

・株式会社全国訪問健康指導協会

送付先住所

J-DOIT2 ご参加の皆様へ

この度は「かかりつけ医による2型糖尿病診療を支援するシステムの有効性に関する研究（J-DOIT2）」にご協力いただきましてありがとうございます。

皆様には1年間にわたり診療支援サービス（生活指導サービス、受診促進支援サービス）をご提供させていただくことになりましたので、何卒よろしく願いいたします。

サービスの実施に先立ち、「J-DOIT2 診療支援サービスのご案内」、「診療支援サービスご提供のためのアンケート」を送付させていただきますので一読いただければ幸いです。

なお、「診療支援サービスご提供のためのアンケート」につきましては、大変お手数ですが必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にて10月9日（金）までにご投函いただけますようよろしくお願いいたします。

同封物

1. 「J-DOIT2 診療支援サービスのご案内」
2. 「診療支援サービスご提供のためのアンケートのお願い」：2枚
3. アンケート返信用封筒

■本送付物に関するお問い合わせ先

J-DOIT2 診療支援センター 0120-306-195

（受付時間：月～金 10:00～17:00 祝日・年末年始等除く）

J-DOIT2

診療支援サービスのご案内

この度は「かかりつけ医による2型糖尿病診療を支援するシステムの有効性に関する研究（J-DOIT2）」にご協力・ご参加いただきましてありがとうございます。

皆様には、約1年間にわたり「診療支援サービス」をご提供させていただきます。

《診療支援サービス》

①生活指導サービス

お電話を用いた栄養・運動に関するサポート（年6回）

②受診促進支援サービス

受診予定日前や未受診時のご通知（手紙・電話）

～ 定期的な通院

食事・運動・休養のより良い生活習慣で
血糖コントロールを良好に ～



※サービスの内容につきまして、次ページ以降に記載しておりますので、ご一読のほどお願い申し上げます。



生活指導サービス

通院しながら生活の中で食事や運動等迷うことや困ることはありませんか？
 かかりつけ医の指示のもと、専門職（保健師・管理栄養士）が電話で年6回、
 皆様の生活習慣維持・改善のサポートをさせていただきます。
 1回のお電話は約10～20分程度です。

●サポートの内容

かかりつけ医から事前に体重・食事・運動等に関する注意点を伺っております。その上で、担当専門スタッフ（保健師、管理栄養士）が定期的にあなたの血糖コントロールが良好になるようにお電話にてサポートをさせていただきます。
 また、その為にお役立ていただける、セルフモニタリング用の専用web画面や記録用紙をご用意しております。

