 ± 0.59 ***	2.38 ± 0.66	0.38 ± 0.57	2.29 ± 0.68	0.46 ± 0.61 ***
飲酒	2.41 ± 0.80	0.06 ± 0.57	2.44 ± 0.78	0.05 ± 0.57	2.39 ± 0.81	0.07 ± 0.57
夜遅い食事	2.01 ± 0.80	0.29 ± 0.58 ***	1.89 ± 0.74	0.26 ± 0.53 ***	2.08 ± 0.83	0.31 ± 0.61 ***
食べる速さ	1.56 ± 0.64	0.18 ± 0.55 ***	1.49 ± 0.63	0.19 ± 0.64 *	1.60 ± 0.64	0.17 ± 0.49 ***
満腹まで食べる	1.62 ± 0.57	0.35 ± 0.57 ***	1.64 ± 0.56	0.36 ± 0.56 ***	1.61 ± 0.57	0.35 ± 0.58 ***

平均±SD

通勤歩時間は実数、他は、あまりない 時々ある よくあるなど、よい習慣が高得点になる3段階評価で、プラスの変化が改善を示す

有意水準

\$ p<.1 * p<.05 ** p<.01 *** p<.001

vs 介入前

*1 p<.05 vs Web群

*2 p<.05 vs 紙群

終了時△

表4 終了時アンケート

	Web群		紙群	
	n=222	%	n=792	%
プログラム期間				
長い	21	9.5	50	6.3
適当	181	81.5	686	86.6
短い	20	9.0	56	7.1
目標選択	n=222		n=784	
難しかった	35	15.8	116	14.8
スムーズ	165	74.3	542	69.1
適当に選んだ	22	9.9	126	16.1
継続の励み	n=227		n=836	
終了時のご褒美	133	58.6	520	62.2
記録提出	74	32.6	90	10.8
4週間だけだったから	59	26.0	193	23.1
仲間との参加	12	5.3	110	13.2
記録をつけたこと	112	49.3	339	40.6
達成率を出したこと	33	14.5	98	11.7
中間のおたより			63	7.5
家族の励まし	8	3.5	18	2.2
その他	16	7.0	23	2.8
自己効力感	n=222		n=789	
だいたいできそう	149	67.1	460	58.3
半分はできそう	68	30.6	296	37.5
元に戻りそう	5	2.3	33	4.2
知識情報は	n=222		n=569	
大変役立った	56	25.2	142	25.0
少しは役立った	133	59.9	372	65.4
ほとんど知っていた	10	4.5	53	9.3
読まなかった	23	10.4	2	0.4
プログラムへの評価	n=221		n=773	
大変役立った	58	26.1	194	25.0
まあまあ役立った	135	60.8	349	44.9
少し役立った	27	12.2	203	26.1
あまり役立たなかった	1	0.5	27	3.5
Webの使い勝手	n=226			
大変よかった	77	34.1		
まあまあよかった	108	47.8		
もう少し工夫が欲しかった	36	15.9		
よくなかった	5	2.2		

表5 Web版への感想

システム関係

- 1 達成率を自動計算にしてほしい (44件)
- 2 使いやすかった 便利 フォームもシンプルでよい 紙より便利 (14件)
- 3 色、イラスト、体重、歩数などのグラフ化などビジュアルに
- 4 携帯電話からのアクセスや入力できるようなくみがあると便利
- 5 自由項目欄の字数が少ない
- 6 複数週の一覧表や、4週間のカレンダー式になっているほうがよい
- 7 送信ボタンをもっと分かりやすく
- 8 記録対象外の日にも何か記号を入れるようにしたほうがよい
- 9 血圧、体重など個人データを入れてグラフで見られたらよい

プログラム関係

- 1 さかのぼり記録期間の延長 (36件)
- 2 休日だけ、平日だけの目標に対する記録のしかたをもっと分かりやすく
- 3 励ましや記録忘れの注意を喚起するメールをもっと頻繁にほしい
- 4 IDとパスワードを申告制にすると事務局が大変。強制的に社員番号にするなど。
- 5 ホームページに常時開設してほしい

表6 今後の改善点

セキュリティ	問題は発生していない、問い合わせや苦情もない
参加受付方法	専用受付アドレスの設定 所属、氏名、被保険者番号などの情報が自動的にファイルされる仕組み
ログオンネーム パスワード	半角指定がよい ログオンネームだけ指定し、パスワードは自分で変更可能にするなど
アクセス	ログイン画面のショートカット（ブラウザに張り付けるなどの指示） URLアドレスの管理、パスワード忘れへの対処
コース選択～目標設定	記入もれに対するメッセージが必要（記入もれがあると送信できない）
セルフモニタリング	達成率の自動計算機能
その他	ログオンできない問い合わせ・・・約30件（メール、電話など） URLアドレスやパスワードが届いていない・・・2件 システムトラブル関係・・・4、5件 その他質問・・・約15件
作業量	紙バージョンと比較して、配布作業は6割減、データ入力作業は約8・9割減 紙代、封筒代、コピー代および人件費の大幅削減が可能 費用対効果が高いプログラムになる可能性がある

