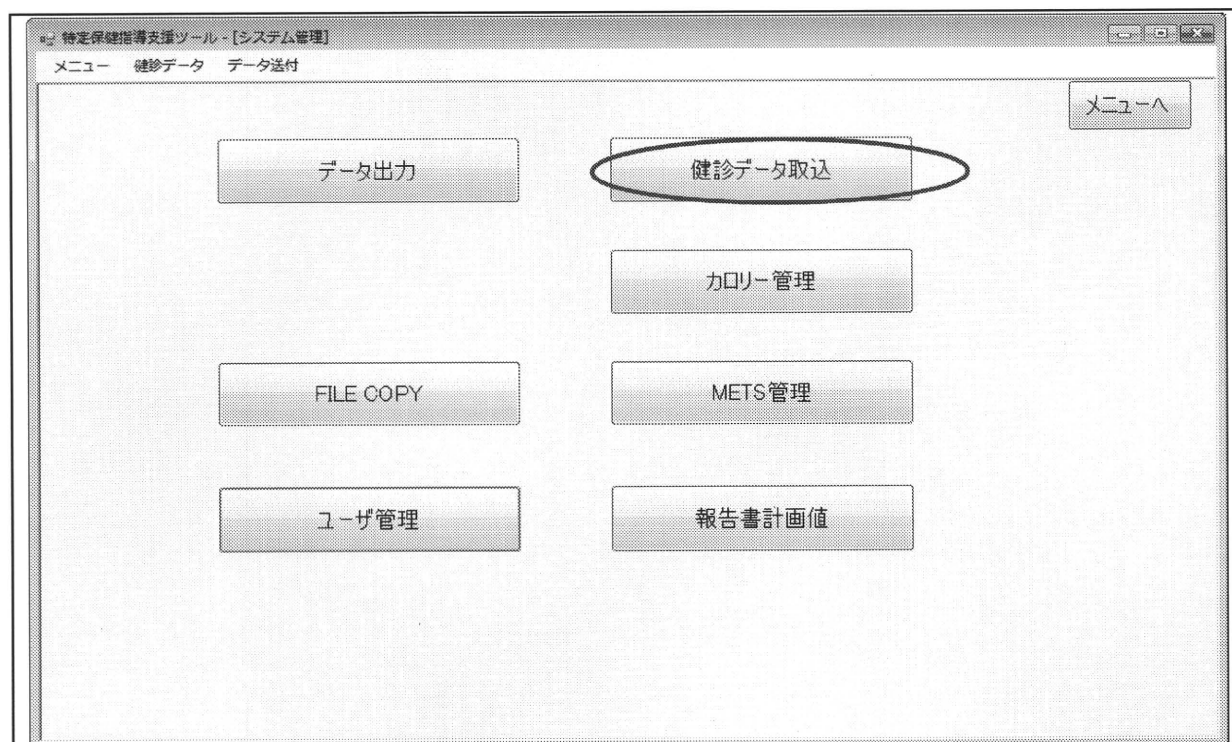
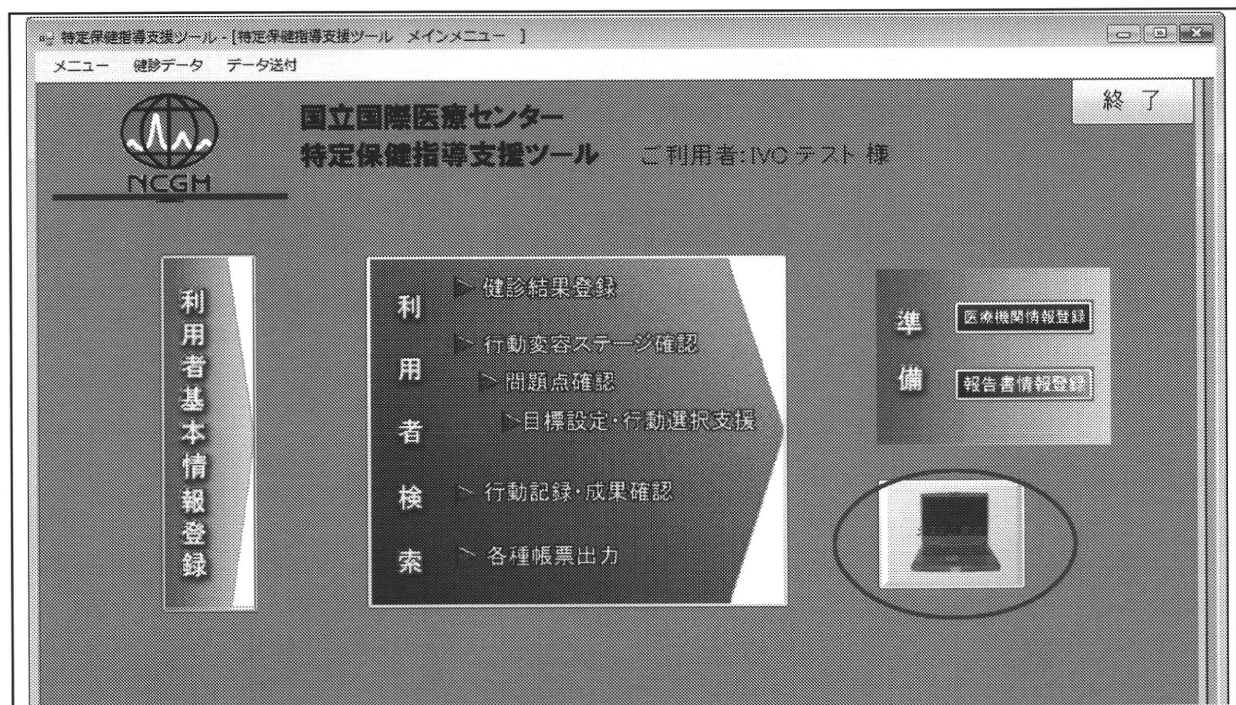