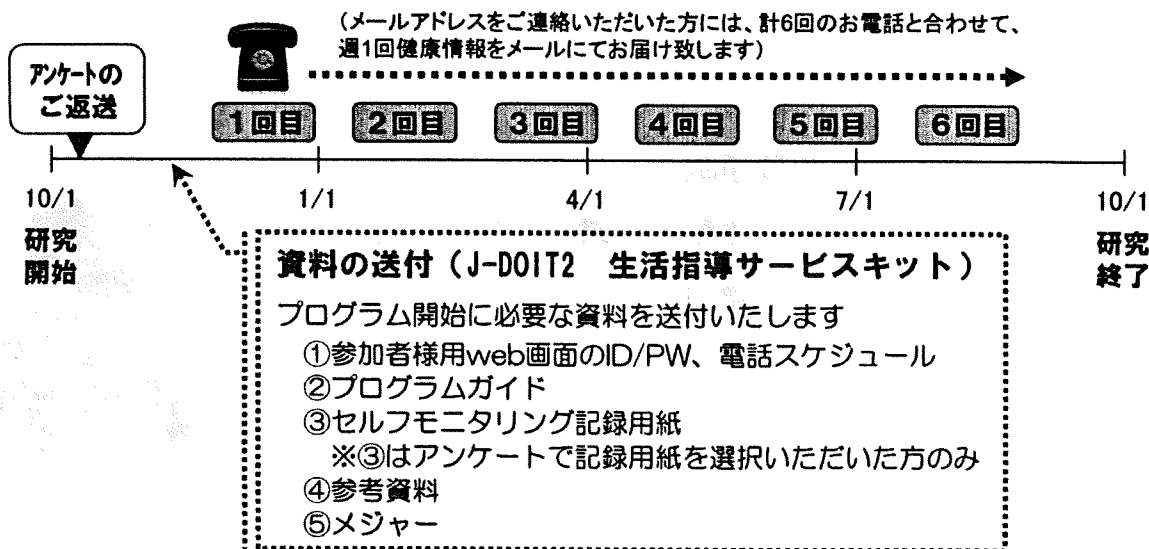
※記録用紙はご希望の方にお送り致します。アンケートでコースをご確認下さい。

健康機器（体重体組成計、歩数計）の提供を受けている方は積極的にご活用下さい。送信いただいたデータは専用のweb画面に反映します。

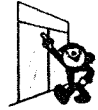
詳細は別途送付の「プログラムガイド」をご覧ください。

●年間電話スケジュール

- ・同封のアンケートをご返送ください。
 初回電話の前に資料を送付致します。（下記参照）
- ・11～12月の間に初回のお電話をさせていただきます。
 2回目以降は1ヵ月半～2ヶ月に1回のペースでお電話致します。



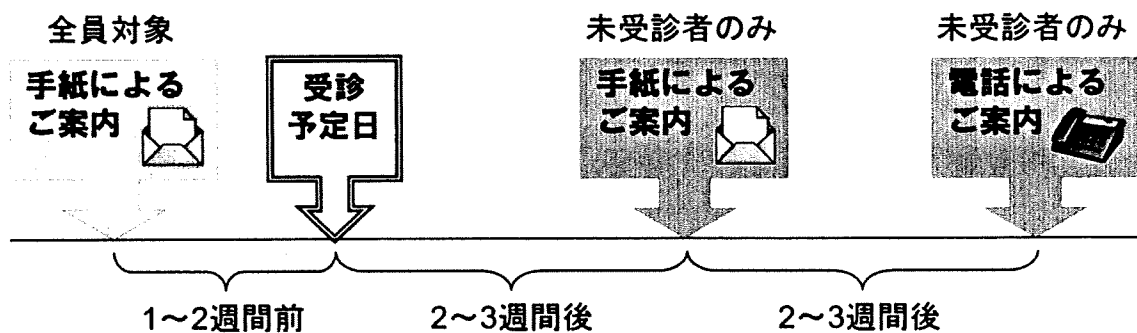
受診促進支援サービス



皆様の定期的なかかりつけ医への受診を促すため、次のようなご案内を実施させていただきます。

- ①受診予定日の約1週間前にご案内の手紙をご自宅に送付いたします。
- ②予定日までに受診されなかった場合は、手紙・電話でご案内いたします。

●受診促進支援サービスの実施スケジュール



(ご注意事項)

受診予定日および受診の有無につきましては、かかりつけ医から毎週回報
いただくデータをもとに実施させていただきます。そのため、受診有無等の
情報が前後する場合がございますので予めご了承ください。

アンケートご回答のお願い

今回本ご案内のほかに、アンケート「診療支援サービスご提供のための
アンケートのお願い」(2枚)を同封させていただいております。

今後皆様にお電話でご連絡・サポートさせていただくために、事前にお
伺いしたい内容となっております。大変お手数ですが、ご回答のうえ、同
封の返信用封筒にてご返送いただきますようご協力お願いいたします。

J-DOIT2についてご不明な点がございましたら、
下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

■診療支援サービスについて

J-DOIT2診療支援センター
(株式会社全国訪問健康指導協会内)
TEL : 0120-306-195
FAX : 0120-331-907
対応時間 平日10:00~17:00
(祝日、年末年始など指定の休日を除く)

■健康機器（体重計・歩数計）の取扱いについて

J-DOIT健康機器お問合せ窓口
TEL : 0120-584-225
FAX : 03-5842-2515
対応時間 平日10:00~13:00 / 14:00~19:00
(祝日、年末年始など指定の休日を除く)

■研究全般について

J-DOIT2データセンター
TEL : 0120-1024-73
FAX : 0120-1024-61
対応時間 平日9:00~17:30
(祝日、年末年始など指定の休日を除く)

