

表 I-1 生活習慣の質問一覧(1/2)

| 質 問 |   | 回 答(選 択) |     |
|-----|---|----------|-----|
| Q1  | 同年齢の人とくらべて健康だと思いますか？  | はい       | いいえ |
| Q2  | 現在、治療中ですか？  | はい       | いいえ |
| Q3  | 過去5年以内に循環器系の病気(高血圧症、脳卒中、高脂血症、コレステロールが多い、心臓の病気など)になったことがありますか？ | はい       | いいえ |
| Q4  | 過去5年以内に呼吸器系の病気(のどや気管支炎、肺の病気)にかかったことがありますか？                    | はい       | いいえ |
| Q5  | 過去5年以内に消化器系の病気(胃炎、胃・十二指腸潰瘍、肝臓、胆のうの病気)になったことがありますか？            | はい       | いいえ |
| Q6  | 過去5年以内に内分泌・代謝障害(糖尿病、痛風など)にかかったことがありますか？                       | はい       | いいえ |
| Q7  | 過去5年以内に泌尿器・生殖器系の病気(腎臓病、ぼうこう炎、前立腺肥大など)にかかったことがありますか？           | はい       | いいえ |
| Q8  | 過去5年以内に筋骨格系の病気(関節炎、リュウマチ、変形性関節炎症など)にかかったことがありますか？             | はい       | いいえ |
| Q9  | 過去5年以内に外傷(骨折、ケガ、やけどなどで一ヶ月以上入院したもの)を負ったことがありますか？               | はい       | いいえ |
| Q10 | 過去5年以内にその他の大きな病気にかかったことがありますか？                                | はい       | いいえ |
| Q11 | 食事時間はいつも一定していますか？   | はい       | いいえ |
| Q12 | 朝食をときどき抜くことがありますか？  | はい       | いいえ |
| Q13 | 朝食以外の食事もときどき抜くことがありますか？                                       | はい       | いいえ |
| Q14 | 食事はゆっくり楽しみながら食べていますか？   | はい       | いいえ |
| Q15 | 食べすぎないように腹八分目で食べていますか？  | はい       | いいえ |
| Q16 | 何でも好き嫌いなく、いろいろなものを食べていますか？                                    | はい       | いいえ |
| Q17 | 毎日ご飯かパンの主食類を食べていますか？  | はい       | いいえ |
| Q18 | 毎食、肉・魚・卵のような動物性タンパク質食品を使った料理を食べていますか？                         | はい       | いいえ |
| Q19 | 毎食、野菜を1～2品食べていますか？  | はい       | いいえ |
| Q20 | 毎日のように色の濃い野菜を食べていますか？   | はい       | いいえ |
| Q21 | 肉の脂身など油こいものは控えていますか？  | はい       | いいえ |
| Q22 | 牛乳やヨーグルトは一日に一本程度飲みますか？  | はい       | いいえ |
| Q23 | 果物は一日に一個以上食べていますか？  | はい       | いいえ |
| Q24 | 海苔や昆布、わかめなどの海藻類を週に2～3回以上は食べていますか？                             | はい       | いいえ |
| Q25 | 納豆を週に3回以上食べていますか？   | はい       | いいえ |
| Q26 | 大豆や豆腐など植物性蛋白質食品を使った料理を毎日食べていますか？                              | はい       | いいえ |
| Q27 | 調味料として使用する油は主として植物性油ですか？                                      | はい       | いいえ |
| Q28 | 調味料として使用する油や砂糖の量は1日に大きじ1～2杯程度ですか？                             | はい       | いいえ |
| Q29 | 味付けは、うす味にしていますか？(塩分摂取量は1日10g以下)                               | はい       | いいえ |
| Q30 | 梅干しを毎日食べていますか？  | はい       | いいえ |
| Q31 | カルシウムを多く含んだ食品をとるように心がけていますか？                                  | はい       | いいえ |
| Q32 | 繊維を多く含んだ食品をとるように心がけていますか？                                     | はい       | いいえ |
| Q33 | こげた部分はなるべく食べないようにしていますか？                                      | はい       | いいえ |
| Q34 | かびの生えたものは食べないようにしていますか？                                       | はい       | いいえ |
| Q35 | 熱いものはさましてから飲んだり、食べたりしていますか？                                   | はい       | いいえ |
| Q36 | 甘い菓子類や甘いものを毎日食べますか？   | はい       | いいえ |
| Q37 | コーラや炭酸飲料を一日3本以上飲みますか？   | はい       | いいえ |
| Q38 | コーヒーは1日5杯以上飲みますか？   | はい       | いいえ |
| Q39 | できるだけ身体を動かして自分でできることは自分でしていますか？                               | はい       | いいえ |
| Q40 | できるだけ歩くように心がけていますか？   | はい       | いいえ |
| Q41 | エレベーターやエスカレーターのある所でもよく階段を利用しますか？                              | はい       | いいえ |
| Q42 | 日頃、運動やスポーツをしていますか？  | はい       | いいえ |
| Q43 | あなたは週に1日以上は健康のために運動していますか？                                    | はい       | いいえ |
| Q44 | ラジオ体操や職場体操、または自己流の体操などをやっていますか？                               | はい       | いいえ |
| Q45 | エアロビクスやフィットネスをやっていますか？  | はい       | いいえ |
| Q46 | ジョギングやランニングをやっていますか？  | はい       | いいえ |
| Q47 | 水泳をやっていますか？   | はい       | いいえ |
| Q48 | サイクリングをやっていますか？   | はい       | いいえ |
| Q49 | ゴルフやゲートボールをやっていますか？   | はい       | いいえ |
| Q50 | 卓球やバドミントン・テニスをやっていますか？  | はい       | いいえ |
| Q51 | その他、運動をなにかやっていますか？  | はい       | いいえ |
| Q52 | 運動不足だと思いますか？  | はい       | いいえ |

表 I-1 生活習慣の質問一覧(2/2)