6. 操作方法

- (1) 健診結果の取込
- (2) 基本情報更新（初回指導日の登録）
- (3) 初回指導
- 1) 行動変容ステージ → (前熟考期) → リスク管理
 → (準備期) → 設問（食習慣・運動習慣・生活習慣）
 - 2) 食習慣設問
 - 3) 運動習慣設問
 - 4) 生活習慣設問
 - 5) 設問結果
 - 6) 目標設定
 - 7) 行動選択
- (4) データの削除
- (5) 指導記録
- (6) 送付データの出力

(1) 健診結果の取込

以下の手順で操作して下さい。赤丸で囲んだボタンをクリックして下さい。



健診日を入力して → 「取込」 ボタンを押して下さい

特定保健指導支援ツール - [健診データ取込]

メニュー 健診データ データ送付

健診日: [] 年 [] 月 [] 日

戻る

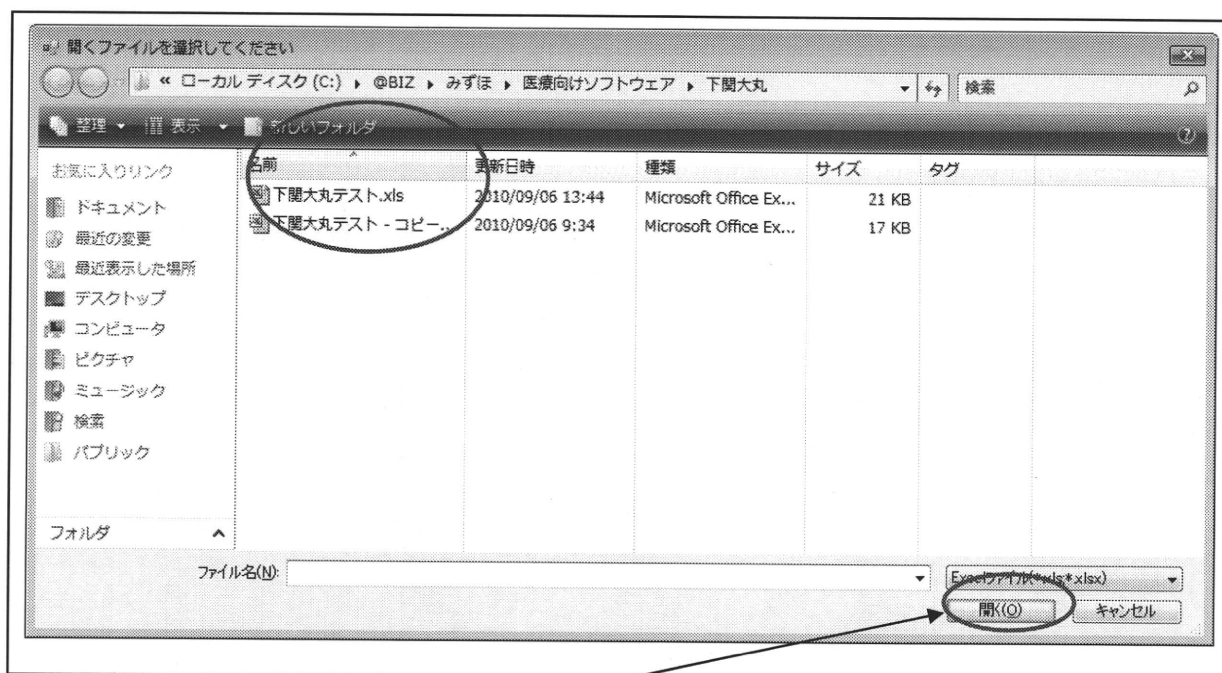
日時	健診日	件数	タイトル
* 2010/09/06 14:37:16	2010-8-7	5	TEST02

削除

タイトル: []