株式会社全国訪問健康指導協会
〒101-0063 東京都千代田区神田淡路町1-2-3
[ホームページ : <http://www.kenko-shien.jp/>]

診療支援サービスご提供のための アンケートのお願い

診療支援サービス（生活指導サービス、受診促進支援サービス）の円滑な実施のために、大変お手数ですがアンケートの提出にご協力ください。

（診療支援サービスの内容につきましては、別紙「J-DOIT2 診療支援サービスについて」をご覧ください。）

アンケートは本紙のほかに、生活習慣に関するアンケートの計2枚です。

必要事項を記載のうえ、同封の返信用封筒にて10月9日（金）までにご投函いただけますようよろしくお願いいたします。

-----下記の太線枠内にご記入ください-----

(1) お名前の「よみがな」をご記入ください。

みょうじ	なまえ
(例) やまだ	(例) たろう

(2) 性別、生年月日をご記入ください。

性別（いずれかに○）	生年月日（西暦）
①男性	(例) 1955年10月1日
②女性	年 月 日

(3) 体重、食事等の記録方法をお選び下さい。（いずれかに○をしてください）

	①インターネットを利用する
	②記録用紙に記入して、郵送もしくはFAXで提出する。

※ご記入がない場合は、①とさせていただきます。

※②を選択された場合は、こちらから専用の用紙を送付させていただきます。

(4) 診療支援センターからお電話させていただく際、ご本人様以外の方が電話に出た場合に参加者様が本研究に参加していることについてお話してもよろしいでしょうか。

（いずれかに○をしてください）

①はい	②いいえ
-----	------

(5) メールアドレスをお持ちの方はご記入ください。

--

※事務連絡に使用させていただく他、週1回健康情報を送信させていただきます。

	2-8 乳製品は「牛乳 100ml」に換算 すると何杯ですか	※牛乳 100ml1 杯(1/2 半分)=チーズ1 かけ(20g)=ヨーグルト1パック(100g) 1) ほぼなし 2) 週に数杯程度 3) 毎日 1~2 杯 4) 毎日 3 杯以上
	2-9 外食の頻度は週何回ですか (市販弁当・社員食堂も含む)	1) 週 3 回以下 2) 週 4~5 回程度 3) 週 6 回以上
	2-10 お酒は飲みますか	1) 飲まない 2) 飲む(週 日くらい)
喫煙状況	2-11 たばこは吸いますか	1) 吸わない(禁煙中を含む) 2) 吸っている(節煙中を含む)
	2-12 よく眠れますか	1) 熟睡できる 2) まあまあ 3) 不眠がち
	2-13 ストレス解消や気ばらしは何で すか(いくつでも)	1) 音楽 2) 家族だんらん 3) テレビ・映画 4) 読書 5) スポーツ 6) 買いもの 7) 旅行 8) その他()
3. 生活習慣を改善することで、得られると思うことは何ですか(いくつでも)		
1) 合併症の危険が減る 2) 身体がひきしまる 3) 疲れにくくなる 4) 体調がよくなる 5) 家族が喜ぶ 6) その他() 7) わからない		
4. 今から少し頑張ればできそうなことは何ですか?(できるだけ具体的に、いくつでもお書きください)		
生活習慣改善	1) 日常生活での活動を増やす(エレベータは使わず階段を使う、職場で姿勢よく座るなど)	
	2) 歩く時間・歩数を増やす(駅までバスを使わず歩く、買い物には歩いて行くなど)	
	3) 運動をする(スポーツ、ジョギング、自転車こぎ、水泳、ダンベル体操など)	
	4) 柔軟体操・ストレッチを取り入れる	
食生活改善	5) 食べる量を見直す(食事の量、お菓子やジュースの量、夕食の量など)	
	6) 食べ方を見直す(ゆっくり食べる、欠食をしない、食べる時間を決めるなど)	
	7) 野菜・大豆・海藻・牛乳などを適量とる(毎食野菜を食べる、牛乳を1日コップ1杯飲むなど)	
	8) 脂肪・コレステロールの摂取を減らす(揚げ物を食べる回数を決める、ドレッシングをノリ代わりにするなど)	
	9) 塩分摂取を減らす(汁物のスープを残す、漬物の量を減らすなど)	
	10) 休肝日をつくる、お酒の量を減らす	
その他	11) 禁煙、節煙する	
	12) 疲労回復、ストレス解消のための工夫をする(ストレッチ、気分転換、よい睡眠をとる工夫など)	
	13) 体重測定を習慣にする	
	14) その他やってみようと思うこと()	
5. 生活習慣改善の障害になりそうなことは何ですか?(いくつでも)		
1) 忙しい 2) 生活リズムが不規則(残業やシフト勤務等) 3) ストレスがたまりやすい 4) 外食が多い 5) 意志が弱い 6) 家族と同居、共働き、単身赴任、一人暮らし等で工夫が難しい 7) 宴会や接待が多い 8) その他()		

