

SNSを利用した 生活習慣病予防のためのツール： めたぼりネット

鳥取大学医学部附属病院

医療情報部 桑田成規

第一内科 谷口晋一

shig@med.tottori-u.ac.jp

目 的

- 生活習慣病予備群に対する、個人の生活習慣への介入
- 特に、多忙により頻回の介入（来院による診察、栄養士による面談）が困難な中高年を対象とする
- インターネットを活用し、個人の状況に応じたテーラーメイドのサービス提供

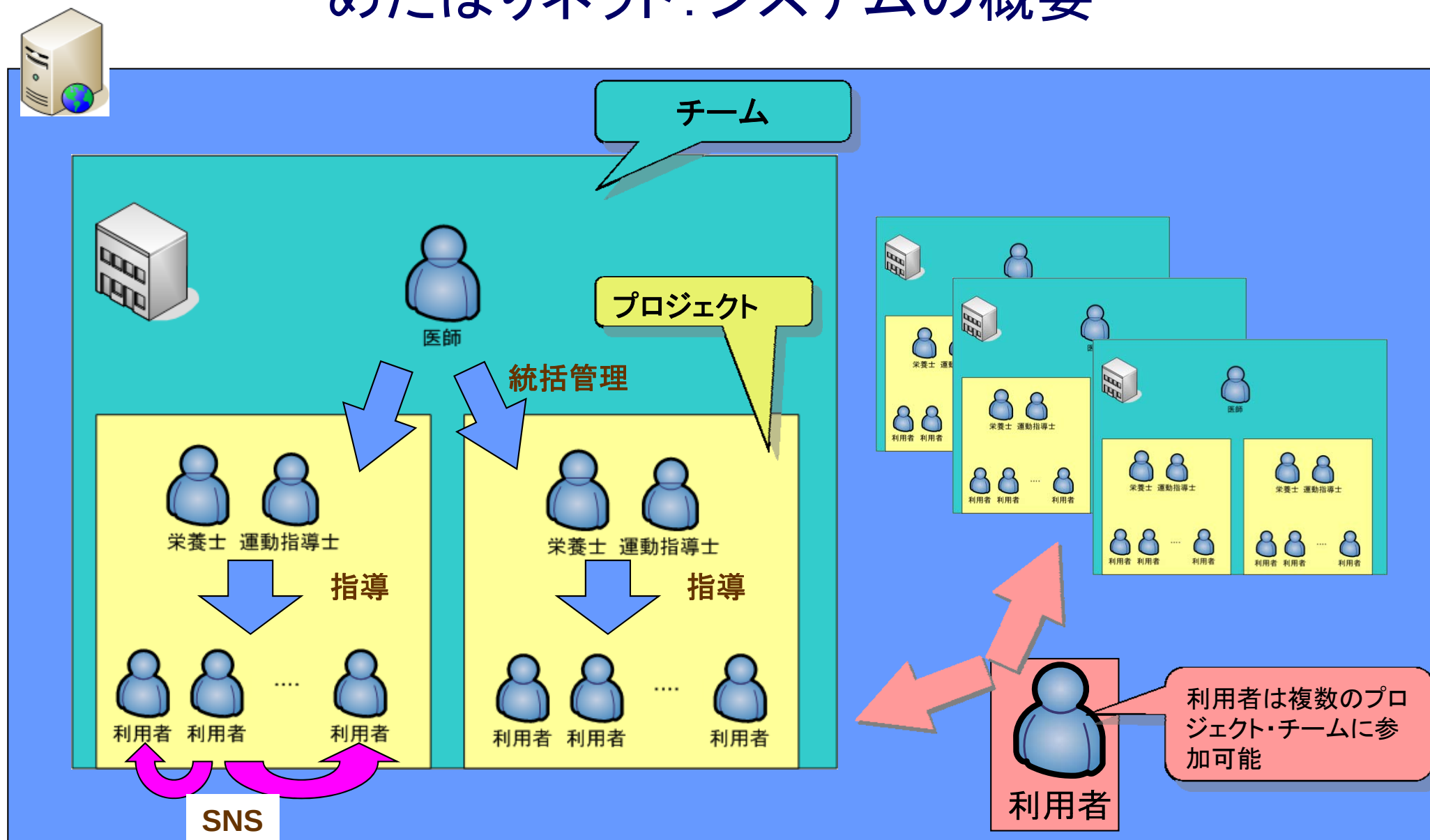
めたぼりネットによる患者教育支援