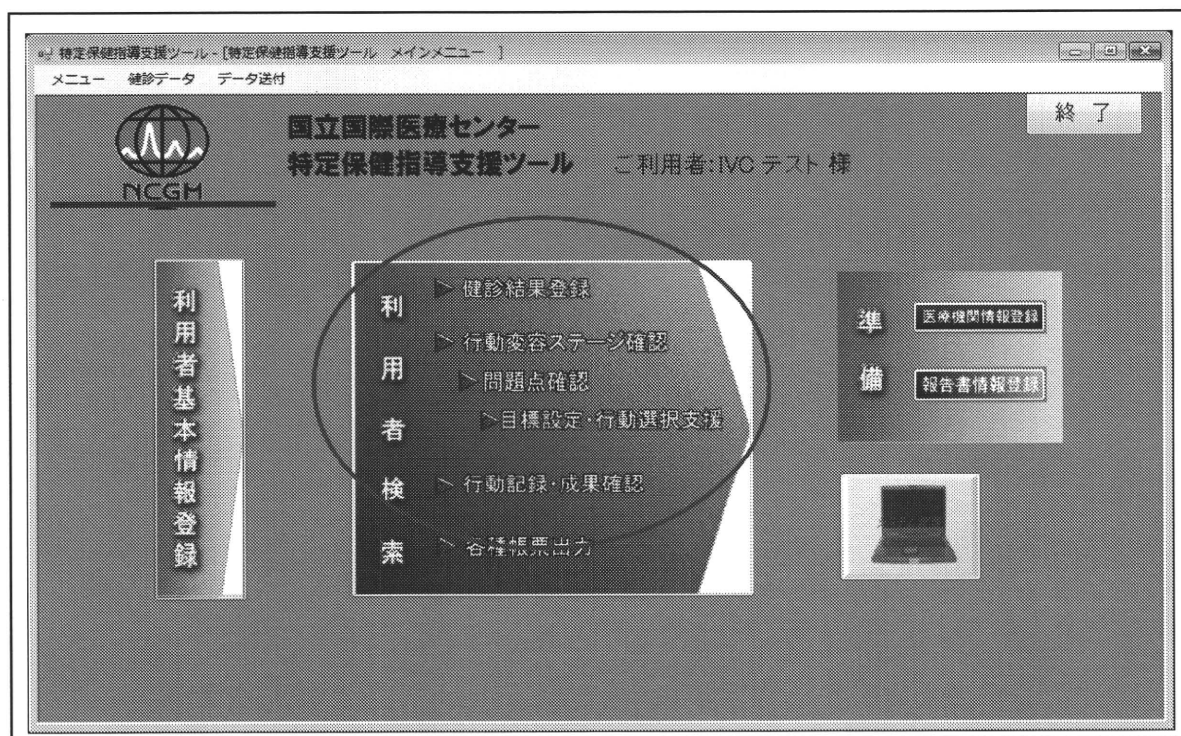
取込

取込用のファイルがあるフォルダに移動して、当該ファイルをクリックして下さい。



2. 基本情報登録（初回指導日の登録）

以下の手順で操作して下さい。赤丸で囲んだボタンをクリックして下さい。



The screenshot shows the 'Search Conditions' (検索条件) form. It contains various input fields for user information and search criteria. The fields are as follows:

Field	Input Type
氏名	Text
利用者番号	Text
カナ氏名	Text
性別	Dropdown
連絡先 (TEL)	Text
メール	Text
住所	Text
備考	Text
初回指導	Date Range (Year, Month, Day)
指導継続	Date Range (Year, Month, Day)
特定保健指導 利用券整理番号	Text
グループ	Text

A '検索' (Search) button is located at the bottom right of the form.

一覧から該当者を選択後、基本情報ボタン（赤い丸）を押して下さい。

特定保健指導支援ツール - [対象者検索]

メニュー 健診データ データ送付

検索条件 検索結果

利用者No.	利用者氏名	カナ氏名	性別	生年月日	電話番号	住所
495	田子		女性	1973-		不明
496	井		女性	1958-		不明
497	本 紀枝		女性	1971-		不明
498	林		男性	1960-		不明
499	原 幸		男性	1983-		不明
500	井 美		女性	1951-		不明
501	井 里子		女性	1970-		不明
502	井 清		男性	1971-		不明
503	井		男性	1969-		不明
504	藤 成		男性	1962-		不明
505	橋 子		女性	1973-		不明
506	島 雄		男性	1952-		不明
507	食 彦		男性	1971-		不明
508	下 渾		男性	1975-		不明
509	村 子		女性	1955-		不明
510	部 子		女性	1949-		不明

※「Ctrl」を押しながらクリックで、複数の方を選択できます

帳票出力: EPSON LP-S6000 1 部 印刷

行動記録・指導記録: 行動記録 指導記録

基本情報 健診結果 リスク評価 初回指導 ステージ確認 食習慣Q 運動習慣Q 生活習慣Q 設問結果 目標設定 行動選択

「連絡先」が必須になっています。任意のデータを入力して下さい

→初回指導日を入力後、「更新」ボタンをクリックして下さい。

特定保健指導支援ツール - [基本情報登録]

メニュー 健診データ データ送付

氏名(※) ●● ●● 対象者番号(※) 497 検索へ

カナ氏名 ●● ●● 性別(※) 女

生年月日(※) 1971 年 08 月 24 日 (初回) 年 年齢: 38

連絡先 (TEL) 1 (FAX)

メール

住所 〒 (市区町村・番地) (建物・部屋等)

初回指導日 2010 年 08 月 02 日

保険者番号 被保険者記号 被保険者番号

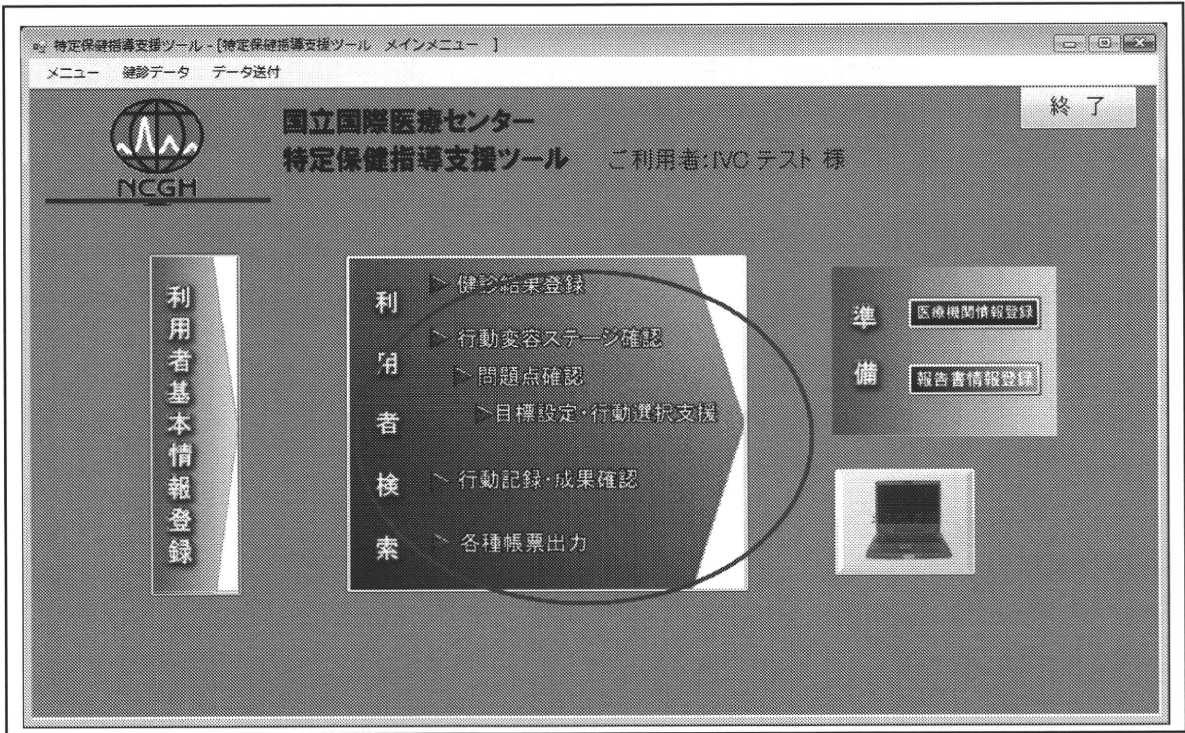
特定保健指導 利用券整理番号 グループ

備考

更新

3. 行動変容ステージ

以下の手順で操作して下さい。赤丸で囲んだボタンをクリックして下さい。



特定保健指導支援ツール - [対象者検索]