| 質問  |                                    | 回答(選択) |     |
|-----|------------------------------------|--------|-----|
| Q53 | 毎日いつもほぼ決まった時刻に寝ていますか?              | はい     | いいえ |
| Q54 | 毎日平均7~8時間以上は寝ていますか?                | はい     | いいえ |
| Q55 | 朝早く起きるほうですか?                       | はい     | いいえ |
| Q56 | いつも熟睡していますか?                       | はい     | いいえ |
| Q57 | 睡眠薬をとときどき使いますか?                    | はい     | いいえ |
| Q58 | 疲れをためず休養をとって無理をしないようにしていますか?       | はい     | いいえ |
| Q59 | ストレスは発散させるように努めていますか?              | はい     | いいえ |
| Q60 | 規則正しい生活のリズムですか?                    | はい     | いいえ |
| Q61 | タバコを毎日20本以上吸いますか?                  | はい     | いいえ |
| Q62 | 19本以下だが毎日タバコを吸いますか?                | はい     | いいえ |
| Q63 | 喫煙と健康との関連について考えることがありますか?          | はい     | いいえ |
| Q64 | 酒は日本酒にして毎日のように平均2合以上のアルコール類を飲みますか? | はい     | いいえ |
| Q65 | 量は日本酒にして2合未満だが、毎日飲みますか?            | はい     | いいえ |
| Q66 | 酒と健康との関連について考えることがありますか?           | はい     | いいえ |
| Q67 | あなたは何か打ち込める趣味を持っていますか?             | はい     | いいえ |
| Q68 | あなたはこの1週間に10回以上笑ったことがありますか?        | はい     | いいえ |
| Q69 | ペットを飼っていますか?                       | はい     | いいえ |
| Q70 | 何か社会的活動に参加していますか?                  | はい     | いいえ |
| Q71 | 何でも気楽に話し合える友達がいますか?                | はい     | いいえ |
| Q72 | 毎日、歯をみがいていますか?                     | はい     | いいえ |
| Q73 | 虫歯などは治療(治療中も含む)してありますか?            | はい     | いいえ |
| Q74 | 強い紫外線は避けるようにしていますか?                | はい     | いいえ |
| Q75 | 週に3回以上、風呂にはいったりシャワーを浴びますか?         | はい     | いいえ |
| Q76 | エイズを予防するよう心がけていますか?                | はい     | いいえ |
| Q77 | 自分の家系の疾病歴を考えたことがありますか?             | はい     | いいえ |
| Q78 | 定期健康診断は必ず受けていますか?                  | はい     | いいえ |
| Q79 | ガン検診を受けていますか?                      | はい     | いいえ |
| Q80 | 自主的に人間ドックを受けていますか?                 | はい     | いいえ |
| Q81 | 自分の「標準体重」を知っていますか?                 | はい     | いいえ |
| Q82 | 標準体重になるよう心がけていますか?                 | はい     | いいえ |
| Q83 | 自分の血圧値を知っていますか?                    | はい     | いいえ |
| Q84 | 年に1回以上血圧を測っていますか?                  | はい     | いいえ |
| Q85 | 自分のコレステロール値を知っていますか?               | はい     | いいえ |
| Q86 | コレステロールが高くなるように努めていますか?            | はい     | いいえ |
| Q87 | 健康によいことは積極的に生活の中に取り入れていますか?        | はい     | いいえ |
| Q88 | 自分の健康について気軽に相談できる主治医がいますか?         | はい     | いいえ |
| Q89 | 一般検診(血圧測定や検尿などの循環器検診)を受けたことがありますか? | はい     | いいえ |
| Q90 | 病気だと思ったら診療所(医院)や病院によくいくほうですか?      | はい     | いいえ |
| Q91 | 自分の判断でよく売薬を使って病気を治すほうですか?          | はい     | いいえ |
| Q92 | 胃ガン検診を定期的に受けていますか?                 | はい     | いいえ |
| Q93 | 肺ガン検診を定期的に受けていますか?                 | はい     | いいえ |
| Q94 | 大腸ガン検診を定期的に受けていますか?                | はい     | いいえ |
| Q95 | (女性の方のみ)子宮ガン検診を定期的に受けていますか?        | はい     | いいえ |
| Q96 | (女性の方のみ)乳ガン検診を定期的に受けていますか?         | はい     | いいえ |

表 I-2 総合検診データレコードフォーマット

| 項目    |       | データ  |    |    |     |      |       |      |       |      |      |      |        |         |         |         |        |         |         |         |     |    |     |      |       |       |     |   |
|-------|-------|------|----|----|-----|------|-------|------|-------|------|------|------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|-----|----|-----|------|-------|-------|-----|---|
| 受診年月日 | 市町村ID | 住民ID | 身長 | 体重 | 肥満度 | 視力裸左 | 視力矯正左 | 視力裸右 | 視力矯正右 | 視力強制 | 最高血圧 | 最低血圧 | 聴力右500 | 聴力右1000 | 聴力右2000 | 聴力右4000 | 聴力左500 | 聴力左1000 | 聴力左2000 | 聴力左4000 | 尿蛋白 | 尿糖 | 尿潜血 | ウロビリ | 沈査赤血球 | 沈査白血球 | 沈査血 |   |
| 術8    | 3     | 7    | 4  | 4  | 4   | 2    | 2     | 2    | 2     | 3    | 3    | 3    | 3      | 3       | 3       | 3       | 3      | 3       | 3       | 3       | 3   | 2  | 2   | 2    | 2     | 2     | 2   | 2 |

| データ    |        |      |       |      |      |      |    |     |     |      |     |      |       |     |          |       |      |
|--------|--------|------|-------|------|------|------|----|-----|-----|------|-----|------|-------|-----|----------|-------|------|
| 沈査扁平上皮 | 沈査硝子円柱 | 沈査細菌 | 沈査粘液糸 | 白血球数 | 赤血球数 | 血色素量 | Ht | MCV | MCH | MCHC | 血清鉄 | TIBC | フェリチン | TS% | 総コレステロール | βリポ蛋白 | 中性脂肪 |
| 2      | 2      | 2    | 2     | 6    | 4    | 4    | 4  | 4   | 4   | 4    | 4   | 4    | 4     | 4   | 4        | 4     | 4    |

| データ   |          |       |       |     |    |      |    |      |        |     |      |     |     |     |        |     |     |     |
|-------|----------|-------|-------|-----|----|------|----|------|--------|-----|------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| HDL-C | TC/HDL-C | Hbs抗原 | Hbs抗体 | CRP | RA | ASLO | 尿酸 | 尿酸変素 | クレアチニン | 総蛋白 | A/G比 | TTT | ZTT | LAP | T-Bill | GOT | GPT | LDH |
| 4     | 3        | 2     | 2     | 3   | 2  | 3    | 3  | 4    | 3      | 3   | 4    | 4   | 5   | 4   | 4      | 4   | 4   | 4   |

| データ   |     |           |         |           |       |      |       |          |        |      |     |      |     |          |        |      |      | 所見   |       |       |       |   |  |  |  |
|-------|-----|-----------|---------|-----------|-------|------|-------|----------|--------|------|-----|------|-----|----------|--------|------|------|------|-------|-------|-------|---|--|--|--|
| γ-GTP | ALP | コリンエステラーゼ | 血清アミラーゼ | 血清α-グルコース | 血糖1時間 | 超時血糖 | HbA1c | 胸部フィルムNo | 胸部撮影区分 | 胸部所見 | 肺活量 | %肺活量 | 1秒率 | 腎部フィルムNo | 腎部撮影区分 | 腎部所見 | 心電図見 | 眼底KW | 子宮病所見 | 大腸癌所見 | 細腸癌所見 |   |  |  |  |
| 4     | 3   | 3         | 4       | 3         | 3     | 3    | 3     | 6        | 1      | 1    | 3   | 4    | 3   | 6        | 1      | 2    | 2    | 1    | 2     | 2     | 2     | 2 |  |  |  |

| 所見    |     |    |    |   |      |      |     |     |     |     |     |      |     |    |     |     |     | 疾患治療中 |      |     |     |    |    |     |    |      |     |      |
|-------|-----|----|----|---|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|----|-----|-----|-----|-------|------|-----|-----|----|----|-----|----|------|-----|------|
| 超音波所見 | 肥満度 | 血圧 | 聴力 | 尿 | 血液一般 | 脂質代謝 | 血清学 | 腎機能 | 肝機能 | 膵機能 | 糖代謝 | 胸部X線 | 心電図 | 眼底 | 子宮癌 | 大腸癌 | 膀胱癌 | 超音波他覚 | 胸部疾患 | 腎疾患 | 高血圧 | 心臓 | 腎臓 | 糖尿病 | 貧血 | 脂質代謝 | その他 | 総合判定 |
| 4     | 1   | 1  | 1  | 1 | 1    | 1    | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1   | 1  | 1   | 1   | 1   | 1     | 1    | 1   | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1    | 1   | 1    |

