

■ 疲労アプリ(一般向け)説明書

待機画面の表示



調査票による心理的な疲労度チェック



結果のフィードバック

使用条件

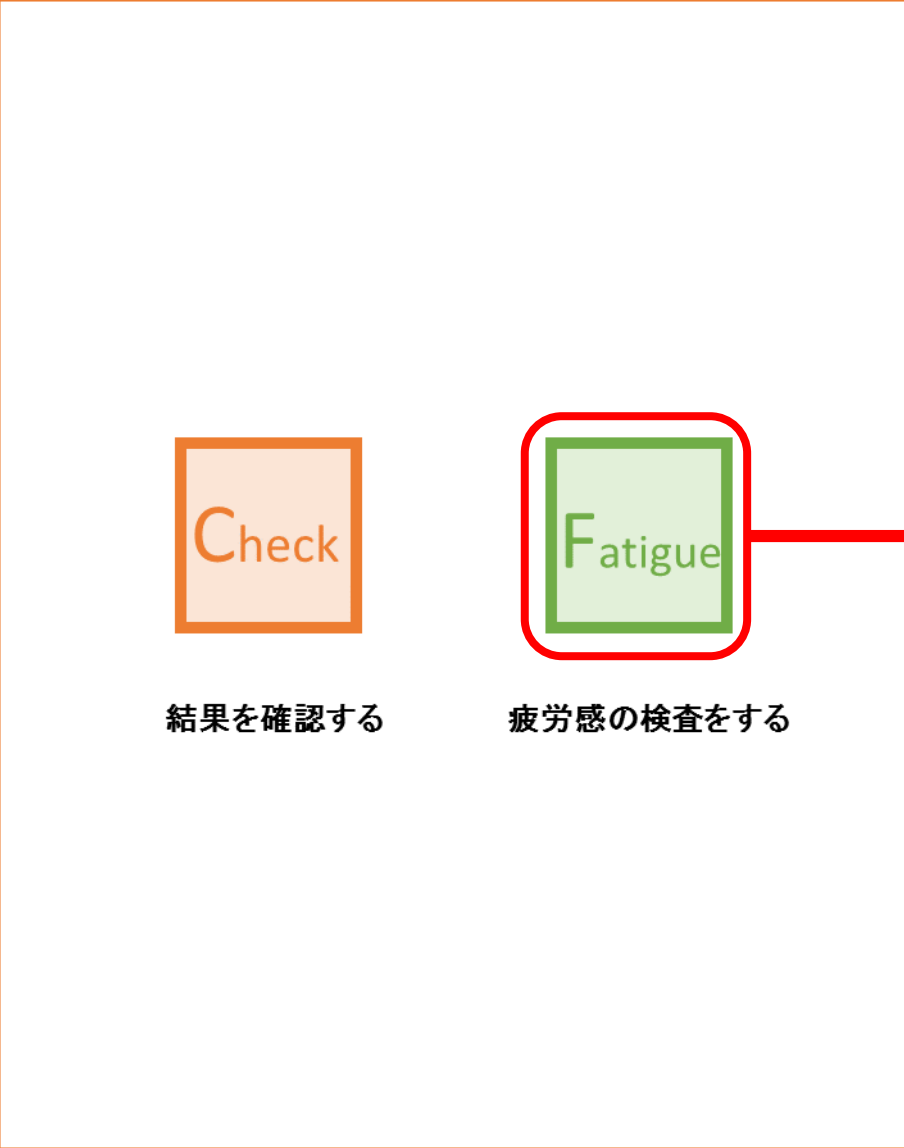
- オペレーティング・システム: Android 4.4以降
- レイアウトのサイズ: HD(1280x720)サイズのディスプレイ以上を推奨

インストールの方法

1. インストール前に「設定」→「セキュリティ」→「提供元不明のアプリ (提供元不明のアプリのインストールを許可する)」に✓する
2. ダウンロードしたapkファイルを選択
3. インストール完了

■ 疲労感など(自覚症しらべetc)