資料 1-1 (プログラム)

The screenshot shows a web browser window with the address bar containing 'http://'. The browser's menu bar includes 'ファイル(F)', '編集(E)', '表示(V)', 'お気に入り(I)', 'ツール(T)', and 'ヘルプ(H)'. The page title is '生活習慣改善プログラムへようこそ'. The main content area features a login form with the following elements:

- A header box with the text '生活習慣改善プログラムへようこそ'.
- Input fields for 'ユーザ名' (Username) and 'パスワード' (Password).
- 'Login' and 'Reset' buttons.

Below the login form, the text reads: '本プログラムを使用するにあたって' (When using this program). This is followed by a list of three conditions:

1. Microsoft Internet Explorer Ver. 6.0 Windows版を標準ブラウザとして開発されています。他のブラウザでは、適切な画面表示ができない場合もあります。
2. モニターの水平解像度(1600ピクセル以上)を想定しています。
3. 本プログラムを終了する場合には、[閉じる]ボタンをクリックして、終了するようにして下さい。

At the bottom right of the page, there is a box containing the text: '無断で転載することを禁止します' (Unauthorized reproduction is prohibited).

資料 1-2 (プログラム)

The screenshot shows a web browser window with the address bar containing 'http://'. The browser's menu bar includes 'ファイル(F)', '編集(E)', '表示(V)', 'お気に入り(I)', 'ツール(T)', and 'ヘルプ(H)'. The page title is '生活習慣改善プログラムへようこそ (Ver. 4.40) 朝日新聞健康保険組合'. The main content area contains the following text:

このプログラムは、朝日新聞健康保険組合と04年度厚生労働科学研究(主任研究者足達淑子)との共催です。情報のセキュリティには万全を期し、情報管理は責任をもって行います。

サーバー管理者に伝わる情報はアドレスのみで、他の個人情報(氏名・性別・年齢)は全て保護されます。プログラムの結果は統計処理学会等で報告することがありますが、プライバシーは完全に守られます。

Web上のトラブルについては、事務局へ連絡を

これより10秒後【スタッフルーム】へご案内します。もし、移動しない場合やお急ぎの方はこの行をクリックしてください。

At the bottom right of the page, there is a box containing the text: '無断で転載することを禁止します' (Unauthorized reproduction is prohibited).

資料1-3 (プログラム)

ファイル 編集 表示 お気に入り ツール ヘルプ

04生活習慣改善プログラム 朝日新聞健康保険組合

今がチャンスだ 始めよう!



眠る	食べる
動く	くつろぐ
体重	飲酒
歯磨き	喫煙

気軽にできます 4週間だけの習慣改善プログラム

「運動しなげゃ..」とか「食べすぎ..」とか「飲みすぎ..」など、わかっているけど変えられない、と思っているあなたへ、ぴったりのプログラム、どれかひとつ選んでチャレンジ。

コース決定期間 1月1日(土)~1月13日(木)
実施期間 1月15日(土)~2月11日(金)
主催 朝日新聞健康保険組合

<実施すること> (※)・ゆべりした入浴は よくある 時々 あまりない

習慣(※) 満腹まで食べる 無断で転載することを禁止します

資料1-4 (プログラム)

ファイル 編集 表示 お気に入り ツール ヘルプ

このプログラムで行うこと

- 8つのコースからひとつだけ選ぶ
日頃から変えたいと思っている習慣は?
- 選んだコースの習慣をチェック
今のあなたを、ありのまま振り返る
- 実行できそうな目標を選ぶ
頑張れば7、8割達成できそうな目標を3個くらい
- 4週間実行して記録をつける
目標が実行できたかどうかを○△×で毎日記録
- プログラム終了
変化を確認してみよう
最後まで続けて記念品をゲット
(記念品はパンフレットをご覧ください)

1月13日までに
それまでは、コースの変更もできます

1月15日から
2月11日まで

⇒ 記録シート(セルフモニタリング)

日にち	→	1	2	3	4	5	6	7	1週目
曜日	→	月	火	水	木	金	土	日	達成率
運動でのひと歩き	→	○	×	△	○	△	○	△	70%
休日は30分歩く	→	○	△	△	△	△	△	△	50%
(自由欄)									
気づいたこと	→	2日は雨で歩けなかった							
気持ちや体調の変化など	→	休日に歩いたら気持ちよかったです							

