

大丈夫?あなたの生活習慣 よく知ろう!生活習慣病

操作マニュアル



Copyright © 健康保険組合による健康づくり共同モデル事業協議会
複写厳禁・無断転載禁止

1. TOP メニュー画面の説明

ログインしてまず移動する画面を、TOP メニュー画面と呼びます。

ここではその TOP メニュー画面に備わっている機能をご説明します。

TOP メニュー画面



インフォメーション

運用管理者からのお知らせが表示されます。忘れずに目を通すようにしましょう。

コース選択

受講が可能なコースが表示されます。ここから受講するコースを選んで、学習を開始します。実際の学習方法については次章で詳しく説明します。

ヘルプ

[ヘルプ](#)をクリックすると、マニュアル（本書）が参照できます。

役立つ料理レシピ集

ライフスタイル改善のための料理レシピ集です。

料理レシピ

ライフスタイル改善ナビ

■ 単身者用 不足しがちな野菜を上手に摂るワンタンレシピと、ヘルシーな鶏肉メニューをご紹介します。 ・きんぴらワンタン ・一味やきとり ・キャベツのトマトスープ ・ワンタンとトマトライス	■ 長時間勤務者用 しっかり食事とれ、少量でもきちんと栄養を摂れるメニューをご紹介します。 ・野菜たっぷりスープライス ・豆腐の味噌煮 ・おろしたけとがんも味噌汁 ・ワンタンとトマトライス	■ 交代勤務者用 不規則な生活となる交代勤務者には、消化がよく食べごたえあるメニューをご紹介します。 ・黒豆の五臓りょう汁 ・豆乳の味噌やきとり ・おろしたけと鳥籠茶のスープ ・ワンタンとトマトライス
---	--	--

このページを印刷する

閲覧したいレシピを選んでクリックしてください。

単身者用料理レシピ

ライフスタイル改善ナビ

🍅 一味やきとり



焼くだけのやきとりにちょっとした辛味をプラス。新陳代謝を高める唐辛子でヘルシーな鶏肉が合う。

レモンを絞れば、さっぱりと食べやすくなります。

🍷 作り方

1. 鶏手羽(10本くらい)は表面に切り込みを入れ、お湯(大さじ3)をからめて5分おく。
2. キッチンペーパーに基べて塩少々・一味唐辛子を振りかける。



画面下部の **このページを印刷する** をクリックすると、レシピをプリントアウトすることができます。

用語辞典

生活習慣病に関する用語辞典です。知識を深めるのに役立つでしょう。

次々食?あなたの生活習慣病をよく知ろう!生活習慣病
用語辞典

用語辞典リスト

あ行	か行	さ行
アセトアルデヒド	カリウム	セブリン
アミノ酸	カロリー	線動脈
アロマセラピー	拡張期血圧値	髄液
胃液酸	冠動脈	全血血圧
インスリン	糖尿病	収縮期血圧値
ウォーキング	合併症	食物繊維
うつ病	気管支炎	心筋梗塞
運動強度	基礎代謝	心肥大
エネルギー量	狭心症	心不全
	血栓	腎硬化症
	血管痛	腎不全
	コレステロール	すい炎
	交感神経	ストレッチ
	抗酸化食品	正常高値血圧
	更年期	善玉コレステロール
	甲状腺	
	高トリグリセリド血症	
	骨粗鬆症	

2. コースを受講する

2-1 一般的なコースの仕組み

みなさんが学習することになる一般的なコースの例を挙げます。

まず、コースはいくつかの章に分かれています。それぞれの章は、いくつかの単元とテストから成り立っています。

単元を一つ一つ学習して、テストを解き、全ての章を学習し終わると、コース修了となります。

2-2 テキスト教材で学ぶ

学習するコンテンツは、大きくテキスト教材とテスト教材に分かれます。テキスト教材でそれぞれの単元を学び、テスト教材でテストを受ける、と考えてください。ここではまず、テキスト教材の学習方法について説明します。