ご記入ありがとうございました。

2009年10月07日

J-DOIT2 様
(J00S0000)

J-DOIT2生活指導サービス(フロンティア・サポートプログラム) キット送付のご案内

この度は、J-DOIT2研究にご参加いただきありがとうございます。

電話による生活指導サービス(フロンティア・サポートプログラム)の開始にあたり、必要なキットをお届けします。

以下の内容物がそろっているか、ご確認をお願いいたします。

不足のものがございましたら、下記の連絡先に至急ご連絡ください。

- | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none">1.送付のご案内(本紙)2.プログラムガイド ～フロンティア・サポート～3.メジャー(腹囲測定用)4.リーフレット5.フロンティア・サポート 記録用紙セット |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

まずは「プログラムガイド ～フロンティア・サポート～」をお読みください。

本キットの内容についてご不明な点やご質問がございましたら、下記の連絡先までお気軽にお問合せください。

《J-DOIT2診療支援センター》
電話: 0120-306-195(土日・祝日を除く10:00～17:00)
E-mail: j-doit2@kenko-shien.jp

裏面もご確認ください

FS091009

J-DOIT2 記録用紙版

重要

ID・パスワード

J-DOIT2様専用のホームページを用意しております。

PCサイト <http://www.kizuite.net/>

ホームページは、体重・歩数などの記録閲覧時にご利用いただけます。
FAX・郵送された実践記録をJ-DOIT2診療支援センターが代行入力いたします。

利用開始	2009年08月18日
ID	J00S0000
パスワード	HfygtJFe

※ ID、パスワードは英数半角で、大文字・小文字を表記の通りに入力してください。

電話カウンセリング・実践記録について

回数	実践記録の提出(入力)期限	電話カウンセリング期間
1回目		2009年09月18日～2009年09月24日
2回目	2009年11月11日	2009年11月18日～2009年11月24日
3回目	2010年01月11日	2010年01月18日～2010年01月24日
4回目	2010年03月11日	2010年03月18日～2010年03月24日
5回目	2010年05月11日	2010年05月18日～2010年05月24日
6回目	2010年07月11日	2010年07月18日～2010年07月24日

電話カウンセリング

電話によるカウンセリングを通し、運動や食事の取り組みのご支援や食事、運動に関するご質問にお答えいたします。プログラム期間中上記のスケジュールでカウンセリングを実施いたします。

- 各期の電話カウンセリングは上記の期間に実施することを基本としますが、場合によって、上記期間から多少前後してお電話することがあります。
- 担当カウンセラーの発信番号が複数になることがございますことをご了承下さい。
- J-DOIT2診療支援センターから電話カウンセリングの日時確認のため、電話またはメールさせていただくことがあります。
- ご希望の連絡先・日時にご連絡が取れない場合、ご希望の連絡先・日時以外にお電話させていただく場合がございます。
- 勤務先へのお電話を希望されない場合はJ-DOIT2診療支援センターまでご一報ください。