メニュー 健診データ データ送付

メニューへ

検索条件 検索結果

氏名			利用者番号	
カナ氏名				
性別		連絡先 (TEL)		
メール				
住所				
備考				
初回指導	年	月	日	～ 年 月 日
指導継続	年	月	日	～ 年 月 日
特定保健指導 利用券整理番号		グループ		

検索

一覧から該当者を選択後、基本情報ボタン（赤い丸）を押して下さい。

特定保健指導支援ツール - [対象者検索]

メニュー 健診データ データ送付

検索条件 検索結果

利用者No	利用者氏名	カナ氏	カナ名	性別	生年月日	電話番号	住所
495	田井子	タ	イ	女性	1973-		不明
496	田井子	タ	イ	女性	1959-		不明
497	本紀枝	ホ	キ	女性	1971-		不明
498	林	ハ	シ	男性	1960-		不明
499	原幸	ハ	ク	男性	1983-		不明
500	井美	イ	ミ	女性	1951-		不明
501	井里子	イ	リ	女性	1970-		不明
502	井清	イ	キ	男性	1971-		不明
503	井	イ	シ	男性	1969-		不明
504	藤成	フ	セイ	男性	1962-		不明
505	橋子	ハシ	コ	女性	1973-		不明
506	島雄	シマ	ユウ	男性	1952-		不明
507	食彦	シキ	ヒコ	男性	1971-		不明
508	下渾	シタ	コン	男性	1975-		不明
509	村子	ムラ	コ	女性	1955-		不明
510	部子	ベ	コ	女性	1949-		不明

※「Ctrl」を押しながらクリックで、複数の方を選択できます

前 戻

帳票出力

EPSON LP-S6000

1 部 印刷

行動記録・指導記録

行動記録 指導記録

メニューへ

基本情報

健診結果

リスク評価

ステージ確認

食習慣Q

運動習慣Q

生活習慣Q

設問結果

目標設定

行動選択

設問が、1～7あります。「はい」「いいえ」で回答し、「次へ」ボタンをクリックして下さい。

特定保健指導支援ツール - [問題点確認]

メニュー 健診データ データ送付

検索へ戻る

1 2 3 4 5 6 7

あなたは、現在、健康を維持するために食事や運動、生活習慣について
気をつけていることがありますか。
(例) 休肝日を作った、禁煙している、野菜を一皿増やすようにしている、
なるべく階段を使うようにしている

選択して下さい

☒ ①はい ☐ ②いいえ (3へ進む)

カロリー管理

次へ

注) 「検索へ戻る」ボタンをクリックすると、回答した内容は保管されません。「次へ」ボタンをクリックしたときに回答が保管されます。

1) 前熟考期・・・リスク管理へ

特定保健指導支援ツール - [行動実態ステージ確認]

メニュー 健診データ データ送付

検索へ戻る

あなたは、 **前熟考期** に該当します

あなたは、食事や運動、生活習慣についてあまり気をつかっていないようです。また、健康維持のために生活習慣を見直して改善する必要も感じているようです。

しかし、生活習慣病は知らないうちに忍び寄ってくるものです。せっかくの機会ですから、あなたの日ごろの食事や運動、生活習慣に問題がないかどうか、確かめてみましょう。

【心の健康】

次へ

設問 5~7 の鬱に関する設問の注意事項が表示されます。

「喫煙」について回答後、「次へ」ボタンをクリックして下さい。

特定保健指導支援ツール - [リスク評価 データ入力]

メニュー 健診データ データ送付

予防のためのリスク評価

●●●様 女性歳 年齢:38

喫煙 ☒ 吸わない ☐ 吸う

項目	値	単位	範囲
空腹時血糖	90	mg/dl	80 - 140
HbA1c	5.2	%	4.0 - 7.0
収縮期血圧	90	mmHg	110 - 160
拡張期血圧	62	mmHg	60 - 100
LDLコレステロール	90	mg/dl	100 - 160
HDLコレステロール	40	mg/dl	60 - 30

戻る

次へ

注) 横バー [緑]・・・正常値 [黄色]・・・要注意 [赤]・・・要管理

今後、10年間の死亡率が6段階で評価されます。

特定保健指導支援ツール - [リスク評価]

メニュー 健診データ データ送付

予防のためのリスク評価

メニューへ

リスク評価 (6段階中)

冠動脈疾患死亡率 (A)	1	2	3	4	5	6	10年間の死亡率	0.5%未満	同年代平均死亡率	0.5%未満
脳卒中死亡率 (B)	1	2	3	4	5	6		0.5%未満		0.5%未満
(A) + (B)	1	2	3	4	5	6		1%未満		1%未満

冠動脈疾患死亡率
脳卒中死亡率 と評価の内容

(A) + (B) 評価の内容

1 = < 0.5%
2 = 0.5~1%
3 = 1~2%
4 = 2~5%
5 = 5~10%
6 = 10%以上

1 = < 1%
2 = 1~3%
3 = 3~7%
4 = 7~15%
5 = 15~30%
6 = 30%以上

戻る

同世代の値

利用者の値

6段階の説明
(A) と (B)
(1・2段目)