次へ(コースの選択へ)

無断で転載することを禁止します

資料1-5 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク ** アドバイス

記念品にはこんなものがあります。

(画像をクリックしたら少し大きめの画像をご覧いただけます。) [開じる](#)

達成賞・4週目に8割以上達成した目標がひとつ以上ある人へ

オムロンヘルスカウンタ (歩数計)
ポケットでも測定可能
距離、消費カロリー、メモリー機能あり

ひざ掛け
フリース素材 子犬の刺繍つむぎ

ポケットシェーバー
薄型で携帯に便利

耳式体温計
最短1秒で検温

バスタイムセット
ホテイアブ、ホアブ、ハズルトび

無断で転載することを禁止します

資料1-6 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク ** アドバイス

チャレンジするコースをひとつ選びます

イラストをクリックすると、習慣チェックへ移ります

2月11日の記録がすんだら、この行をクリックして終了アンケートにお答え下さい。

(知識)は基本情報です。ご参考に

眠る

短時間でぐっすり眠りたい
»よく眠れる条件を覚える

(未知数)

記録シート(セルフモニタリング)

動く

運動不足、体力の衰えが気になる
»ふだんの生活で動ける工夫

(未知数)

記録シート(セルフモニタリング)

体重

減量したい、太りたくない
»食べないでどうするか、続けさせる運動

(知識)

記録シート(セルフモニタリング)

歯磨き

口臭や歯周病を防ぎたい
»歯磨き習慣と効果的な磨き方

(知識)

記録シート(セルフモニタリング)

食べる

野菜不足、外食が多い
»野菜や外食の上手な取り方

(未知数)

記録シート(セルフモニタリング)

くつろぐ

忙しすぎる、ゆとりがない
»時間管理、気分転換のこつ

(未知数)

記録シート(セルフモニタリング)

飲酒

お酒の量や飲み方が気になる
»飲酒日の作りか、量のコントロール

(未知数)

記録シート(セルフモニタリング)

喫煙

本数を減らしたい、できれば禁煙
»吸いたい時にどうするか

(未知数)

記録シート(セルフモニタリング)

無断で転載することを禁止します

資料1-7 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク * アドレス(D)


目次 検索 印刷 戻る 進む 100%

戻る

進む

印刷

100%



ぐっすり眠る

質のよい睡眠は1日をさわやかにします。不眠は体や心の病気がなければ生活習慣が原因だったりします。睡眠リズムと習慣で改善できます。

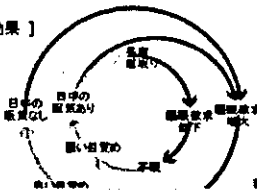
あなたの不眠のタイプは

- 寝付くのに30分以上かかる..... 入眠障害 (興奮やストレスがあると起こりやすい)
- 夜中に目が覚めて30分以上寝付けないう..... 中途覚醒 (眠りが強いために起こる)
- 朝2時間も早く目が覚める..... 早朝覚醒 (高齢者に多い)

* 眠れない日が週に3日以上あり、それが1ヵ月以上続いている場合は、慢性の不眠が強く疑われます。

■ 不眠を長引かせる習慣はありませんか (習慣チェック表で確認しましょう)
睡眠は1日のサイクルの中にあります。昼間の過ごし方が影響します。

[睡眠効果]



戻る

進む

印刷

100%

210 x 297 mm

1/2

資料1-8 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク * アドレス(D)

睡眠コース

エネルギースタート ■ □ □ □ □ エネルギー表7

習慣をチェックします

当てはまるところの文字をクリック

就寝直前まで仕事や勉強をしている	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
夕食を食べてから寝るまでは	<input type="radio"/> 3時間以上	<input type="radio"/> 2時間程度	<input type="radio"/> 1時間程度
コーヒー、濃い緑茶などカフェインの摂取は	<input type="radio"/> 1日3杯以内	<input type="radio"/> 1日4~5杯	<input type="radio"/> 1日6杯以上
寝つきをよくするために飲酒する	<input type="radio"/> していい	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
休日はいつもとより1時間以上朝寝坊する	<input type="radio"/> あまりしていい	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
不規則勤務である	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> はい
仕事や人間関係の悩みを抱え込む	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
午後3時過ぎにうたた寝を30分以上する	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
ベッドでテレビを見たり仕事をしたりする	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
目覚めたらすぐ起きる	<input type="radio"/> よくある	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> ほとんどない
のんびりした入浴は	<input type="radio"/> よくある	無断で転載することを禁止します	
睡眠薬を使っている	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
夕食後うたた寝をする	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
定期的な運動は	<input type="radio"/> 行っている	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> 行っていない