表 I-3 生活習慣の判定

| 項目 | 判定基準     | 判定されるリスク                                |
|----|----------|---|
| 1  | 規則正しさ    | Q11~Q15の集計値<配点の1/2                      |
| 2  | バランス     | Q16~Q26の集計値<配点の1/2                      |
| 3  | 脂質摂取量    | Q27~Q28の集計値=5                           |
| 4  | 塩分摂取量    | Q29=0                                   |
|    | がん予防     | Q30~Q35                                 |
| 5  | 糖分摂取量    | Q36~Q37の集計値≤配点                          |
| 6  | コーヒー摂取量  | Q38=0                                   |
| 7  | 運動習慣     | Q39~Q41の集計値≤配点の1/2<br>または Q42~Q51の集計値≤1 |
| 8  | 生活の規則正しさ | Q53~Q55、Q60の集計値≤配点の1/2                  |
| 9  | 休養       | Q56~Q59の集計値<配点の1/2                      |
| 10 | 喫煙習慣     | Q61~Q63の集計値=0                           |
| 11 | 飲酒習慣     | Q64~Q65の集計値=0                           |
| 12 | 社会活動     | Q67~Q71の集計値≤配点の1/2                      |
| 13 | 保健医療行動   | Q72~Q96の集計値≤配点の1/2                      |

表 I-4 疾患の判定基準

| 疾患 |           | リスクファクター                                    | 疾患の可能性ありの判定基準   |                  |
|----|-----------|---|---|------------------|
| 1  | 呼吸器疾患、肺がん | ①喫煙量が多い                                     | ( ① and ② ) and ③   |                  |
|    |           | ②検診を受診しない                                   |   |                  |
|    |           | ③呼吸器疾患既往歴                                   |   |                  |
| 2  | 肝臓障害      | ①飲酒量が多い                                     | ①   |                  |
| 3  | 胃潰瘍など     | ①ストレス                                       | ① and ② and ③ and ④   |                  |
|    |           | ②不規則な生活                                     |   |                  |
|    |           | ③コーヒーの多飲                                    |   |                  |
|    |           | ④検診を受診しない                                   |   |                  |
|    |           | ⑤消化器疾患既往歴                                   |   |                  |
| 4  | 心臓病、脳卒中など | ①喫煙量が多い                                     | ( ① or ② or ③ or ④ or ⑤ )<br><br>and<br><br>( ⑥ or ⑦ or ⑧ )<br><br>and<br><br>( ⑨ or ⑩ or ⑪ ) |                  |
|    |           | ②飲酒量が多い                                     |   |                  |
|    |           | ③運動不足                                       |   |                  |
|    |           | ④脂質の摂取量が多い                                  |   |                  |
|    |           | ⑤塩分摂取量が多い                                   |   |                  |
|    |           | 循環器疾患の<br>保健医療行動<br>不足                      |   | ⑥検診を受診しない        |
|    |           |   |   | ⑦自分のコレステロール値に無関心 |
|    |           |   |   | ⑧自分の血圧に無関心       |
|    |           | ⑨総コレステロール値 $\geq$ 180mg/dl                  |   |                  |
|    |           | ⑩肥満 BMI>26                                  |   |                  |
|    |           | ⑪高血圧 収縮期血圧 140mmHg 以上または<br>拡張期血圧 90mmHg 以上 |   |                  |
|    |           | ⑫心疾患、脳血管障害の既往歴                              |   |                  |
| 5  | 糖尿病       | ①肥満 BMI>26                                  | ①<br>and<br>( ②and ③and ④and ⑤ )<br>and<br>⑥  |                  |
|    |           | ②運動不足                                       |   |                  |
|    |           | ③糖分の摂取量が多い                                  |   |                  |
|    |           | ④不規則な食事                                     |   |                  |
|    |           | ⑤バランスの悪い食事                                  |   |                  |
|    |           | ⑥喫煙量が多い                                     |   |                  |

表 I-5 生活習慣評価システム利用評価

| 調査項目  | 回答  | 回答数                        | (%)                                  |
|---|---|----------------------------|--------------------------------------|
| 1 あなたのパソコン利用度をおしえてください  | (1)毎日利用している<br>(2)時々利用している<br>(3)ほとんど利用していない<br>(4)全く利用したことがない                              | 15<br>4<br>4<br>6          | (51.7)<br>(13.8)<br>(13.8)<br>(20.7) |
| 2 マウス利用度をおしえてください   | (1)毎日利用している<br>(2)時々利用している<br>(3)ほとんど利用していない<br>(4)全く利用したことがない                              | 15<br>5<br>4<br>6          | (50.0)<br>(16.7)<br>(13.3)<br>(20.0) |
| 3 操作時間についておしえてください  | スタートから結果が表示されるまでの時間<br>質問に回答している時間  | 平均 9 分 36 秒<br>平均 8 分 30 秒 |                                      |
| 4 質問項目数はどうでしたか  | (1)多すぎる<br>(2)ちょうどよい<br>(3)少ない  | 6<br>24<br>0               | (20.0)<br>(80.0)<br>( 0.0)           |
| 5 質問回答に要する時間についてどのように感じましたか   | (1)長すぎると思う<br>(2)ちょうどよい<br>(3)短いと思う   | 7<br>21<br>2               | (23.3)<br>(70.0)<br>( 6.7)           |
| 6 質問の内容はわかりやすかったですか   | (1)だいたいわかった<br>(2)わからないところがあった  | 27<br>3                    | (90.0)<br>(10.0)                     |
| 7 身長、体重などを入力するとき、入力方法はすぐにわかりましたか。   | (1)すぐにわかって簡単に入力できた<br>(2)すぐにはわからなかったが、入力できた<br>(3)入力方法がわからなかった                              | 19<br>9<br>2               | (86.4)<br>( 4.5)<br>( 0.0)           |
| 8 質問の回答の入力方法はわかりましたか  | (1)すぐにわかって簡単に入力できた<br>(2)すぐにはわからなかったが、入力できた<br>(3)入力方法がわからなかった                              | 23<br>7<br>0               | (76.3)<br>(23.3)<br>( 0.0)           |
| 9 結果で生活習慣の良い点、悪い点について納得できない判定結果がでていたら具体的に教えてください  |   | その他参照                      |                                      |
| 10 結果のうち、将来かかる可能性のある疾患について  | (1)信用できる<br>(2)だいたい信用できる<br>(3)あまり信用できない<br>(4)全く信用できない                                     | 2<br>22<br>5<br>1          | (6.7)<br>(76.3)<br>(16.7)<br>(3.3)   |
| 11 この結果を得て、自分の生活習慣の悪い点を直そうと思えますか  | (1)実際に直そうと思った<br>(2)直そうと思ったが、実際に行動にうつせるかわからない<br>(3)直すべきとは思いますが、あまり実行する気はない<br>(4)直そうとは思わない | 7<br>17<br>3<br>3          | (20.0)<br>(53.3)<br>(16.7)<br>(10.0) |
| 12 このような生活習慣を判定するシステム（仕組み）が身近にあったら成人病予防に役に立つと思えますか  | (1)役に立つと思う<br>(2)まあまあ役にたつと思う<br>(3)あまり役にたたないと思う   | 11<br>14<br>5              | (36.7)<br>(46.7)<br>(16.7)           |
| <p><b>その他</b><br/> <b>生活習慣の判定について</b><br/>                     ストレスが発散できていないとでたが、これだけの質問で判断できるのか<br/> <b>疾患について</b><br/>                     ・疾患ついて結果がでてこなかったが、該当する疾患がないときは、「現在のところ不安はない」などの表示があるほうがわかりやすいと思う。<br/>                     ・胃潰瘍などになりやすいとでてちょっとショックだった。</p> |   |                            |                                      |