TOP メニュー画面の「コース選択」のリストから、受講したいコースを選んでクリックください。

以下のような流れで学習を進めていきます。

「コース選択」画面で受講したい単元名をクリック

この講座は、あなた自身や自身の家族等の健康を「改善」、生活習慣病を「自分や家族」として捉えて深く学ぶものです。ここで学習した知識も、家族みなさんの生活習慣改善に役立ててください。

選択コース
教科書 生活習慣病の子供を学ぶ

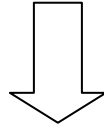
ここでは、なぜ生活習慣病になってしまうのか、どんな家族生活習慣病と関係があるのかを詳しく解説します。子供が生活習慣病を予防し、今こそ生活習慣病を克服しましょう。

1章「生活習慣病の子供」講座

- 1) 家族と心と
- 2) 知ってほしい生活習慣病
- 3) 家族との生活にも対応できるように
- 4) 子供は自然の心で育ちます
- 5) 日常生活で実践しましょう
- 6) 運動を心がけましょう
- 7) ストレスの軽減、習慣化を目指して
- 8) 家族はみんなに責任をおかけします
- 9) まとめ







2章「生活習慣病の子供」理解度テスト
3章「生活習慣病の子供」理解度テスト

・緑のアイコンがテキスト教材を、黄色のアイコンがテスト教材を表しています。
最上段の「1)」から学習を進めてください。

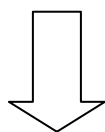


映像と音声で学習する

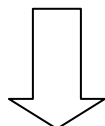


	クリックすると音声が消えます。 もう一度クリックすると音声が出ます。
	右に動かすと音量が上がり、左に動かすと音量が下がります。
	クリックすると、学習の進行が一時停止します。 もう一度クリックすると再生します。
	右に動かすと学習の説明が先に進み、左に動かすと前に戻ります。
 テキスト表示	クリックすると、そのページの説明文が pdf ファイルで表示されます。
 用語辞典	用語辞典の欄に表示されている用語の部分をクリックすると、その用語の説明文を参照できます。

教材によっては、指定箇所をクリックする必要があるったり、クイズ形式になっていたりします。そのような場合は教材内の指示に従ってください。



終了したら画面右下の「次へ」ボタンで次ページへ



すべてのページを学習

2-3 テスト教材で学ぶ

次にテスト教材の学習方法について説明します。「目次メニュー」からテストを選択してください。

テストは ×式です。操作方法については、コンテンツ教材とほぼ同じです。

一問ごとに正誤判定が出ます。不正解だった場合は解説を確認した後、次の問題へ進んでください。






全ての問題を解き終わると次のようなメッセージが表示され、その教科は修了となります。メニューに戻って、次の教科の学習を進めてください。

お疲れさまでした！「生活習慣病の予防を学ぼう」を終了します。
生活習慣病予防の基本についてお分かり頂けたと思います。
今度は、代表的な生活習慣病(高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満症)の予防について、学習していきましょう。

2-4 学習・テスト画面の各ボタンの機能説明

学習・テスト画面内の各ボタンの機能を説明します。

ボタン	場所・機能・目的
 A blue button with a white border, containing the text "次" followed by a right-pointing arrow.	画面右下。次のページまたは次の問題への移動。
 A blue button with a white border, containing a left-pointing arrow followed by the text "前" and a right-pointing arrow.	画面下。前のページまたは前の問題への移動。
 A blue button with a white border, containing a small square icon followed by the text "目次" and a right-pointing arrow.	画面左下（最終ページ右下）。単元の学習を終了し、ウインドウを閉じる。

「大丈夫？あなたの生活習慣 よく知ろう！生活習慣病」
CD-ROM版 操作マニュアル

第1版 2005年3月1日

Copyright © 健康保険組合による健康づくり共同モデル事業協議会
複写厳禁・無断転載禁止