合計 (30) 点 = 3点 × (2) 個 + 2点 × (12) 個 + 1点 × (0) 個

評価 ★★ ★ 34点以上 よい睡眠がとれているようです。このまま継続を。

資料1-9 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H) リンク

睡眠コース

エンリー スタート ■■■■■□□エンリー 完了

現在の平均的睡眠時間は、約 時間 分間/1日

ベッドに入る時刻 頃

寝つく時刻 頃

目覚める時刻 頃

起きだす時刻 頃

目ざめの気分 よい 半々 悪い

熟睡感 ある 半々 ない

昼間の眠気 ある 半々 ない

健康上気になることがありますか ある ない

それは、どんなことですか (40文字以内)

よく眠れたらどんな効果が得られると思いますか (40文字以内)

記入がすんだら をクリック。入力を確認します。

無断で転載することを禁止します

コースを変更する場合には、この行をクリックして下さい。初期画面へ戻ります。

資料1-10 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H) リンク

睡眠コース

エンリー スタート ■■■■■□□エンリー 完了

目標を選びます 適応期間(第1週~4週まで)

・3つ以内(自由作成も含む) ・少し努力すれば2割くらいできるもの ・できているものは選はないように

<input checked="" type="checkbox"/> 寝る前の1時間はリラックスタイム	<input type="checkbox"/> 目覚めたらさっさと起きる
<input checked="" type="checkbox"/> 食事は寝る2時間前に終わらせる	<input type="checkbox"/> 腹式呼吸やストレッチでリラックスする
<input type="checkbox"/> 昼寝は午後3時まで30分以内	<input type="checkbox"/> コーヒー、濃い緑茶などは1日3杯まで
<input type="checkbox"/> 寝酒はやめる	<input type="checkbox"/> 夕食後のうたた寝はしない
<input type="checkbox"/> 休日(いつもと同じ時間に起きる)	<input type="checkbox"/> ベッドでテレビを見たり仕事をしない
<input type="checkbox"/> ゆるめのお風呂にゆっくり入る	<input type="checkbox"/> 休日に30分の体操、ウォーキングなど
<input type="checkbox"/> 眠くなってからベッドにはいる	
<input type="checkbox"/> 自由作成(40文字以内) <input type="text"/>	

自由作成の場合もクリックを忘れず！

よければ をクリック。入力を確認します。

無断で転載することを禁止します

資料 1-11 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク ** 印刷

睡眠コース

エンリー スタート ■■■■■■ □エンリー 完了

あなたが設定した目標は

- 1.寝る前の1時間はリラックスタイム
- 2.食事は寝る2時間前に終わらせる

よければ[送信]をクリック。目標が設定されます。変更の場合は[訂正]をクリック。

無断で転載することを禁止します

資料 1-12 (プログラム)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク **

睡眠コース セルフモニタリングシート

- ・記録はできるだけ毎日
- ・さかのぼり記録は5日前まで
- ・達成率は自分で計算

月日	01/15 土曜日	01/16 日曜日	01/17 月曜日	01/18 火曜日	01/19 水曜日	01/20 木曜日	01/21 金曜日	1週目 達成率
寝る前の1時間はリラックスタイム								<input type="checkbox"/> %
食事は寝る2時間前に終わらせる								<input type="checkbox"/> %
睡眠時間、目ざめの気分など 自由に記録							クッキー	
気がついたこと 気持ちや体調の変化など (200字以内)								

記録のしかた 続けるコツ

実行できたら ⇒ ○(1点)
 半分できたら ⇒ △(0.5点)
 できなかったら ⇒ ×(0点)

※「前週へ」「次週へ」「メニューへ」「閉じる」など、上記ボタンのどれかをクリックするとデータが送信されます。

無断で転載することを禁止します

資料1-13 (プログラム)

ファイル 編集 表示 お気に入り ツール ヘルプ リンク アドレス

記録はこんなふうに

目標が実行できたら ○ 半分くらいできたら △ できなかったら ×

月日 曜日	9/1 水	9/2 木	9/3 金	9/4 土	9/5 日	9/6 月	9/7 火	1週目 達成率	<達成率の計算>
(食事コースの例) 日に2食は野菜を取る	○	×	△	△	×	○	○	57%	⇒ できた日数÷対象日×100 4÷7×100=57%
(飲酒コースの例) 休肝日を週3日		○				○		67%	(○は1点、△は0.5点、×は0点)
(睡眠コースの例) 目覚めたらすぐ起きる	○	○	○	×	○	○	○	86%	
(自由コースの例) 睡眠時間	45	5.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0		⇒ 歩数、睡眠時間など コントロールしたい事を記録
気がついたこと 気持ちや体調の変化など	<ul style="list-style-type: none"> • 野菜を取るのは結構大変だ。冷凍野菜を買っておこう。 • 休肝日明けは胃の調子がよい。 • 目覚めたらすぐ起きると、ゆっくり新聞が読める。 								⇒ なんでも記録