6段階の説明
(A) + (B)
(3段目)

※考え直して指導を受けられる方については、「メニュー」→「検索」と検索画面に戻り、「食習慣 Q」の設問に入ってください。

67

2)「準備期」・・・設問へ

特定保健指導支援ツール - [行動改善ステージ確認]

メニュー 健診データ データ送付

検索へ戻る

あなたは、 **準備期** に該当します

あなたは、食事や運動、生活習慣についてあまり気をつけていませんでした。しかし、今後は、生活習慣を見直して改善する必要を感じており、何か目標を立てて実行してみたいと考えています。

そこで、どのような目標を立てればよいかを考えるために、あなたの日ごろの食事や運動、生活習慣に問題がないかどうか、確かめてみましょう。

【心の健康】

医師にご相談下さい

次へ

特定保健指導支援ツール - [問題点確認 (食習慣)]

メニュー 健診データ データ送付

次は、あなたの食習慣について
お伺い致します。
考え込まずにご回答下さい。



戻る

次へ

食習慣について1～9の設問があります。「はい」「いいえ」で回答して下さい。

特定保健指導支援ツール・[問題点確認]

メニュー 記録データ データ送付

検索へ戻る

1 2 3 4 5 6 7 8 9

一日に、甘味菓子 1個、またはアイスクリーム 1個、スナック菓子 1/4袋、せんべい3枚、菓子パン1/2個 以上食べる。

選択して下さい

☐ ①はい ☐ ②いいえ

カロリー管理

次 >

「カロリー管理画面」(食事)

①品目を選んで下さい

品目を文字検索します(部分一致)

●●●様 59歳(女性) 1日当たりのカロリー 食事:0 kcal 運動:0 kcal

食品 検索 分類 菓子

検索

1. 左表から選択し
2. 下欄の「1日当たりの量」を記入。
3. 「追加」ボタンを押すと上の表に追加されます

No	項目	kcal	量	分類
36	あんぱん	230kcal	1 個	菓子
37	チョココネ	234kcal	1 個	菓子
38	クリームパン	329kcal	1 個	菓子
39	メロンパン	185kcal	1 個	菓子
40	...	...	...	...

週何日 日

1日当たり 個(杯)

メモ

追加

削除

1日あたりの平均 kcal に換算

No	項目	kcal(1日換算)	量(1日)	日数/週	分類
*					

⑥画面を閉じます。

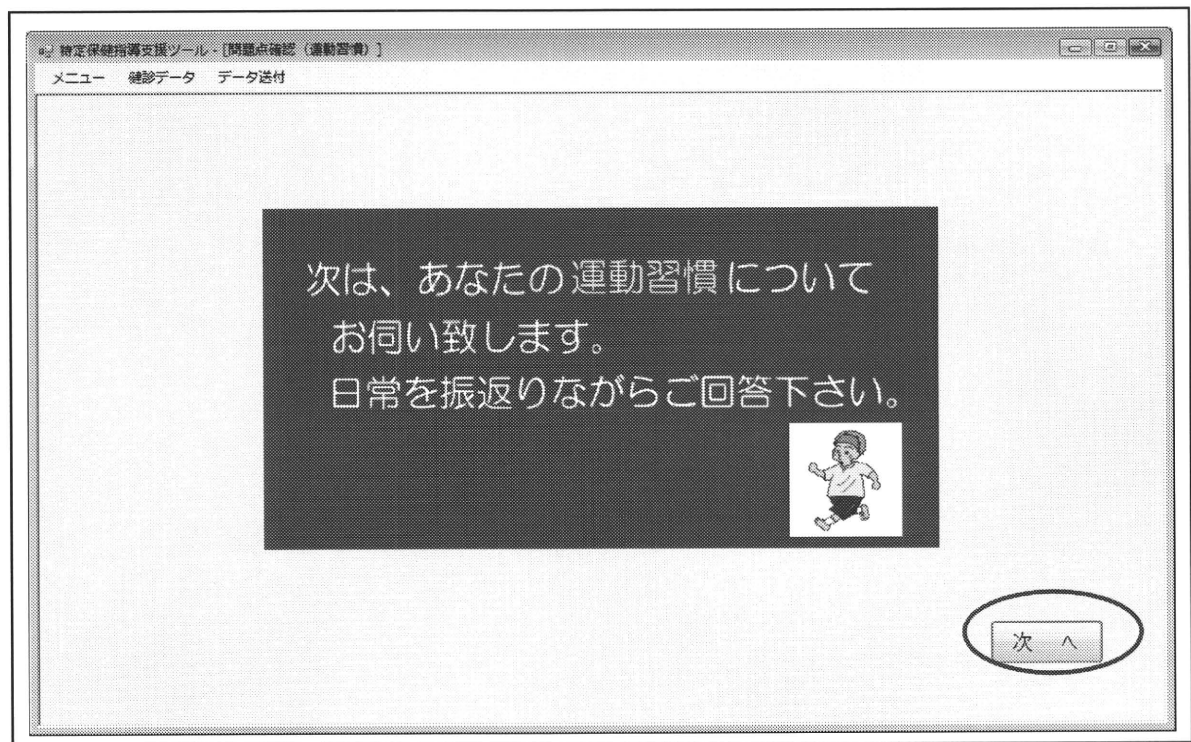
誤登録した場合、左のリストから選んでクリックして下さい

⑤正常に登録されたメッセージ後、一覧に表示されます。

②1週あたり食べる日数を入力して下さい

③1日あたり食べる量を入力して下さい

④「追加」ボタンをクリックして下さい



1～4の設問に回答して下さい。「カロリー管理」ボタンで明細を登録すると、時間が自動的にセットされます。

特定保健指導支援ツール - [問題点確認]

メニュー 健診データ データ送付

検索へ戻る

1 2 3 4

平均的な1週間で、強い身体活動(*)を行う日は何日ありますか?
(*) 重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど

選択して下さい

☒ 週 日 時間 分

☐ ない

カロリー管理

次へ

「カロリー管理画面」(運動)

①品目を選んで下さい

●●●様 59歳(女性) 1日当たりのカロリー 食事:0 kcal 運動:53 kcal 閉じる

活動 検索 分類 高活動 検索

No	項目	Mets
10104	テニス/サッカー/スキー/アイススケート	7 Mets
10105	山登(14.1kg以下の荷物を背負って)	7 Mets
10106	バックパックを背負って歩く	7 Mets
10107	ジョギング(一般)/競歩	7 Mets
10108	スイミング(背泳)	7 Mets
10109	自転車エルゴメーター:150ワット(ややき...	7 Mets
10110	荷物の運搬(重い)	8 Mets

1. 左表から選択し
2. 下欄の「時間」と「週何日」を記入。
3. 「追加」ボタンを押すと上の表に追加されます

1週間何日 1 日
1日当たりの時間 60 分

追加

⑥画面を閉じます。

No	項目	kcal	量	分類	名称
* 10104	テニス/サッカー/スキー/アイススケート	53 kcal	0	高活動	60分 1日/週

1日あたりの平均 kcal に換算

高活動 53 kcal

削除

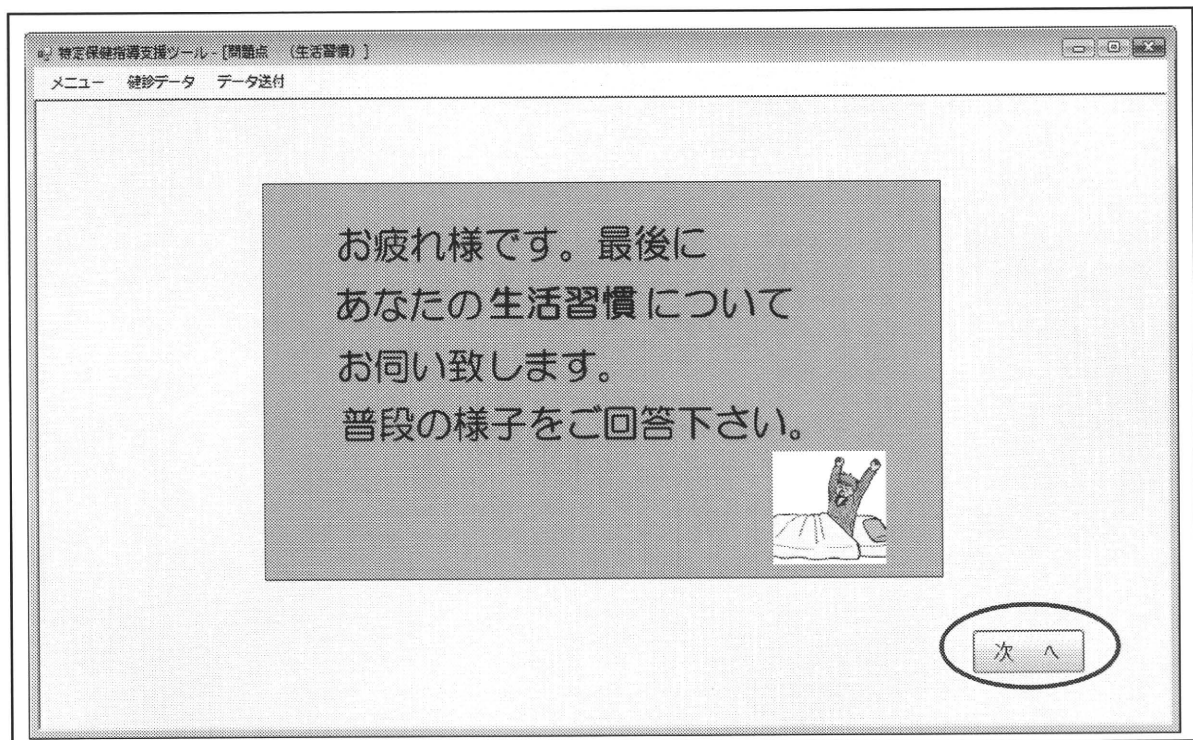
誤登録した場合、左のリストから選んでクリックして下さい

⑤正常に登録されたメッセージ後、一覧に表示されます。

④「追加」ボタンをクリックして下さい

②1週あたり食べる日数を入力して下さい

③1日あたり食べる量を入力して下さい



生活習慣について1～8の設問に回答して下さい。

特定保健指導支援ツール - [問題点確認]

メニュー 健診データ データ送付

検索へ戻る

1 2 3 4 5 6 7 8

たばこは吸いますか？

選択して下さい

- ①吸わない
- ②以前吸っていて、やめた
- ③吸っている

カロリー管理

次へ

カロリー管理選択画面

食事カロリー管理

運動カロリー管理

キャンセル

カロリー管理

●●●様 59歳(女性) 1日当たりのカロリー 食事:0 kcal 運動:0 kcal 閉じる

食品 検索 分類 菓子 検索

No	項目	kcal	量	分類
37	チョコレート	234kcal	1個	菓子
38	クリームパン	329kcal	1個	菓子
39	メロンパン	185kcal	1個	菓子

1. 左表から選択し
2. 下欄の「1日当たりの量」を記入。
3. 「追加」ボタンを押すと上の表に追加されます

週何日 日 1日当たり 個(杯) メモ

追加

No	項目	kcal(1日換算)	量(1日)	日数/週	分類
----	----	------------	-------	------	----

削除

カロリー管理

●●●様 59歳(女性) 1日当たりのカロリー 食事:0 kcal 運動:53 kcal 閉じる

活動 検索 分類 高活動 検索

No	項目	Mets
10104	アイススケート/フィギュアスケート	7 Mets
10105	山登り(14.1kcal以下の荷物を持って)	7 Mets
10106	バックパックを背負って歩く	7 Mets
10107	ジョギング(軽歩)	7 Mets
10108	スイミング(軽泳)	7 Mets
10109	自転車(エルゴメーター:150ワット/ややき)	7 Mets
10110	荷物の運搬(重い)	8 Mets