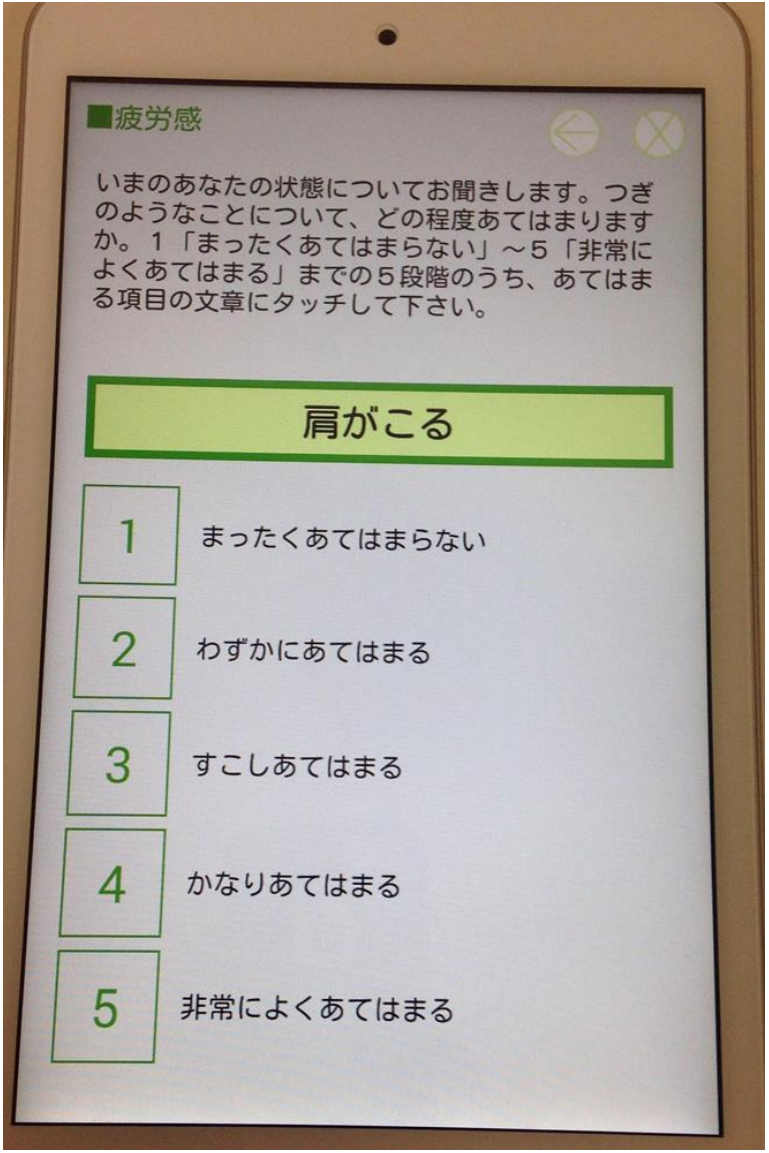
待機画面の表示



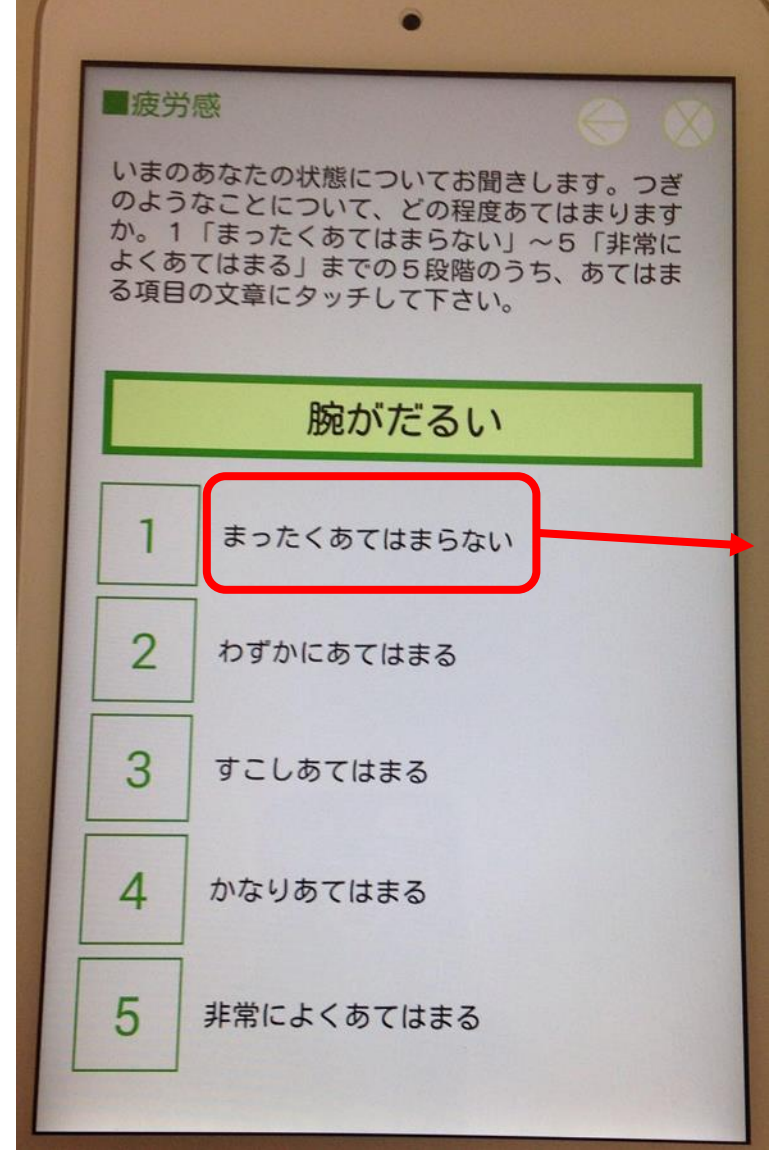
■ 疲労感調査

あなたの本日の疲労度と生活時間(労働と睡眠)を記録して下さい。

- 1 疲労感の測定