無断で転載することを禁止します

資料1-14 (プログラム)

ファイル 編集 表示 お気に入り ツール ヘルプ リンク アドレス

続けるコツ

記録が大事

目標もいつのまにか忘れてしまいがち。記録をつけると実行しやすくなります。記録は、セルフモニタリングという自己管理の有効な手段。意外なほど行動や気持ちがコントロールされることが実感できるでしょう。

⇒
具体例

- 目に付く所に記録用紙を貼る
- 記録する時間や場所を決める

自分にご褒美を与える

うまくできたら、努力を大いにほめて十分に達成感を味わいましょう。ご褒美を用意しておく、励みになり、目標を実行しやすくなります。今欲しいものや行ってみたいこと、楽しんでいることなどを。

⇒
具体例

- 今日の目標が実行できたら好きなビデオを見る
- ○の日は千円、△の日は五百円など貯金
- 7割達成できたら、コンサートに行く

無断で転載することを禁止します

61 ページが表示されました インターネット

資料1-15 (プログラム)

ファイル(F)	編集(E)	表示(V)	お気に入り(A)	ツール(T)	ヘルプ(H)	印刷(P)	終了(F12)
---------	-------	-------	----------	--------	--------	-------	---------

睡眠コース(終了アンケートその1)

実際の行動について

当てはまるところの文字をクリック

就寝直前まで仕事や勉強をしている	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
夕食を食べてから寝るまでは	<input type="radio"/> 3時間以上	<input type="radio"/> 2時間程度	<input type="radio"/> 1時間程度
コーヒー、お茶などカフェインの摂取は	<input type="radio"/> 1日3杯以内	<input type="radio"/> 1日4~5杯	<input type="radio"/> 1日6杯以上
寝つきをよくするために飲酒する	<input type="radio"/> していい	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
休日(は)いつもより1時間以上朝寝坊する	<input type="radio"/> あまりしていい	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
不規則勤務である	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> はい
仕事や人間関係の悩みを抱え込む	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
午後3時過ぎにうたた寝を30分以上する	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
ベッドでテレビを見たり仕事をしたりする	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
目覚めたらすぐ起きる	<input type="radio"/> よくある	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> ほとんどない
のんびりした入浴は	<input type="radio"/> よくある	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> ほとんどない
睡眠薬を使っている	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
夕食後うたた寝をする	<input type="radio"/> あまりない	<input type="radio"/> 時々ある	<input type="radio"/> よくある
定期的な運動は	<input type="radio"/> 行っている	<input type="radio"/> 行っていい	<input type="radio"/> 行っていい

送信後は変更ができません。よければ をクリック。次の「アンケートその2」へ移ります。

無断で転載することを禁止します

資料1-16 (プログラム)

ファイル(F)	編集(E)	表示(V)	お気に入り(A)	ツール(T)	ヘルプ(H)	印刷(P)	終了(F12)
---------	-------	-------	----------	--------	--------	-------	---------

アンケートその2

4週間のプログラム期間は

長い 適当 短い

目標の選択は

選ぶのが難しかった スムーズに選べた 適当に選んだ

プログラムを続ける動みになったことは何ですか(当てはまるものすべてにチェック)

<input checked="" type="checkbox"/> 終了時の褒美	<input type="checkbox"/> 記録を提出したこと	<input checked="" type="checkbox"/> 4週間だけだったから
<input type="checkbox"/> 仲間と一緒に参加したこと	<input type="checkbox"/> Webで記録をつづがたこと	<input type="checkbox"/> 達成率を計算したこと
<input type="checkbox"/> 家族の励まし	<input type="checkbox"/> その他 _____ (40字以内)	

目標としたことは今のペースでこれからも続けられそうですか

だいたい続けられそう 項目の半分くらいならできそう 元に戻りそう

知識のページは参考になりましたか

大変参考になった 少しは参考になった ほとんど知っていた 読まなかった

参加前と比べて何か変化したことがありますか(行動、体調、気持や考え方など)(200字以内)

今回のプログラムは習慣改善に役立ちましたか

大変役立った まあまあ役立った 少し役立った あまり役立たなかった

Webで行ってみて、使い勝手は(まい)かでしたか

大変よかった まあまあよかった もう少し工夫

無断で転載することを禁止します

資料 1-17 (プログラム)