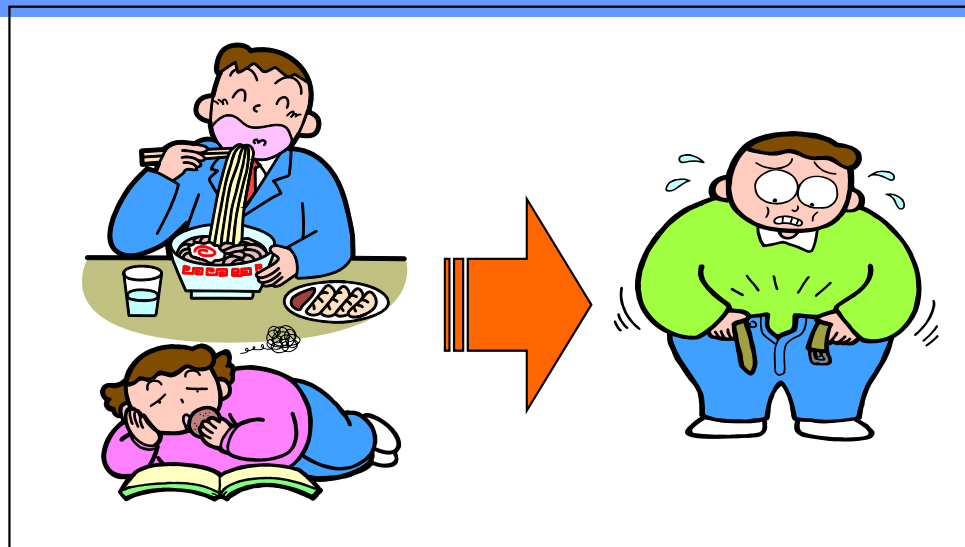
- 食事、運動、体重の自己チェック
- 教育者による助言および患者参加へのアプローチ
- SNS(Social Network Service)によるネットワーク上のグループ形成

利用者のモチベーション維持

- できるだけわかりやすい画面を構成し、利用者の円滑な利用を促進するだけでなく、利用者のやる気を維持する仕組みも必要
 - プログラムの実施状況およびバランス評価の可視化
 - 画面上のアバターの表情による栄養士の総合評価表示
 - 同一プロジェクト内の他の参加者のデータの閲覧機能