- 2 生活時間の記録



回答すると次の質問文が表示されて、全部で25問の質問に答えることになります。

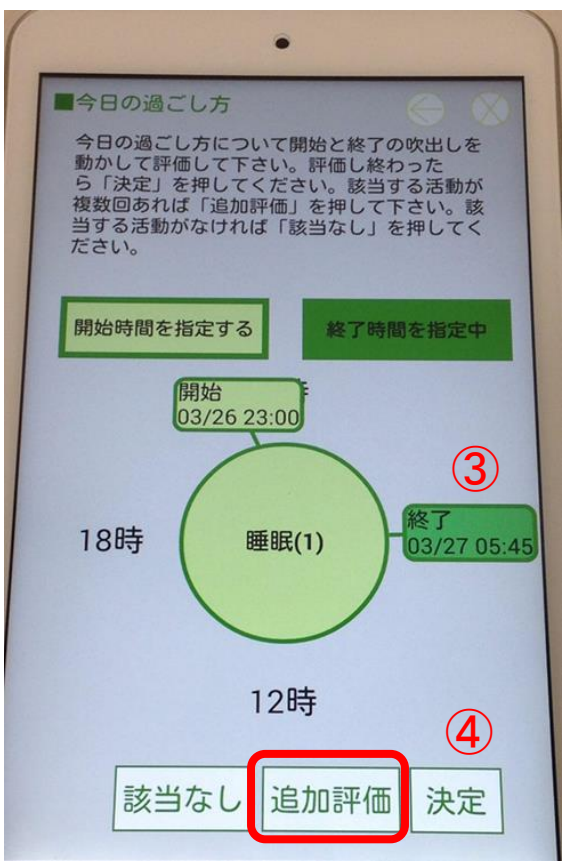
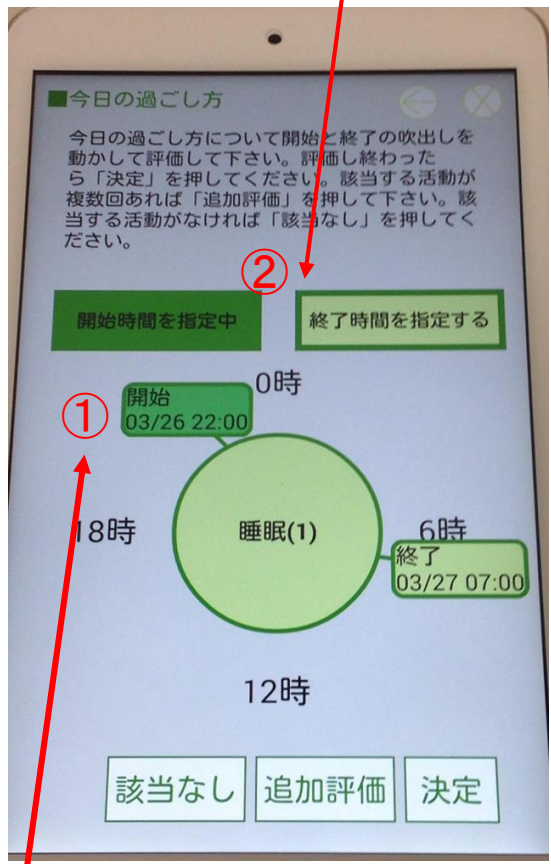