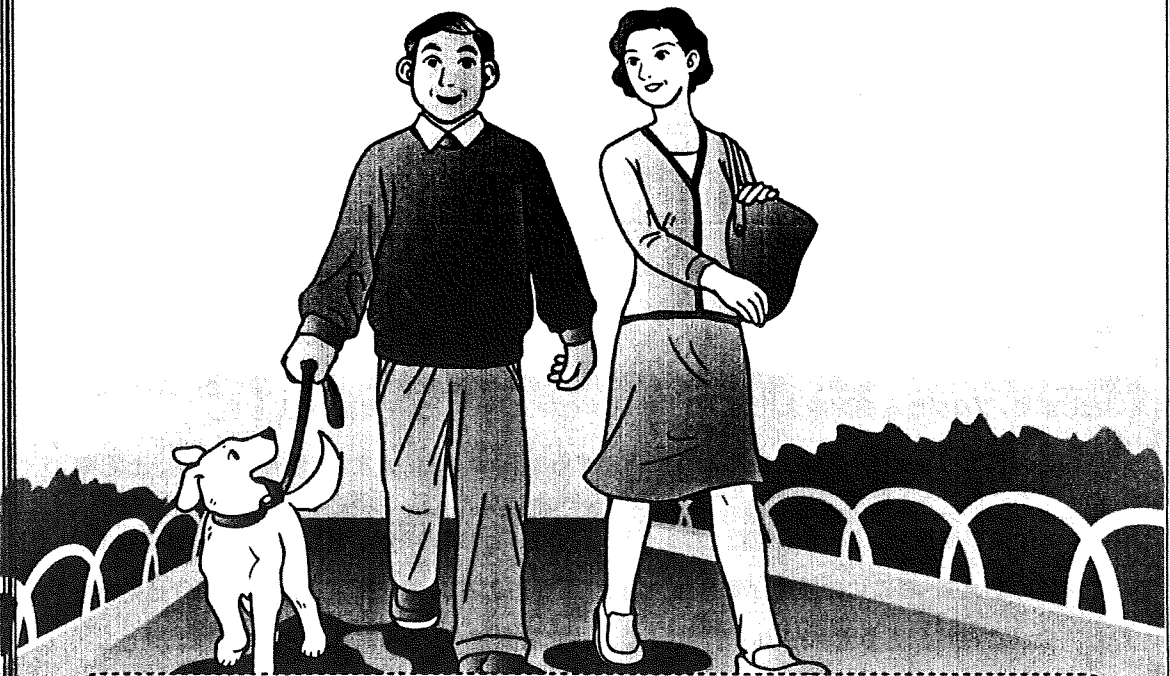
実践記録の記入

日常実践した行動と日々の変化を「実践記録表」と「食事の日記」に記録します。
実践状況を振り返り、効果を確認するため、歩数・体重・腹囲、可能な限り記録することをお勧めします。
記入後は必ず提出期限までにFAXまたは同封の返信用封筒にて返送をお願いいたします。
※体組成計・歩数計の提供をうけ、測定データを送信いただいている場合は、専用のホームページに送信データを自動入力いたします。詳細はプログラムガイドをご確認ください。

J-DOIT2 生活指導サービス ～フロンティア・サポート～

プログラムガイド

最初にこのガイドをお読みください



「かかりつけ医による2型糖尿病診療を支援するシステムの有効性に関する研究（J-DOIT2）」にご協力いただきましてありがとうございます。
本研究でご利用いただく生活指導サービス（プログラム名：フロンティア・サポート）についてご案内いたします。

はじめに

いつまでも健康で楽しくすごすために、より良い生活習慣を身に付けましょう！

忙しいあなたにも、できることがあるはず。

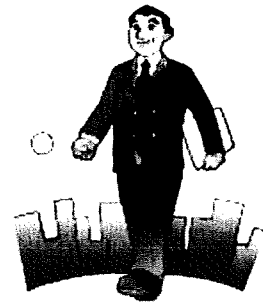
1日15分だけ、心とからだにいたわりを

健康にも病気の予防にも毎日の暮らしぶり（ライフスタイル）が大きく影響します。

このプログラムでは、あなた自身のお考えが最優先されます。まずはご自分の生活や考え、気持ちをちょっと客観的に眺め、実行できそうなことを探して頂きます。そしてそれを3日坊主で終わらせないためのテクニックや工夫を管理栄養士や保健師がお電話でサポートいたします。

習慣を変え、新しい行動を起こすために確実に有効な方法があります。

1. 今の生活を振り返る
- ↓
2. 何が実行できそうか検討する
- ↓
3. 実行することをきめる
- ↓
4. 記録を取りながら実行し続ける



以上の4ステップに加え、さらにきっかけや環境を変えたり、電話カウンセリングを活用することで、楽しく続けて実行できます。

おおげさに考えず、気楽にやってみましょう！

<もくじ>

I	プログラムのながれ	1
II	身体をよい状態に保つために！	2
III	記録の取り方	4
	i) パソコンを使った記録の取り方	
	ii) 健康機器を使用した場合のデータの反映	
	iii) 記録用紙を使った記録の取り方	