めたぼりネット：システムの概要





日々の食事の写真や
コメントを送信



利用者

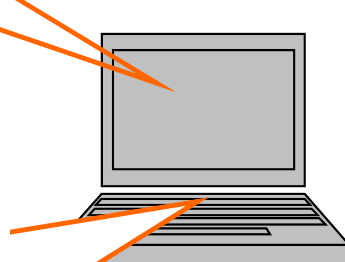


体重や生活の状況
をマイページに
記載

SNS

めたぼりネット

インターネットを利用した
生活習慣病予防



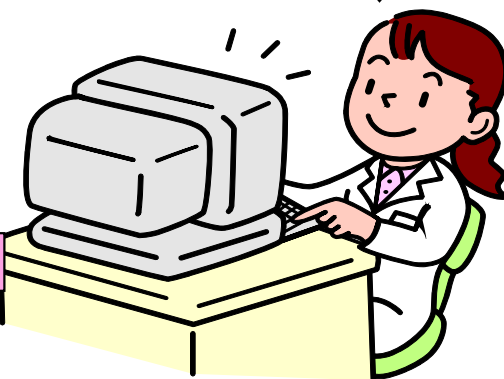
栄養士からのコメント

運動指導士からのコメント

Eメール・Web



医師による指導



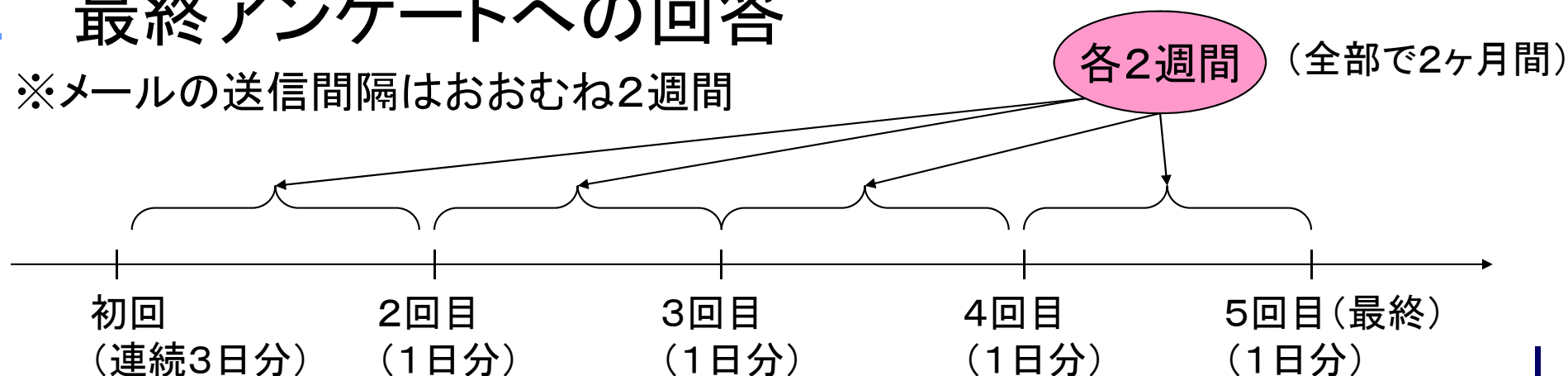
栄養士・運動指導
士による評価

Life-style intervention via Internet: Professional advisory system

大まかな運用の流れ

1. 食習慣アンケートへの回答
2. 食事の写真をメールで送信(第1回目)※
 - 連続する3日間の朝・昼・晩・おやつの写真
 - コメント(「今日の出来事」)、体重を入力
3. 食事の写真をメールで送信(第2、3、4、5回目)※
 - 1日分の朝・昼・晩・おやつの写真
 - コメント(「今日の出来事」)、体重を入力
4. 最終アンケートへの回答