生活習慣評価システム利用に関するアンケート

生活習慣評価システムを利用した感想をおきかせください。

- 1 あなたのパソコン利用度をおしえてください  
(1)毎日利用している  
(2)時々利用している  
(3)ほとんど利用していない  
(4)全く利用したことがない
  
- 2 マウス利用度をおしえてください  
(1)毎日利用している  
(2)時々利用している  
(3)ほとんど利用していない  
(4)全く利用したことがない
  
- 3 操作時間についておしえてください  
スタートから結果が表示されるまでの時間 [        ]分  
質問に回答している時間                    [        ]分
  
- 4 質問項目数はどうでしたか  
(1) 多すぎる  
(2) ちょうどよい  
(3) 少ない
  
- 5 質問回答に要する時間についてどのように感じましたか  
(1) 長すぎると思う  
(2) ちょうどよい  
(3) 短いと思う
  
- 6 質問の内容はわかりやすかったですか  
(1) だいたいわかった  
(2) わからないところがあった  
具体的に Q[     ], Q[     ], Q[     ], Q[     ], Q[     ], Q[     ], Q[     ]

図 I -1 利用に関するアンケート(1/2)

- 7 身長、体重などを入力するとき、入力方法はすぐにわかりましたか。
- (1) すぐにわかって簡単に入力できた
  - (2) すぐにはわからなかったが、入力できた
  - (3) 入力方法がわからなかった
  - (4) その他 [ ]
- 8 質問の回答の入力方法はわかりましたか
- (1) すぐにわかって簡単に入力できた
  - (2) すぐにはわからなかったが、入力できた
  - (3) 入力方法がわからなかった
  - (4) その他 [ ]
- 9 結果のうち、自分の生活習慣の良い点、悪い点について納得できない判定結果がでていたら具体的に教えてください
- 納得できない結果 [ ]
- 理由 [ ]
- 10 結果のうち、将来かかる可能性のある疾患について
- (1) 信用できる
  - (2) だいたい信用できる
  - (3) あまり信用できない
  - (4) 全く信用できない
  - (5) その他の意見 [ ]
- 11 この結果を得て、自分の生活習慣の悪い点を直そうと思いますか
- (1) 実際に直そうと思った
  - (2) 直そうと思ったが、実際に行動にうつせるかわからない。
  - (3) 直すべきとは思いますが、あまり実行する気はない
  - (4) 直そうとは思わない
- 12 このような生活習慣を判定するシステム（仕組み）が身近にあったら成人病の予防に役に立つと思いますか。
- (1) 役に立つと思う
  - (2) まあまあ役に立つと思う
  - (3) あまり役に立たないと思う

ありがとうございました

図 I -1 利用に関するアンケート(2/2)