プログラムの終了にあたって	
4週間のプログラム期間は	適当
目標の選択は	スムーズに選べた
プログラムを続ける励みになったことは何ですか	終了時の褒美 4週間だけだったから
目標としたことは今のペースでこれからも続けられそうですか	項目の半分くらいならできそう
知識のページは参考になりましたか	少しは参考になった
参加前と比べて何か変化したことがありますか (行動、体調、気持や考え方など) (200字以内)	
今回のプログラムは習慣改善に役立ちましたか	まあまあ役立った
Webで行ってみて、使い勝手はいかがでしたか	まあまあよかった
このプログラムを改良するためにWebについてのご意見、ご感想をお教えください (200字以内)	
参加記念品は	オムロンヘルスカウンタ(歩数計)

送信後は訂正ができません。確認がすんだら【送信】をクリック。訂正があれば【訂正】をクリック。

無断で転載することを禁止します

資料 1-18 (プログラム)

4週間、お疲れさまでした。	
<p>プログラムはこれで終了いたしますが、これからも目標にしたことを続けて、ぜひ習慣になさってください。</p> <p>慣れたら、次の目標にもチャレンジしましょう。</p> <p>後日、健保組合から参加記念品をお送りいたします。お楽しみに！</p>	
<p>【メニュー】 ^</p>	<p>04生活習慣改善プログラム事務局 kouko-kun@flower.email.ne.jp Tel 03-5540-7540 朝日新聞健保組合 国柄 【閉じる】</p>

無断で転載することを禁止します

資料 2-1 (管理者用)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H) ? ヘルプ

現在のシステムの状態は、【通常モード】です。【デバッグモード】へ変更します。

ユーザー情報

ユーザー登録

登録通知

メール送信

ユーザー削除

ユーザーの書き込み状態

記念品

申し込み画面

メニュー画面

システム更新録

パスワード変更

【終了】

無断で転載することを禁止します

資料 2-2 (管理者用)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H) ? ヘルプ

ユーザーのコース選択とアクセス状況 [開く]

No.	▲ ログオン名 ▼	Lvl	▲ 開始日 ▼	▲ コース ▼	▲ 問珍情報 ▼	▲ メールアドレス ▼	▲ アクセス日時 ▼	▲ 回数 ▼
1	kouko-kuni	2	05/01/15	C1	11111111	admin2@challenger	05/03/09 午前 10:30:58	151
2	id001	0	05/01/15	C2	10100000	id001@challenger	04/11/28 午後 3:36:23	27
3	id002	0	05/02/01	C2	10101000	id002@challenger	04/11/29 午前 10:25:09	7
4	id003	0	05/02/15	C3	10010000	id003@challenger	04/11/29 午後 4:42:18	17
5	id004	0	04/12/01	C2	10100000	id004@challenger	04/11/29 午後 6:06:34	7
6	id005	0	04/12/15	C6	10000010	id005@challenger	04/11/29 午前 11:51:58	19
7	id006	0	05/01/01	C3	10010000	id006@challenger	04/11/29 午前 10:19:26	9
8	id007	0	05/01/15	C6	10000010	id007@challenger	04/11/29 午前 11:10:48	17
9	id008	0	05/02/01	C3	10010000	id008@challenger	04/11/29 午前 10:58:33	21
10	id009	0	05/02/15	C2	10100000	id009@challenger	04/11/29 午後 5:45:49	9
11	id010	0	04/12/01	C2	00100000	id010@challenger	04/12/03 午後 5:08:52	14
12	id011	0	04/12/15	C2	00100000	id011@challenger	05/01/17 午前 10:12:43	8
13	id012	0	05/01/01	C2	10100000	id012@challenger	04/12/02 午後 12:43:46	23
14	id013	0	05/01/15	C3	00010000	id013@challenger	04/11/19 午前 8:47:44	5
15	id014	0	05/02/01	C4	10001000	id014@challenger	04/12/03 午後 2:31:04	21
16	id015	0	05/02/15	C2	00100000	id015@challenger	04/11/15 午後 2:19:49	4
17	id016	0	04/12/01	C3	10010000	id016@challenger	04/11/29 午前 11:35:37	26
18	id017	0	04/12/15	C2	10100000	id017@challenger	04/11/29 午後 9:47:15	14
19	id018	0	05/01/01	C6	00000010	id018@challenger	04/11/29 午後 12:40:03	20
20	id019	0	05/01/15	C6	10000010	id019@challenger	04/11/29 午後 3:50:11	2
21	id020	0	05/02/01	C2	10100000	id020@challenger	04/11/29 午後 5:28:48	25
22	id021	0	05/02/15	C6	10000010	id021@challenger	04/11/29 午前 11:59:41	16
23	id022	0	04/12/01	C3	00010000	id022@challenger	04/11/29 午後 4:01:46	3
24	id023	0	04/12/15	C3	10010000	id023@challenger	04/11/30 午前 9:51:54	10
25	id024	0	05/01/01	C3	10010000	id024@challenger		