※メールの送信間隔はおおむね2週間



ライフコーダ（スズケン製）

- 歩数と消費カロリー、運動強度を計測

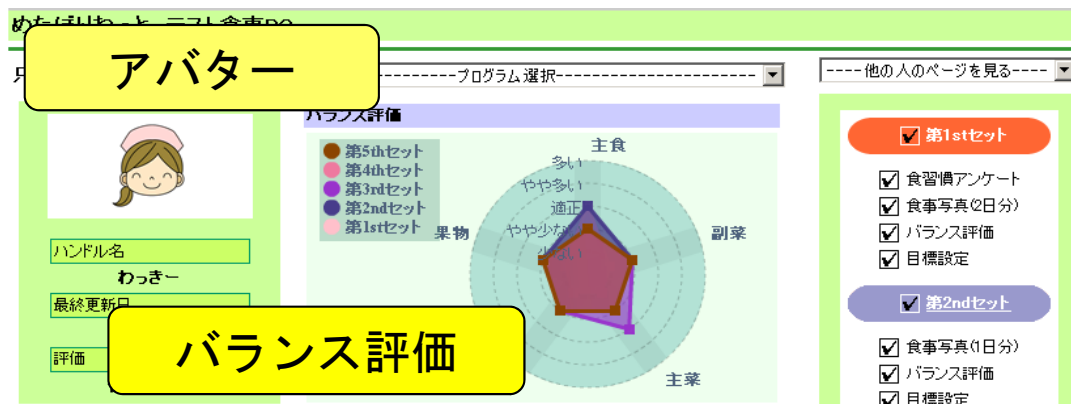


アバター

バランス評価

メッセージ交換

食事写真

プログラム実施実績
表示運動量・歩数の経
時推移のグラフ表
示栄養士・運動指導
士のコメント体重の経時推移のグ
ラフ表示

メッセージ交換

9/22(月) 13:19 栄養指導者より
ありがとうございました！

9/18(木) 14:39 わっきーより
加藤栄養士様

【メッセージ交換履歴表示】



今日の出来事

9月7日(日曜日)の食事です。
※1日分を続けておくりします。

【朝】
パン 1枚
サラダ キャベツ・レタス・胡瓜・トマト・ソーセージ(一度茹でたもの)
牛乳 コップ1杯
梨

※今日からノンオイルドレッシングです。

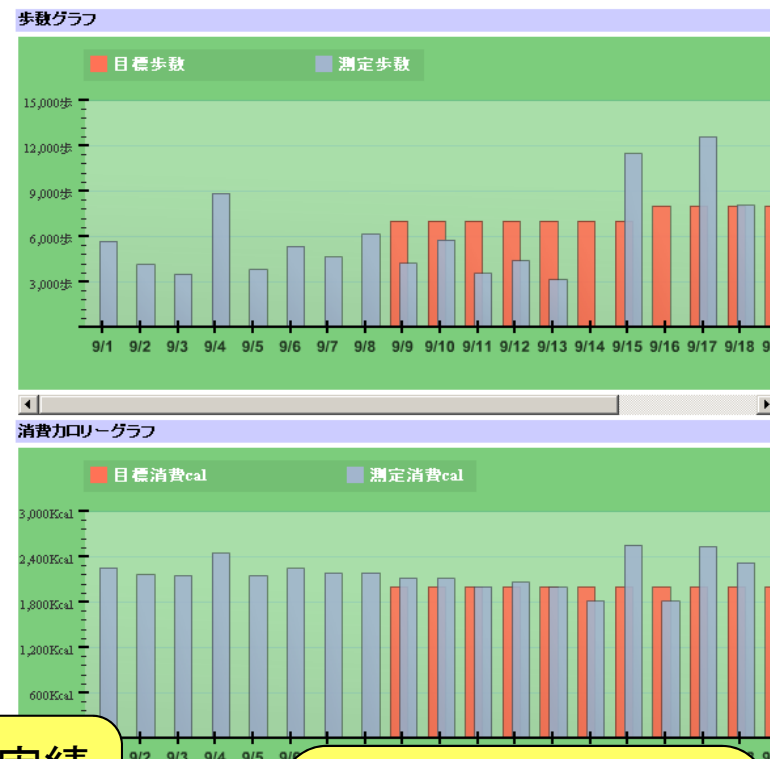
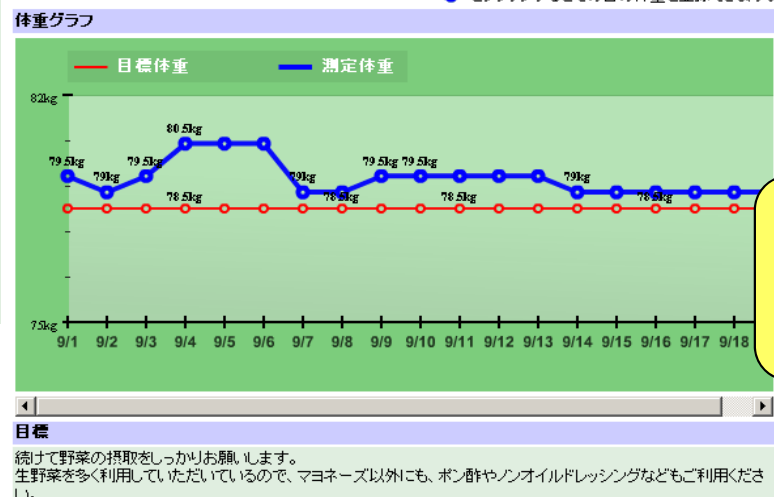
【昼】
そば やまいも・かまぼこ
あまながこしょう 4つ