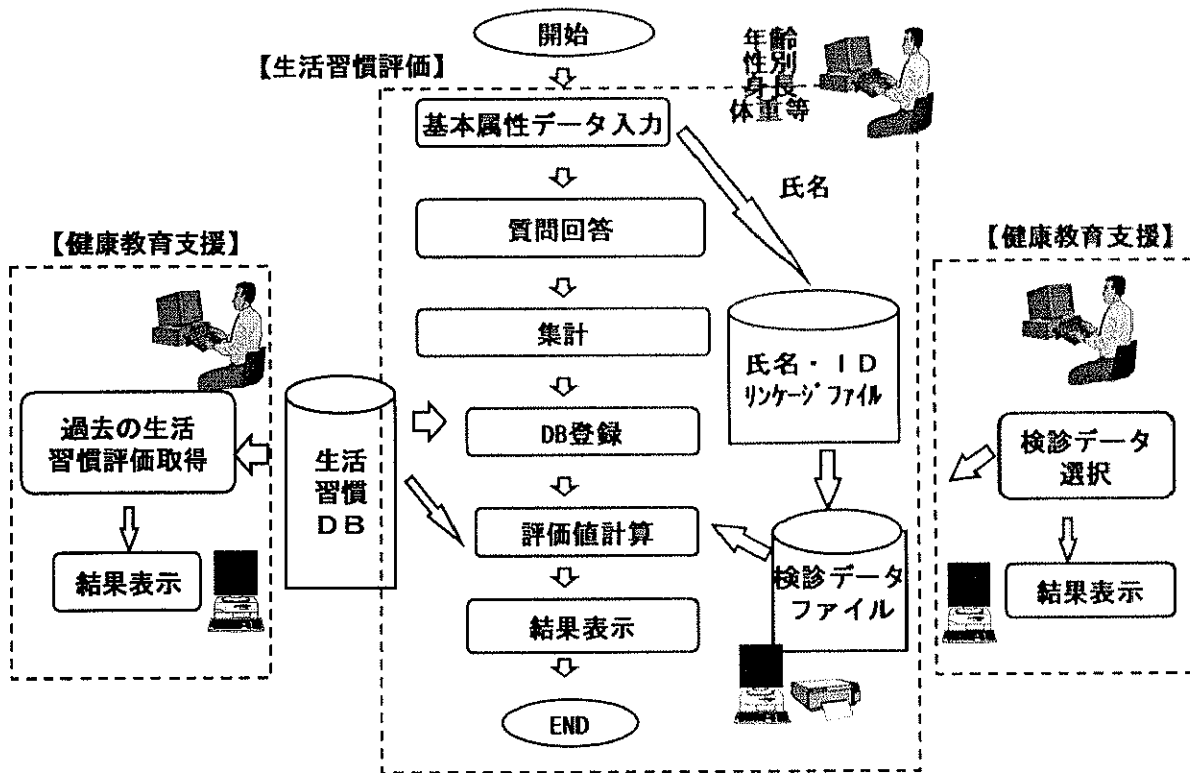


図 I-2 システム構成及び処理概要

# 生活習慣評価システム

このシステムはあなたの生活習慣を評価し、  
病気の原因となりうる習慣を明らかにします。

システムをスタートします。スタートボタン  
をマウスでクリックしてください。

筑波大学

スタート

終了

システム  
初期設定

健康指導

図 I-3 システム開始画面



あなたについて

年齢  歳      体重  Kg

性別  男性     女性      身長  cm

**入力方法**

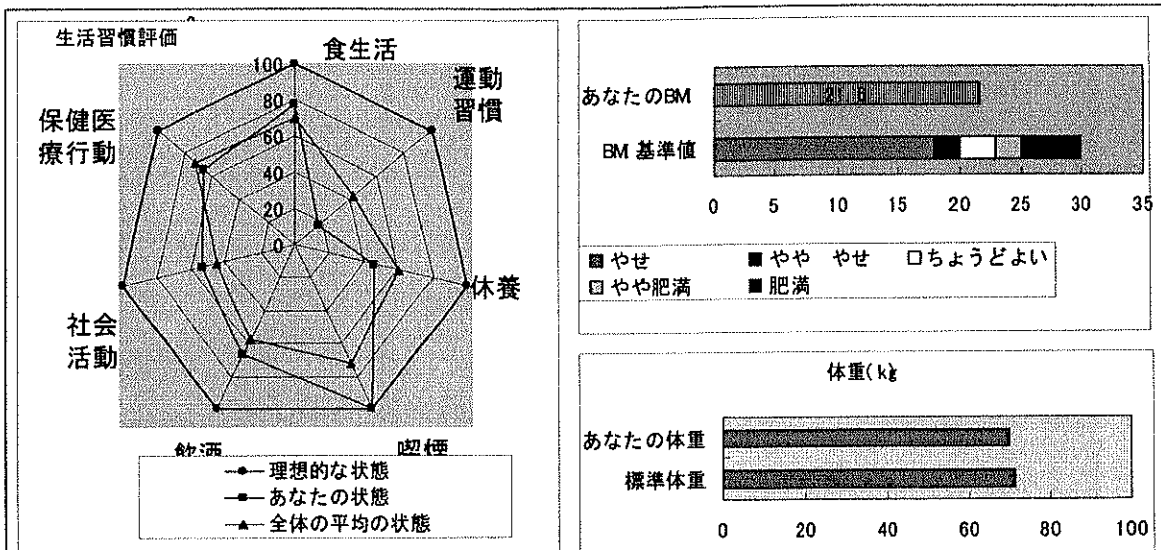
年齢、身長、体重は、記入欄をマウスクリックしてからキーボードで数字を入力してください。  
性別は、男性または女性の○をマウスでクリックしてください

図 I-4 個人データ入力

| 質 問  |   |    |     |
|--|---|----|-----|
| <p>黄色の質問の右にある「はい」、または「いいえ」のボタンをマウスでクリックしてください。やり直しするときは一旦質問項目をマウスでクリックしてから「はい」または「いいえ」のボタンをクリックしてください。</p> |   |    |     |
| Q  | 同年齢の人とくらべて健康だと思いますか？  | はい | いいえ |
| Q  | 現在、治療中ですか？  | はい | いいえ |
| Q  | 過去5年以内に循環器系の病気(高血圧症、脳卒中、高脂血症、コレステロールが多い、心臓の病気など)になったことがありますか？ | はい | いいえ |
| Q  | 過去5年以内に呼吸器系の病気(のどや気管支炎、肺の病気)にかかったことがありますか？                    | はい | いいえ |
| Q  | 過去5年以内に消化器系の病気(胃炎、胃・十二指腸潰瘍、肝臓、胆のうの病気)になったことがありますか？            | はい | いいえ |
| Q  | 過去5年以内に内分泌・代謝障害(糖尿病、痛風など)にかかったことがありますか？                       | はい | いいえ |

図 I-5 質問回答入力



あなたの血圧は125/72です。

| 項目     | 配点  | 得点  | 平均値   | 偏差値  | 順位       |
|--------|-----|-----|-------|------|----------|
| 食生活    | 146 | 113 | 101.8 | 56.3 | 39人中 10位 |
| 運動習慣   | 58  | 10  | 24.7  | 45.0 | 39人中 26位 |
| 休養     | 47  | 22  | 28.4  | 48.8 | 39人中 33位 |
| 喫煙     | 16  | 16  | 11.5  | 79.0 | 39人中 1位  |
| 飲酒     | 9   | 6   | 5.2   | 55.6 | 39人中 7位  |
| 社会活動   | 24  | 13  | 10.8  | 66.1 | 39人中 6位  |
| 保健医療行動 | 162 | 107 | 116.8 | 48.9 | 39人中 33位 |

上の図や表で示されているようにあなたの生活習慣は、あなたの地域の他の人と比べてまあまあよいほうです。

このままの生活習慣を続けると、将来次のような病気になるおそれがあります。  
胃潰瘍など

将来も健康に過ごすために、以下の生活習慣のよい点はそのまま続け、悪い生活習慣は、かえることをお勧めします。

――あなたの生活習慣のよい点――

- ・規則正しく食事をしていること
- ・バランスのとれた食事をしていること
- ・食事の塩分を控えていること
- ・甘いものを控えていること
- ・喫煙量が少ないこと
- ・飲酒量が少ないこと
- ・社会活動に積極的に参加していること