1. 左表から選択し
2. 下欄の「時間」と「週何日」を記入。
3. 「追加」ボタンを押すと上の表に追加されます

1週間何日 1日 1日当たりの時間 60分

追加

No	項目	kcal	量	分類	名称
10104	アイススケート/フィギュアスケート	53 kcal	0	高活動	60分 1日/週

削除

高活動 53 kcal

特定保健指導支援ツール - [問題点結果確認]

メニュー 健診データ データ送付

運動習慣 ●●●様

あなたは 低活動群

1週間あたりの、消費カロリーは 435 kcal です。

食習慣と生活習慣 要注意点 6つ

回答の詳細

検索へ戻る

カリリー管理

次へ

基礎代謝は入っていません

回答一覧と、下の注意事項の根拠の一覧表示

余剰摂取カロリー

食事バランス・総摂取カロリー

食習慣

飲酒

運動時間なし

運動制限あり

特定保健指導支援ツール - [目標設定]

メニュー 健診データ データ送付

目標設定

半年後、どんな あなた になりたいですか?

サイズ小さい(昔の)服が着られる私

注)「ジョギングを週3日する」などは
手段として次のページで選んで下さい。

目標体重 55 kg 目標腹囲 73.2 cm 1日に減らす加減 167 kcal

現在の体重 59.3 kg 現在の腹囲 77.5 cm 食事:0 kcal 運動:53 kcal ー53 kcal

戻る 次へ

検索へ戻る

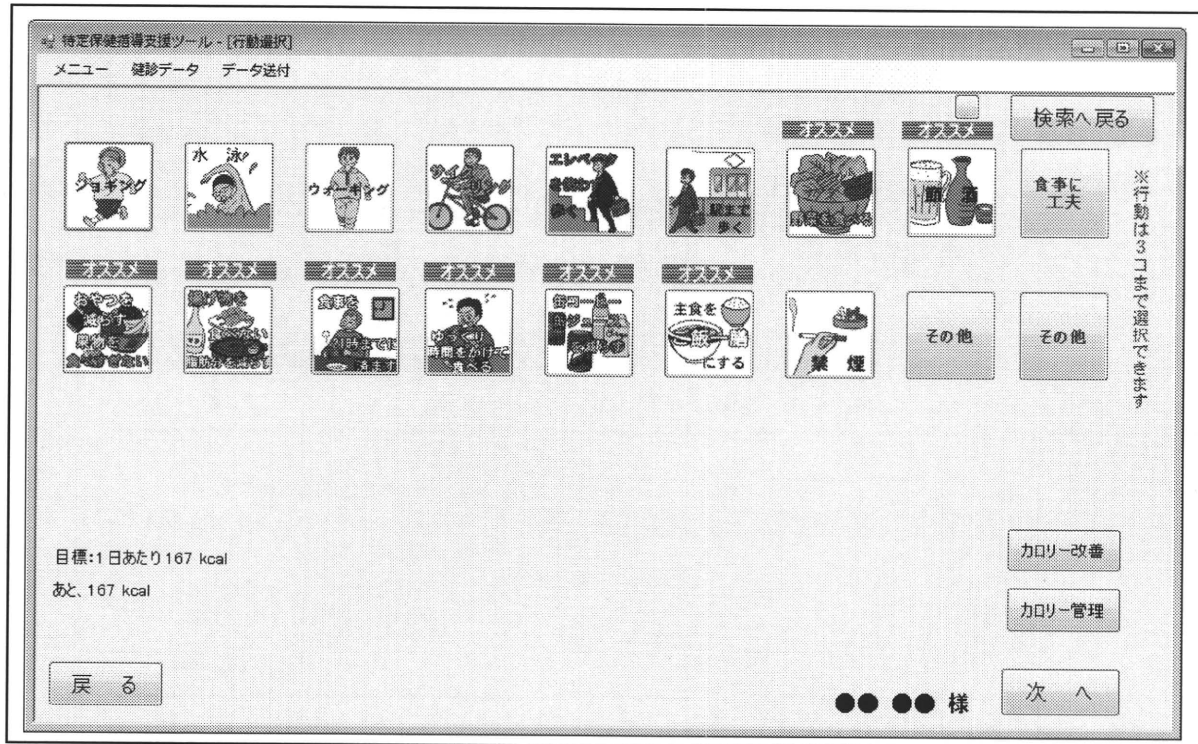
サンプル

カリリー管理

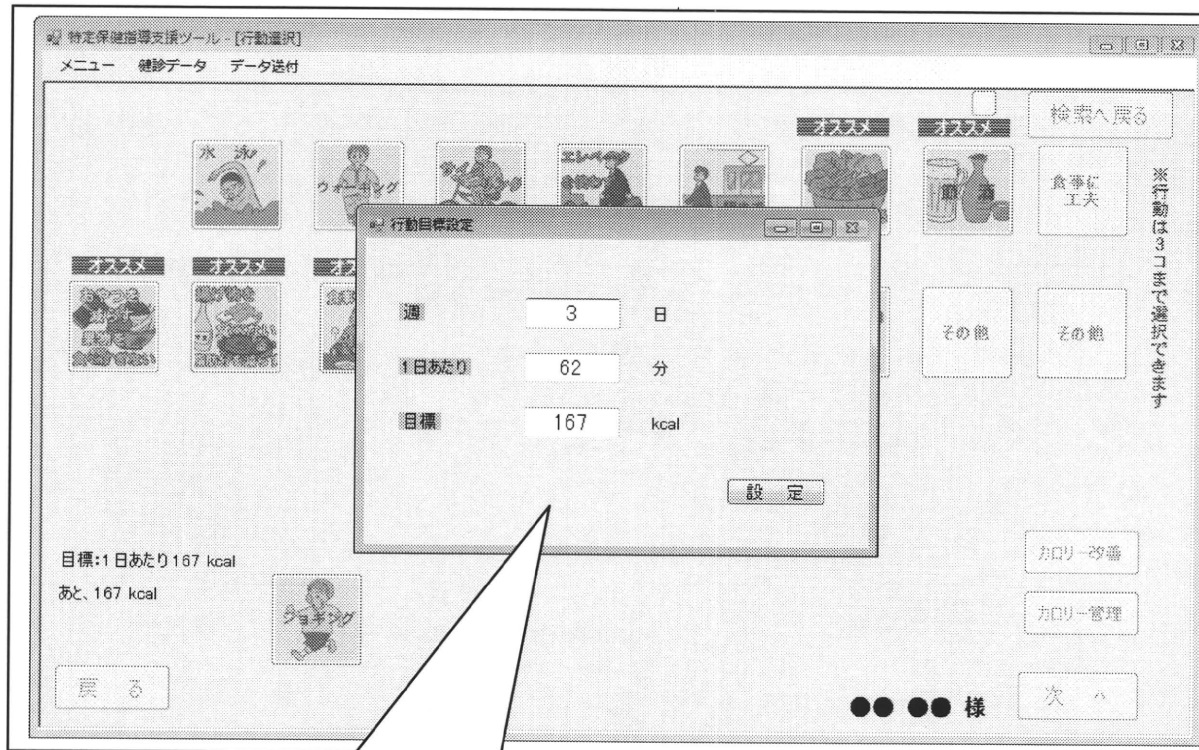
チェック

「目標体重」または「目標腹囲」を入力すると、他の項目が自動計算されます。

下の絵をクリックして下さい。



ジョギング等運動をクリックした場合



初期値が自動検索されます。実行できる日数・時間に変更して登録して下さい。

「飲酒」等 食習慣でカロリー計算に該当する絵をクリックした場合。

「カロリー管理」が面で登録して
いないと表示されません。

59歳(女性) 1日当たりのカロリー 食事:340 kcal 運動:53 kcal 閉じる

食事内容 類 アルコール 検索 検索

No	項目	kcal(1日換算)	量(1日)	日数/週	分類
366	発泡酒	341 kcal	3 杯	5	アルコール

アルコール 340 kcal

食品 検索

No	項目	kcal	量	分類
362	ビール・淡色	141kcal	1 杯	アルコ
363	ビール・黒	163kcal	1 杯	アルコ
364	ビール・ハーフ&ハーフ	152kcal	1 杯	アルコ
365	ビール・低アルコールビール	81kcal	1 杯	アルコ
366	発泡酒	150kcal	1 杯	アルコ

1. 上表から選択し
2. 下欄の「1日当たりの量」を記入。
3. 「追加」ボタンを押すと上の表に追加されます