I プログラムのながれ

1. J-DOIT2 生活指導サービスキット到着



J-DOIT2 生活指導サービスキットには、以下のものが封入されています。

- 送付のご案内（支援のスケジュールを掲載）
- フロントピア・サポート～プログラムガイド～
- 記録用紙セット（記録用紙版を選択された方）
- リーフレット
- メジャー

2. 「できそうなこと」をまずやってみます。



まずは、気楽な気持ちでスタート！やってみて何か変化がないかを確認しながら少しずつ取組んでください。変化を知るには、記録をつけることが便利な方法です。プログラム期間中はできる範囲で記録することをおすすめいたします。

（記録の方法は、「パソコンで入力する」、「記録用紙*に記録する」の2つがあります。）

*記録用紙は、ご希望いただいた方のみお送りしております。

3. お電話でのフォローアップ <からだの変化や生活にあった工夫をカウンセラーとお話します>



専属の管理栄養士または保健師が、同意書に記載していただいた電話番号にお電話します。1回のお電話は10～15分程度です。ご提出いただいた記録の内容を元に、現在取組んでいることについて、健康上気になること、もっと工夫をしたい、正しい情報が知りたいなど個人の状況にあったお話をします。

<電話カウンセリングのスケジュールは別紙「J-DOIT2 生活指導サービスキット 送付のご案内」をご覧ください>

4. 成果を確認して、取組んだことを生活の一部として継続します。



ほんの少しの取り組みでも、継続することで大きな違いが出てきます。この違いは、健康でいつまでも若々しく快適な楽しい毎日につながります。

<お問い合わせ先>

■本サービスの内容について

J-DOIT2 診療支援センター：0120-306-195

（受付時間：月～金 10:00～17:00 祝日・年末年始等除く）

■健康機器（体重計・歩数計）の取り扱いについて

J-DOIT 健康機器お問合せ窓口：0120-584-225

（受付時間：月～金 10:00～13:00 / 14:00～19:00 祝日・年末年始等除く）

Ⅱ 身体を良い状態に保つために！

i) 記録をとる

「記録をとる」。単純ですが、きちんと行えば必ず効果があります。特に初めが効果的。予想以上に行動や気持ちがコントロールできることを実感できるでしょう。

★ 自己評価の記録

「これならできそう」と決めた取り組みができたかどうか簡単に記録していきます。その日のうちに記録することを習慣にしましょう。

★ 体重の記録

体重は時間を決めて1日に1回測りグラフにしましょう。
体重変化を知ることは、体調管理に役立ちます。



<体重測定・体脂肪測定のポイント！ ～条件をそろえてはかりましょう～>

◎ (おすすめの状態)

- ・起床後すぐ
 - ・食後2時間程度たった後
- ※ からだの水分が安定しているとき

× (避けた方がよいのは)

- ・激しい運動や入浴のあと
- ・発熱時
- ・極度の疲労時や飲酒後
- ・食事や水分摂取後2時間以内

ii) 電話カウンセリングを活用する

「やる気」を保つこと、工夫を知ることも行動を続けるために必要です。ぜひ電話カウンセリングの機会を活用してください。楽しく話しながらヒントを得ることも大事な要素です。

自己評価をもとに、取り組む内容の見直しなどをサポートさせていただきます。

～見直しのポイント！～

- かかりつけ医からの運動・食事についての注意点に変更がないか？
- 体調や気分は悪くないか？

iii) 具体的なアドバイスが欲しい方へ

自己評価や体重の記録をとりながら実行するだけでも日ごろの体調管理に役立ちますが、カウンセラーからもっと具体的なアドバイスが欲しい方は、食事などの記録をおすすめします。

★ 食事の記録

食事の記録は最初の3日間だけでもつけてみると、何時に何を食べているとか、どんなときに食べているかを知ることができます。そのために自制心がはたらくなど変化を実感することができます。