栄養指導者よりコメント

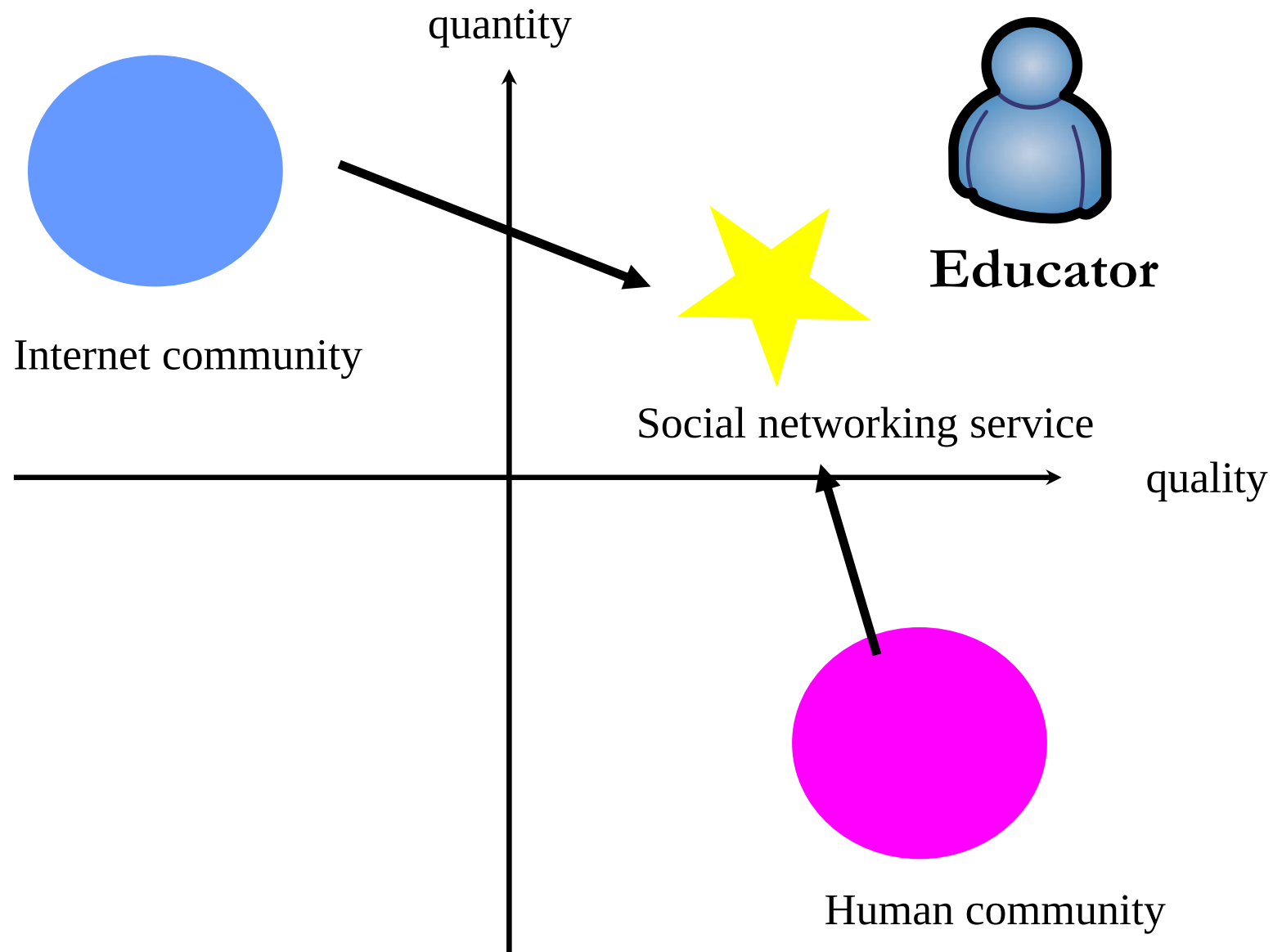
昼食の主菜・副菜不足を朝と夕食でカバーできたようです。

コメント日時9/8(月) 08:48

をクリックするとその日の体重を登録できます。



SNS(Social Network Service)



SNS機能：マイページから他の人のページを閲覧

ようこそ、ちゃりさん (ちゃりさんでない場合は[ログアウト](#)してください)

めたほりねっと みんなの生活どうですかプログラム

只今第4セット目です！！

---他の人のページを見る---



ハンドル名

ちゃり

最終更新日

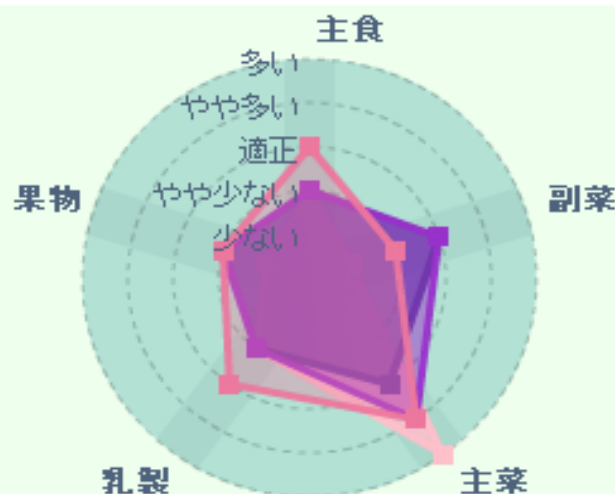
5/11(月)

評価

★★★★☆

バランス評価 NEW

- 第4セット
- 第3セット
- 第2セット
- 第1セット



メッセージ交換 NEW

5/8(金) 11:14 栄養指導者より

ちゃりさんへ

ゆっくり休めて良かったですね。ストレスって身体の中でいろいろ悪さをするので上手に解消していきましょう。

普段から深呼吸をするだけでもずいぶんいいですよ。(それに、酸素もいっぱい取り込めます)

さて、写真の送付は終了しました。今回のバランスグラフでは野菜を果物がやや不足の状態でした。となりました。

とはいえ最初に比べるとがったグラフが丸くなり全体のバランスが取れてきたことが良く分かります。

これからの目標ですが果物ではあと50gくらいと野菜を100gくらいを1日の中で追加して食べるとパーフェクトな

[\[メッセージを投稿する\]](#)

☒ 第1セット

- ☒ 生活習慣アンケート
- ☒ 食事写真(3日分)
- ☒ バランス評価
- ☒ 運動実績
- ☒ 目標設定

☒ 第2セット

- ☒ 食事写真(1日分)
- ☒ バランス評価
- ☒ 運動実績

☒ 第3セット

- ☒ 食事写真(1日分)
- ☒ バランス評価
- ☒ 運動実績

パイロットスタディ

健常者およびIFG、IGTの患者

(n=41, M/F=29/12, Average age=49)

- Group 1 : めたぼりネット Ver.1適用
(n=13, M/F=7/6 , Average age=41.5)
- Group 2 : めたぼりネット Ver.2適用
(n= 28, M/F=22/6 , Average age=38.8)

結 果

- 利用者の途中脱落は17% (7/41)
- 食事または運動習慣の意識変化をもたらした利用者は53% (18/34)
- 体重減少のあった利用者は56% (19/34)