――あなたの生活習慣の悪い点――

- ・コーヒーの量が多いこと
- ・生活が不規則なこと
- ・休養が不足していること
- ・自分の健康状態にあまり関心をもっていないこと

図 I-6 出力結果の一例

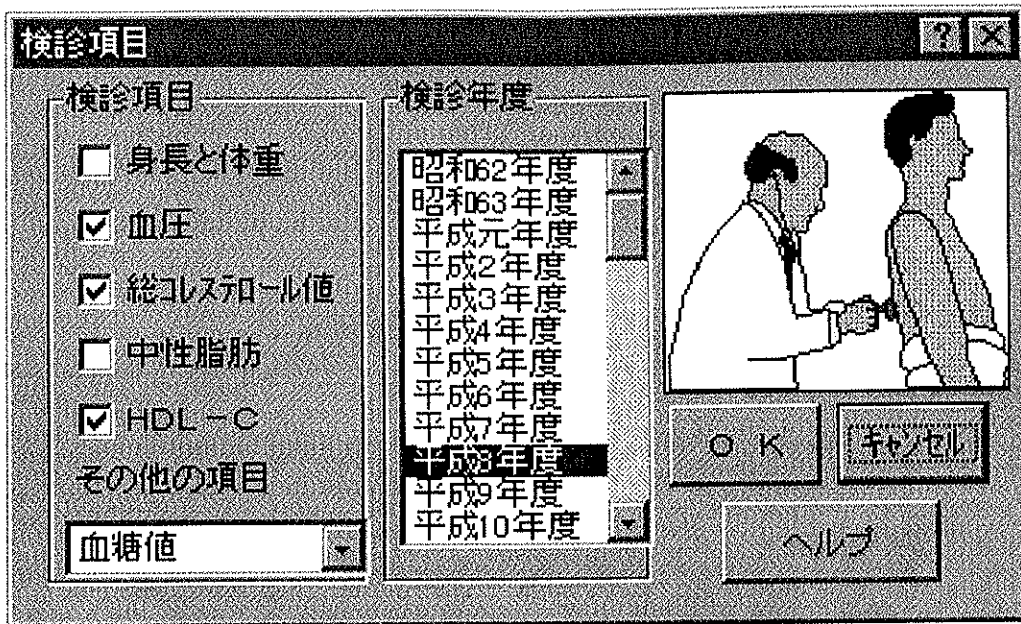


図 I-7 検診項目入力

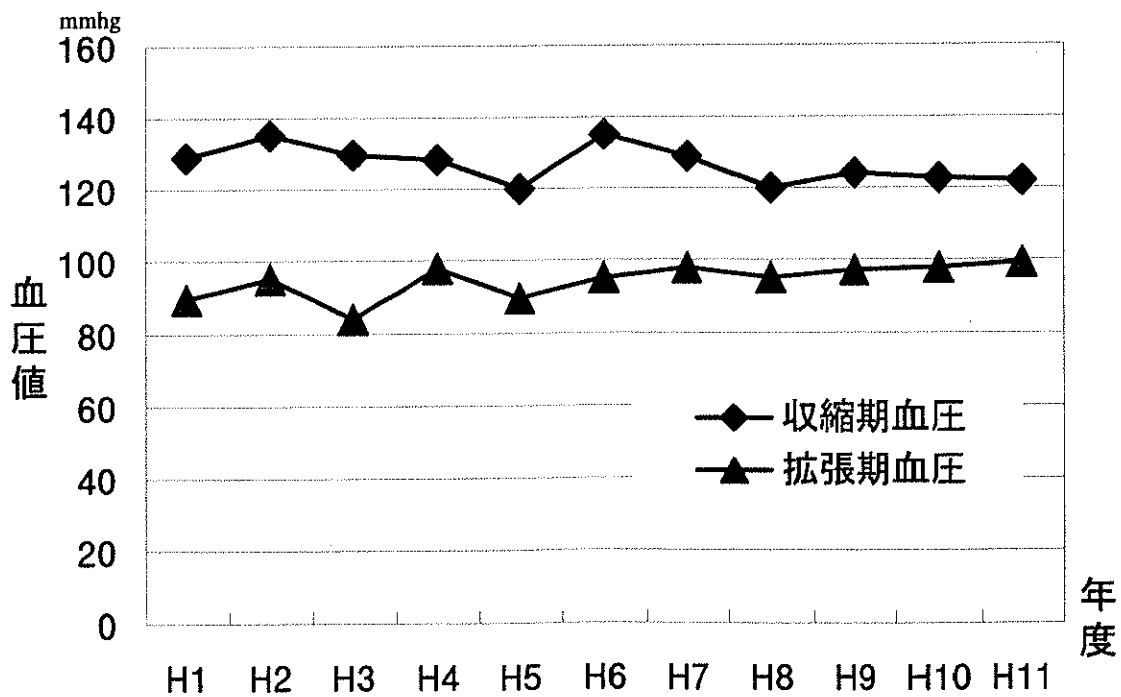
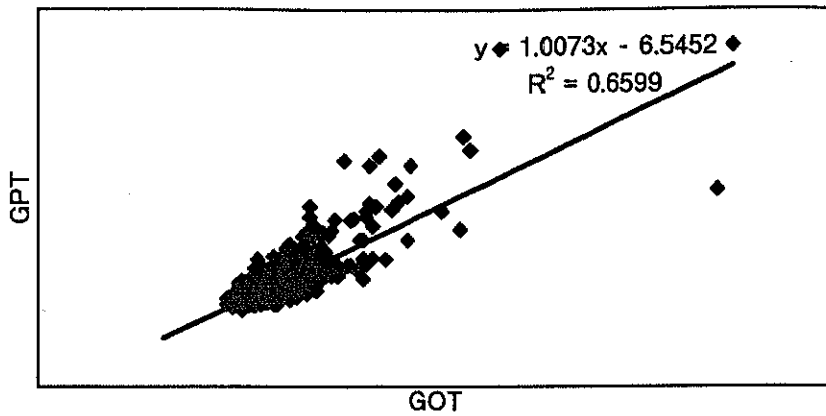
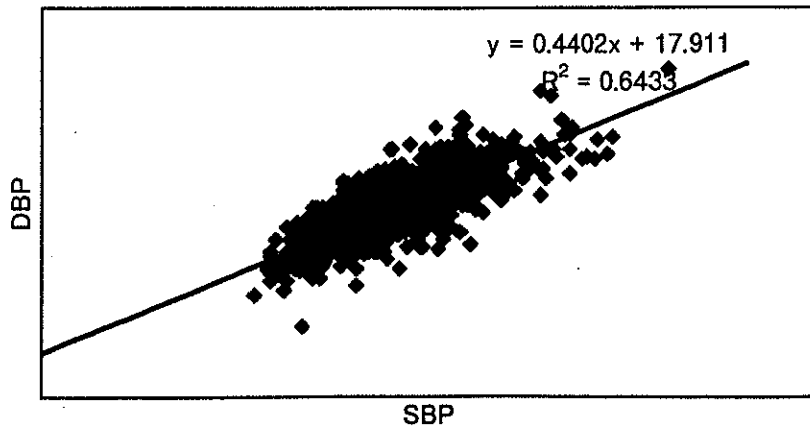


図 I-8 検診項目入力

GOTとGPT



収縮期血圧と拡張期血圧



| 項目        | 平均 ± 標準偏差    |
|-----------|--------------|
| ・身長       | 149.9 ± 19.5 |
| ・体重       | 52.2 ± 10.9  |
| ・収縮期血圧    | 135.5 ± 25.6 |
| ・拡張期血圧    | 78.6 ± 14.4  |
| ・HDL-C    | 113.9 ± 68.2 |
| ・TC/HDL-C | 59 ± 14.5    |
| ・GOT      | 24.6 ± 40.2  |
| ・GPT      | 16.6 ± 27.8  |
| ・γ-GPT    | 23.5 ± 36.6  |

図 I-9 検診データ表示例(2)

```

'全体で使う変数の宣言
Public namae As String '名前
Public sex As Integer '性別
Public age As Integer '年齢
Public weight As Integer '体重
Public height As Integer '身長
Public rown As Integer 'DB行番号
Public PID '住民基本台帳による住民ID
Public winname As String 'LSESのファイル名
Dim ICDATAorg As String '住民基本台帳
Public ICDATA As String '住民基本台帳からの抜粋
Dim KENSIN5org As String 'H5健康診断結果ファイル
Public KENSIN5 As String 'H5健康診断結果ファイルからの抜粋
Public kensin As Integer '健診データを利用するかどうかのフラグ

Dim YouArray(1 To 5)

'自動実行プロシージャの定義
'BOOKを開くと同時に初期画面表示
Sub Auto_Open()
    定数定義
    kensin = 0
    Sheets("スタート画面").Activate
    Range("A1").Select
End Sub

'2回目以後の初期画面表示
Sub 初期画面()
    定数定義
    Worksheets("スタート画面").Activate
    Range("A1").Select
End Sub

Function 定数定義()
    '住民基本データ場所
    ICDATA = "a:\ses\ICDATA.XLS"
    '健診データの場所
    KENSIN5 = "a:\ses\H5KENSIN.XLS"
    'LSESのウィンドウ名
    winname = "LSES.XLW"
End Function

Sub システム初期設定()
    定数定義
    'FDからよみこむ
    MsgBox "住民基本データを読み込みます。OKボタンをクリックしてください。読み込みには少し時間がかかりますが、そのままでお待ち下さい。ファイルを読みこんだ後、「現在のファイルと置き換えますか?」というメッセージが表示されたら、「はい」をマウスでクリックして下さい。", _
        vbExclamation, "メッセージ"
    'icdata.idfから個人コード、氏名(カナ)、氏名(漢字)、生年月日、性別を読み込む
    ICDATAorg = "a:\ses\icdata.idf"

    Workbooks.OpenText Filename:=ICDATAorg, StartRow:= _
        1, DataType:=xlFixedWidth, FieldInfo:=Array(Array(0, 9), Array( _
        125, 9), Array(202, 2), Array(208, 9), Array(210, 1), Array(229, 1), Array(253, 1), Array(260 _
        , 1), Array(261, 9))
'住民基本データ抜粋の保存
    ActiveWorkbook.SaveAs Filename:=ICDATA, FileFormat:=xlNormal _
        , Password:="", WriteResPassword:="", ReadOnlyRecommended:= _
        True, CreateBackup:=False

'健診データを読み込む