週何日
1日当たり 個(杯)
メモ

改善

変更項目	カロリー	分類
* 発泡酒 週5日-3杯/日 → ビール・淡色 週3日-2杯/日	-220 kcal	アルコール

220 kcal 削除

特定保健指導支援ツール - [行動選択]
メニュー 健診データ データ送付

検索へ戻る

※行動は3コマまで選択できます

水泳 ウォーキング バイク ジョギング 散歩 買い物 食事 飲酒 主食を減らす 禁煙 その他

目標:1日あたり167 kcal
あと、-105 kcal

週 3日
1日あたり: 20分
目標: 53kcal

発泡酒 週5日-3杯/日 → ビール・淡色 週3日-2杯/日

カロリー改善
カロリー管理

戻る 次へ

回答が終わったら、「次へ」ボタンをクリックして下さい。

「次へ」をクリックしないとデータが保管されません。

行動記録票や設問結果が印刷できます（検索画面からも印刷できます）

行動開始日を入力して、印刷ボタンをクリックします。

特定保健指導支援ツール - [目標設定書印刷]

メニュー 健診データ データ送付

検索へ戻る メニューへ

プリンタ
EPSON LP-S6000

行動開始日
年 月 日

1-2ヵ月分

目標設定
行動選択
問題点結果
行動変容ステージ
印刷

戻る

4. データの削除

一覧から、削除するデータを選び、「削除」ボタンをクリックして下さい。

特定保健指導支援ツール - [対象者検索]

メニュー 健診データ データ送付

メニューへ

検索条件 検索結果

利用者No	利用者氏名	カナ氏	カナ名	性別	生年月日	電話番号	住所
485	田子	タ	コ	女性	1973-		不明
496	井子	イ	コ	女性	1958-		不明
497	本 紀枝	ホ	キエ	女性	1971-		不明
498	林	ハ		男性	1960-		不明
499	原 幸	ハラ	サチ	男性	1983-		不明
500	井 美子	イ	ミコ	女性	1951-		不明
501	井 里子	イ	リコ	女性	1970-		不明
502	井 清	イ	キヨ	男性	1971-		不明
503	山	ヤマ		男性	1969-		不明
504	藤 茂	フジ	モリ	男性	1962-		不明
505	橋 子	ハシ	コ	女性	1973-		不明
506	橘 島 雄	タチ	シマ ユウ	男性	1952-		不明
507	食 彦	イク	ヒコ	男性	1971-		不明
508	下 輝	シタ	ヒカル	男性	1975-		不明
509	村 子	ムラ	コ	女性	1955-		不明
510	部	ベ		女性	1949-		不明

※「Ctrl」を押しながらクリックで、複数の方を選択できます

帳票出力

EPSON LP-S6000

1 部 印刷

削除

行動記録・指導記録

行動記録 指導記録

基本情報
健診結果
リスク評価
次回指導
ステージ確認
食習慣Q
運動習慣Q
生活習慣Q
設問結果
目標設定
行動選択