～つけ方のポイント！～

- 食べた食品の内容と量・時間や場所・一緒に食べた人も記録する
- ありのままを正直に書く
- 食事だけでなく、口に入れたもの全てを書きだす

★ 運動・活動量の記録

実行した時間や歩数など数字での記録をすると、活動量の変化と体重の変化の関係がわかり、活動量のアップにつながります。



Ⅲ 記録の取り方

i) パソコンを使った記録の取り方

★ まずログインしてみましょう

- ① URL (http://www.kizuite.net/) にアクセスする
- ② 生活指導サービスキットに同封されている「ID・パスワードのお知らせ」に専用のIDとパスワードが記載されていますので、それを入力しログインします
- ③ ログインしたら「日記入力」画面が表示されます

※ 注意：WEB画面は断りなく一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ ID・パスワードは英数半角、大文字・小文字を表記のとおりに入力します。

※ パスワードは覚えやすいものに変更できます。(「個人情報設定」から変更できます)

The screenshot shows the login page of kizuite.net. At the top, there is a navigation bar with the text '< ログイン 画面 >'. Below this is the kizuite.net logo and a login form with fields for 'ID' and 'パスワード' (Password), and a 'ログイン' (Login) button. A callout box on the right side of the page contains the following instructions:

1. IDを入力
2. パスワードを入力
3. 「ログイン」をクリック!

The main content area of the page includes a welcome message: 'ようこそ、「気づいてネット」へ!' and a notice about the website's update: 'ウエストサイズ最新版のお知らせ'. There is also a section for 'お知らせとお願い' (Notice and Request) and a 'ヘルシーレシピ' (Healthy Recipe) section.

★ 「日記入力」画面の使い方

自己評価、体重等を入力する画面です。

The screenshot shows the '日記入力画面' (Journal Entry Screen) on the website kizuite.net. The page is titled '日記入力画面' and shows the date '9日目 2009-10-09(金)'. The main content area displays a calendar for October 2009, with a star icon on the 9th. Below the calendar are four graphs: '体重(kg) (移動平均)' (Weight in kg, moving average), '距離(cm)' (Distance in cm), '歩数(歩)' (Steps), and '歩速(歩/分)' (Pace in steps per minute). The right sidebar contains a '今日の振り返り' (Today's Reflection) section with a '評価' (Evaluation) dropdown and a '基本項目' (Basic Items) section with fields for '体重' (Weight) in kg, '身長' (Height) in cm, and '歩速' (Pace) in steps per minute. A '日記入力' (Journal Entry) button is visible at the bottom right of the sidebar.

「★」マークがついた日にちの画面が表示されます

「自己評価」と「体重等」はここです。この部分だけでも入力してみましょう！

- 過去の日記：過去の日記の修正ができます
- カウンセリング：カウンセラーへの相談ができます（次ページ参照）
- 個人情報設定：パスワードや連絡先等の変更ができます

★ 「カウンセリング」画面の使い方

電話カウンセリング前にこの画面に入力すると、次回の電話カウンセリングでカウンセラーが内容に応じたお話をいたします。

○ 「次回電話カウンセリング予定」

電話カウンセリングのスケジュールを確認することができます

○ 「カウンセリング前の振り返り」

これまでの振り返りや何か気づいたこと、感じたことなどがあれば入力してください。

○ 「次回カウンセリングで相談したいこと」

カウンセリングで相談したいことや質問などがあれば入力してください。

ii) 健康機器を使用した場合のデータの反映

研究参加にあたり、健康機器（体重体組成計、歩数計）の提供を受けた方につきましては、毎週1回程度測定データを専用の機器で送信いただくことになっております。送信されたデータは、研究用のデータベースに蓄積されるとともに、「日記入力」画面の基本項目に自動的に入力されます。（画面イメージはP7参照）

<留意点>

- データを送信してから「日記入力」画面に反映されるまで1日程度かかります。
- 手入力したデータがある場合は、入力済みのデータが優先されます。
- データの送信方法など、健康機器の取り扱いに関するご質問は、下記にお問合せください。

J-DOIT 健康機器お問合せ窓口：0120-584-225

（受付時間：月～金 10:00～13:00 / 14:00～19:00 祝日・年末年始等除く）