無断で転載することを禁止します

資料 2-3 (管理者用)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク * ア

Web User 一括登録処理

登録者ファイル名

処理手順 WebUser登録.csv

- 参照ボタンで登録者ファイル名を選択
- クエリ送信ボタンをクリック

登録者ファイルの構造

- テキストファイルであること。
- データ区切り記号はカンマキー「,」であること。
- Mail(電子メールアドレス)
- Date(モニター開始日)
- Pass1(パスワード)
- Pass2(パスワード)
- Pass3(パスワード)が過不足なく記述されていること。

無断で転載することを禁止します

ページが表示されました インターネット

資料 2-4 (管理者用)

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(I) ツール(T) ヘルプ(H) リンク * ア

生活習慣改善プログラム Mail 一括送信処理 (1/3)

スタッフ C0(コース未登録者)
 C1(眠る) C2(動く) C3(体重) C4(歯みがき)
 C5(食べる) C6(くつろぐ) C7(飲酒) C8(禁煙)

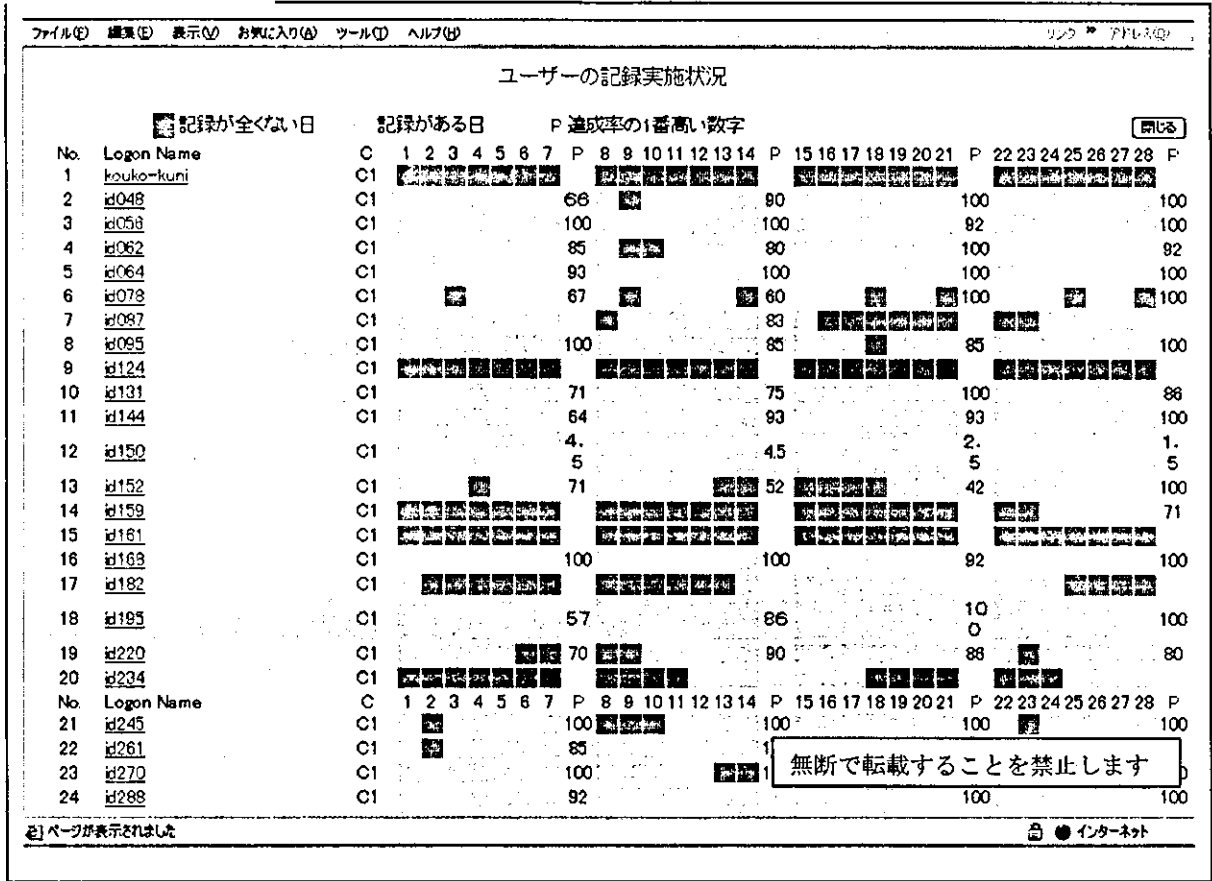