```

図 I-10 Visual Basic 言語による生活習慣評価システムのプログラムの一部 (1/7)

MsgBox "健康データを読み込みます。OKボタンをクリックしてください。読み込みには少し時間がかかりますが、そのままお待ち下さい。ファイルを読み込んだ後、「現在のファイルと置き換えますか?」というメッセージが表示されたら、「はい」をマウスでクリックして下さい。", \_  
vbExclamation, "メッセージ"

```
KENSIN5org = "a:\ses\H5KENSIN.TXT"
Workbooks.OpenText Filename:=KENSIN5org, StartRow:=1 _
, DataType:=xlFixedWidth, FieldInfo:=Array(Array(0, 9), Array(11, 2 _
), Array(17, 9), Array(38, 1), Array(41, 1), Array(44, 9), Array(133, 1), Array _
(137, 9), Array(145, 1), Array(149, 1), Array(152, 9))
```

'検診データ抜粋を保存

```
"KENSIN5" = "B:\user\sakuragi\satomi\H5KENSIN.XLS"
ActiveWorkbook.SaveAs Filename:=KENSIN5, FileFormat:=xlNormal _
, Password:="", WriteResPassword:="", ReadOnlyRecommended:= _
True, CreateBackup:=False
Windows(winname).Activate
```

kensin = 1

```
'Application.Run Macro:="LSES0611.XLW!システムスタート"
```

End Sub

'初期画面のスタートボタン

Sub システムスタート0  
定数定義

'kensin = 0

'健康診断データを利用するならば住民基本データと健診データをopenする

If kensin = 1 Then

```
Workbooks.Open Filename:=ICDATA
```

```
Workbooks.Open Filename:="a:\ses\H5KENSIN.XLS"
```

```
'Workbooks.Open Filename:=H5KENSIN
```

```
Windows(winname).Activate
```

End If

生活習慣診断システム

End Sub

'初期画面の終了ボタン

Sub システム終了0

kensin = 0

```
ActiveWorkbook.Save
```

```
ActiveWorkbook.Close
```

End Sub

'生活習慣診断システム

Sub 生活習慣診断システム0

初期値設定

個人情報取得

End Sub

'画面クリアと初期値の設定

Function 初期値設定0

'質問項目のカラーのクリア

```
Sheets("質問").Range("A1:F138").Interior.ColorIndex = xlNone
```

```
Sheets("質問").Range("A2:E2").Interior.ColorIndex = 3
```

```
Sheets("質問").Range("B3:B101").Interior.ColorIndex = 34
```

図 I-10 Visual Basic言語による生活習慣評価システムのプログラムの一部 (2/7)

```
'結果シートの血圧・HDLクリア
Sheets("結果").Range("A18:A19").Formula = ""
'結果シートのメッセージをクリア
Sheets("結果").Range("A31:H55").Formula = ""
シートプロテクト
'Sheets("質問").Protect DrawingObjects:=True, Contents:=True, Scenarios:=True
```

End Function

Function 個人情報取得0

'個人情報の配列

```
If kensin = 1 Then
'名前入力
'Range("C1").Select
TitleText = InputBox(
prompt:="あなたの名前を半角カタカナで入力してください。名字と名前の間には、半角スペースを1文字分入れてください。詳しい入力方法はマニュアルを見てください。",
Title:="名前入力")
'ActiveCell.FormulaR1C1 = TitleText
YouArray(1) = TitleText
'Sheets("DB").Cells(13, 2).Value = YouArray(1)
End If
```

'ダイアログボックス内容クリア

```
With DialogSheets("YOU")
.DrawingObjects("エディット 5").Text = ""
.DrawingObjects("エディット 10").Text = ""
.DrawingObjects("エディット 14").Text = ""
.DrawingObjects("オプション 11").Value = 0
.DrawingObjects("オプション 12").Value = 0
End With
```

'ダイアログボックスの表示

```
DialogSheets("YOU").Show
'DialogSheets("YOU").Focus = "エディット 14"
End Function
Sub AgeYou0
End Sub
```

Sub OkYou0

'Dim YouArray(1 To 5) As Variant

```
dermsg0 = 0
'allright = 1
'DialogSheets("YOU").Hide
'Okボタンの処理、入力内容の取得
'Do
'YouArray(1)は名前なためにとっておく
'年齢
YouArray(2) = DialogSheets("YOU").DrawingObjects("エディット 14").Text
'性別
If Sheets("YOU").DrawingObjects("オプション 12").Value = 1 Then
'男性のとき
YouArray(3) = 1

Elseif Sheets("YOU").DrawingObjects("オプション 11").Value = 1 Then
'女性のとき
YouArray(3) = 2
Else
dermsg4 = "性別"
dermsg0 = 1
End If

'身長
YouArray(4) = DialogSheets("YOU").DrawingObjects("エディット 5").Text
'体重
```

図 I-10 Visual Basic 言語による生活習慣評価システムのプログラムの一部 (3/7)

```

YouArray(5) = DialogSheets("YOU").DrawingObjects("エディット 10").Text

'入力データをチェックし、まちがっていたらメッセージを表示するとともに
'ダイアログボックスを表示する
If YouArray(2) = "" Or YouArray(4) = "" Or YouArray(5) = "" Then
    dermsg0 = 0
Else
    If YouArray(2) > 100 Then
        dermsg1 = "年齢、"
        dermsg0 = 1
    End If
    If YouArray(4) > 200 Then
        dermsg2 = "身長、"
        dermsg0 = 1
    End If
    If YouArray(5) > 150 Then
        dermsg3 = "体重、"
        dermsg0 = 1
    End If
End If
If dermsg0 = 1 Then
    MsgBox "データで" & dermsg1 & "" & dermsg2 & "" & dermsg3 & "" & dermsg4 & "が正しくありません。もう一度入
    力してください。", _
        vbExclamation, "エラーメッセージ"
Else
    DialogSheets("YOU").Hide
    'allright = 0
End If
'Loop While allright
namae = YouArray(1)
'Sheets("DB").Cells(13, 2).Value = namae
age = YouArray(2)
sex = YouArray(3)
height = YouArray(4)
weight = YouArray(5)
questionnaire
End Sub

Sub CancelYou0
    With DialogSheets("YOU")
        .DrawingObjects("エディット 5").Text = ""
        .DrawingObjects("エディット 10").Text = ""
        .DrawingObjects("エディット 14").Text = ""
        .DrawingObjects("オプション 11").Value = 0
        .DrawingObjects("オプション 12").Value = 0
    End With
End Sub

Function questionnaire0
    Sheets("質問").Select
    Application.DisplayStatusBar = True
    Application.DisplayFormulaBar = False
    Toolbars(1).Visible = False
    Toolbars(2).Visible = False
    Toolbars(3).Visible = False
    Toolbars(4).Visible = False
    Toolbars(5).Visible = False
    Toolbars(6).Visible = False
    Toolbars(7).Visible = False
    Toolbars(8).Visible = False
    With Application
        .ShowToolTips = True
        .LargeButtons = False
        .ColorButtons = True
    End With

    With ActiveWindow

```

図 I-10 Visual Basic言語による生活習慣評価システムのプログラムの一部 (4/7)



```

        .SplitRow = 2
    End With
    ActiveWindow.FreezePanels = True
    Range("B3").Select
    ActiveSheet.Unprotect
    changecolor
End Function

Sub リスト作成0
    getlistlast
    InputDB (rown)
    Calcmean (rown)
    Calcorder (rown)
    Calchensati (rown)
    BMI
    If kensin = 1 Then
        検診データ
    End If
    結果シート作成
End Sub

Function getlistlast0
    'Sheets("DB").Select
    'リストの最終行の次の行の行番号を得る
    rown = 1
    Do
        'Cells(20, 2).Value = rown
        rown = rown + 1
        check = checkcontents(rown)
    Loop While check = 1
End Function

Function checkcontents(rown)
    If Sheets("DB").Cells(rown, 1).Value = "" Then
        checkcontents = 0
    Else: checkcontents = 1
    End If

    'Cells(20, 3) = checkcontents
End Function

Function InputDB(rown)
    'insrownは新データ挿入行番号
    insrown = rown - 4
    'データ挿入行のセルをセレクトする
    Sheets("DB").Activate
    Cells(insrown, 1).Select

    '新データ入力のため一行挿入する
    Selection.EntireRow.Insert

    '以下新データ入力
    '番号入力
    Sheets("DB").Cells(insrown, 1).Value = insrown - 1
    'Cells(insrown, 1).Value = insrown - 1
    '名前入力
    Sheets("DB").Cells(insrown, 2).Value = namae
    '年齢入力
    Sheets("DB").Cells(insrown, 3).Value = age
    '性別入力
    If sex = 1 Then Cells(insrown, 4).Value = "男"
    If sex = 2 Then Cells(insrown, 4).Value = "女"
    '身長入力
    Sheets("DB").Cells(insrown, 5).Value = height
    '体重入力
    Sheets("DB").Cells(insrown, 6).Value = weight
    '集計値の入力

```

図 I-10 Visual Basic 言語による生活習慣評価システムのプログラムの一部 (5/7)

```

Sheets("DB").Cells(Insrown, 7).Value = Sheets("集計").Cells(2, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 8).Value = Sheets("集計").Cells(11, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 9).Value = Sheets("集計").Cells(14, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 10).Value = Sheets("集計").Cells(15, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 11).Value = Sheets("集計").Cells(18, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 12).Value = Sheets("集計").Cells(21, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 13).Value = Sheets("集計").Cells(22, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 14).Value = Sheets("集計").Cells(24, 6).Value
Sheets("DB").Cells(Insrown, 15).Value = Sheets("集計").Cells(23, 6).Value + Sheets("集計").Cells(25, 6).Value

```

End Function

Function Calcmean(rown)

'平均値を求める

Dim hani As Range

'insrownは新データ挿入行番号

insrown = rown - 4

Sheets("DB").Select

'食生活から順番に平均値を、求める

For Column = 8 To 15

Set hani = Range(Sheets("DB").Cells(2, Column), Sheets("DB").Cells(Insrown, Column))

hani.Select

m1 = Application.Average(hani)

Sheets("DB").Cells(rown - 2, Column).Value = Application.Round(m1, 1)

'結果シートの平均値欄にもついでに入力する。

Sheets("結果").Cells(Column + 14, 4).Value = Application.Round(m1, 1)

'結果シートの得点欄にも入力する。

Sheets("結果").Cells(Column + 14, 3).Value = Application.Round(Sheets("DB").Cells(Insrown, Column).Value, 0)

Next Column

'結果の平均点とを0.0の形式にする。

Sheets("結果").Select

Range("E22:E29").Select

Selection.NumberFormat = "0.0"

End Function

Function Calchensati(rown)

'偏差値を求める

Dim hani As Range

'insrownは新データ挿入行番号

insrown = rown - 4

hrown = rown - 1

Sheets("DB").Select

'食生活から順番に平均値を、求める

For Column = 8 To 15

Set hani = Range(Sheets("DB").Cells(2, Column), Sheets("DB").Cells(Insrown, Column))

hani.Select

SD = Application.StDevP(hani)

hensa = Abs(Sheets("DB").Cells(Insrown, Column).Value - Sheets("DB").Cells(rown - 2, Column).Value)

if SD = 0 Then

DevScore = 50

Else

DevScore = 14 \* hensa / SD + 50

End If

Sheets("DB").Cells(hrown, Column).Value = Application.Round(DevScore, 1)

'結果シートの偏差値欄にもついでに入力する。

Sheets("結果").Cells(Column + 14, 5).Value = Application.Round(DevScore, 1)

Next Column

'結果の偏差値を0.0の形式にする。

Sheets("結果").Select

Range("D22:D29").Select

Selection.NumberFormat = "0.0"

End Function

Function Calcorder(rown)

図 I-10 Visual Basic 言語による生活習慣評価システムのプログラムの一部 (6/7)

```

'Cells(12, 1).Value = rown
'insrownは新データ挿入行番号
insrown = rown - 4
'Cells(12, 2).Value = insrown
orown = rown

'食生活から順番に順位を、求める
For Column = 8 To 15
'第一番目のデータから新データと比較し、既存データのほうが大きければOrder にプラス1
'Cells(12, 3).Value = endrow
Order = 1
For drow = 2 To insrown - 1
'Cells(2, 12).Value = drow
If Sheets("DB").Cells(insrown, Column).Value < Sheets("DB").Cells(drow, Column).Value Then
Order = Order + 1
End If
Next drow
Sheets("DB").Cells(orown, Column).Value = Order
'結果シートの順位欄にもついでに入力する。
'***人中
'Sheets("結果").Cells(Column + 14, 6).Value = Cells(insrown - 1, Column).Value
Sheets("結果").Cells(Column + 14, 6).Value = insrown - 1
Sheets("結果").Cells(Column + 14, 7).Value = "人中"
'##位
Sheets("結果").Cells(Column + 14, 8).Value = Sheets("DB").Cells(orown, Column).Value
Sheets("結果").Cells(Column + 14, 9).Value = "位"
Next Column

End Function

```

図 I-10 Visual Basic言語による生活習慣評価システムのプログラムの一部 (7/7)