送信内容を下記セルに記入して下さい。

送付先のカテゴリーを上記より選択して[進む]を押して下さい。

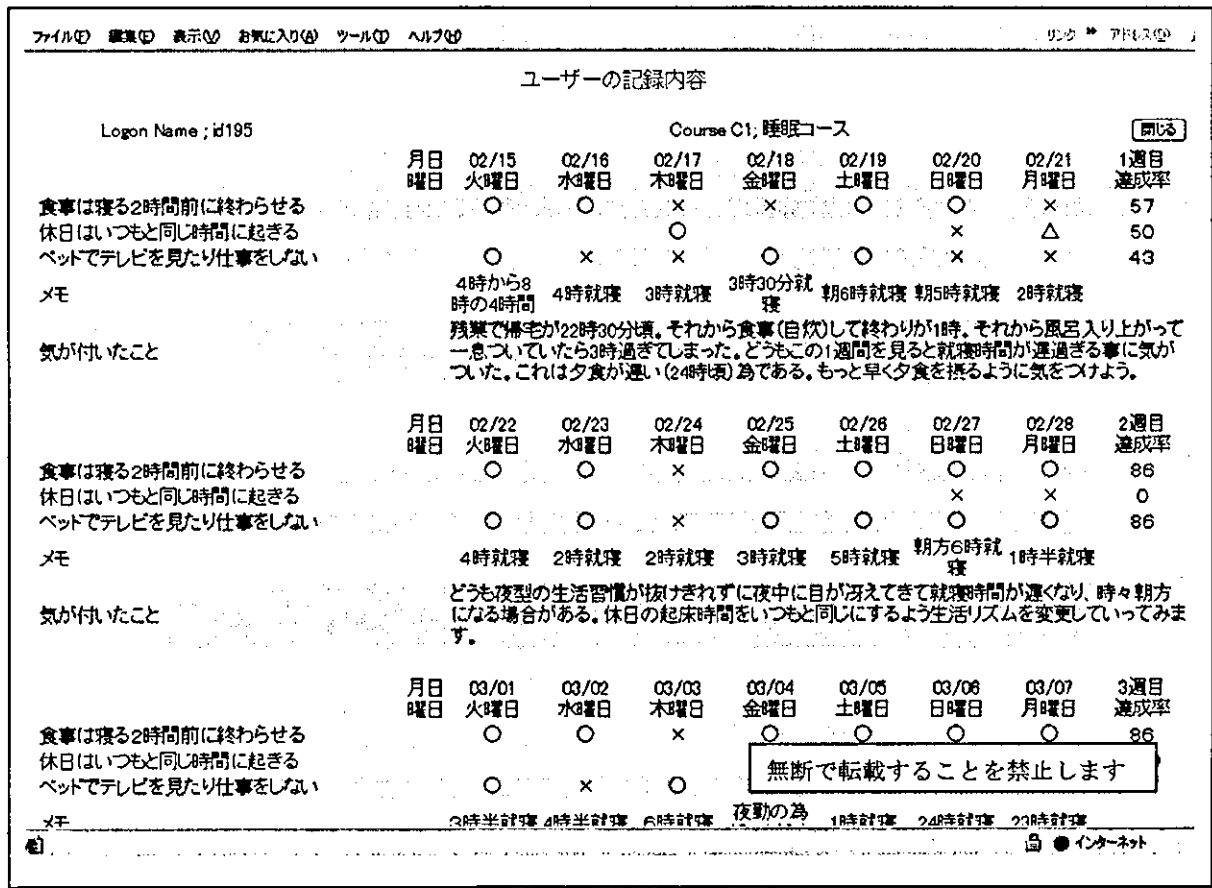
無断で転載することを禁止します

インターネット

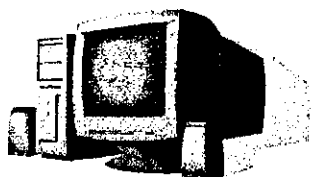
資料 2-5 (管理者用)



資料 2-6 (管理者用)



Web Server構成



ハード構成

COMPAQ PROLIANT 1600

- CPU Pentium II-450MHz
- メモリー 1GByte
- ハードディスク Ultra2 Wide SCSI 4.3G, 8G*2
- ネットワーク100TX

ソフト構成

- OS: Microsoft Windows NT 4.0 SP6
- Web: Microsoft IIS 4.0
- 認証: 日本ベリサイン社
- Data Base: Active Data Object (Microsoft), Microsoft Access 2000
- 言語: ASP(Active Server Page)
- Library: BASP21(URL: <http://www.hi-ho.ne.jp/babaq/basp21.html>)

処理の流れ(システム構成図)