回答する際には、番号ではなく、文字に触れて下さい。

※25項目の質問文の表示順序は毎回、ランダムな表示です。

Fatigue

その後、②の「終了時間を指定する」をタッチすると、③の「終了」の吹き出しを動かすことができるようになります。

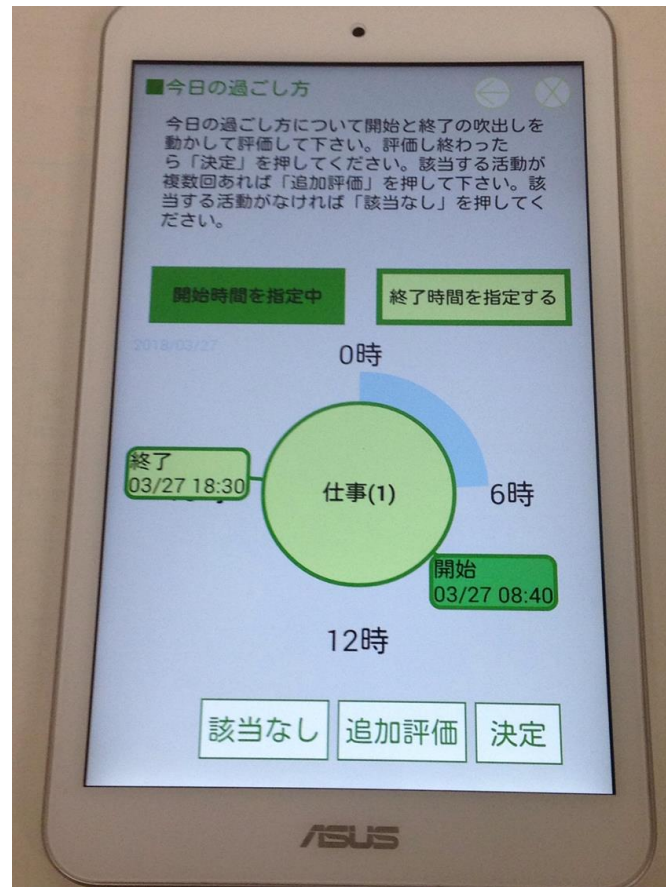


①と同様に③「終了」吹き出しを操作して終了時刻を記録して下さい。

操作し終わったら④の「決定」を押して終了になります。

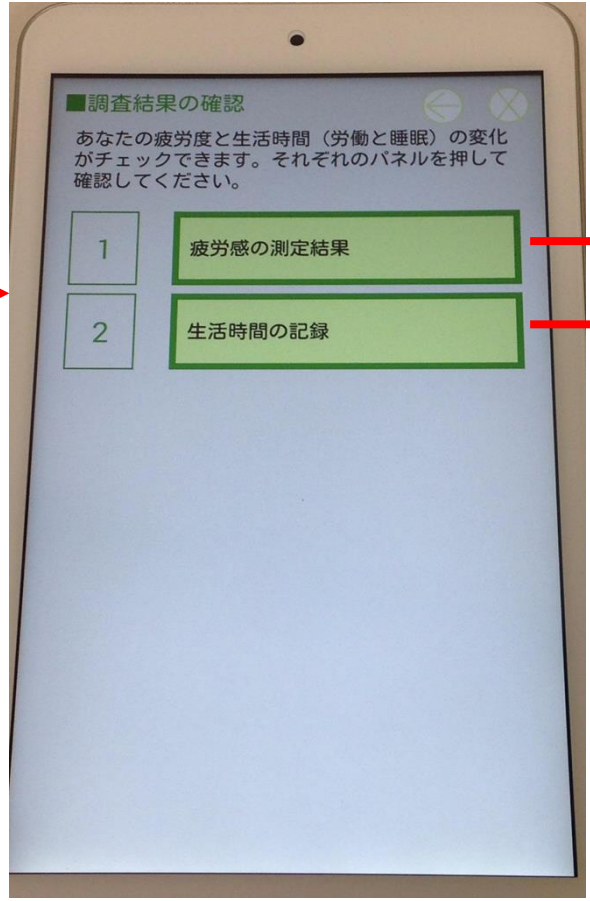
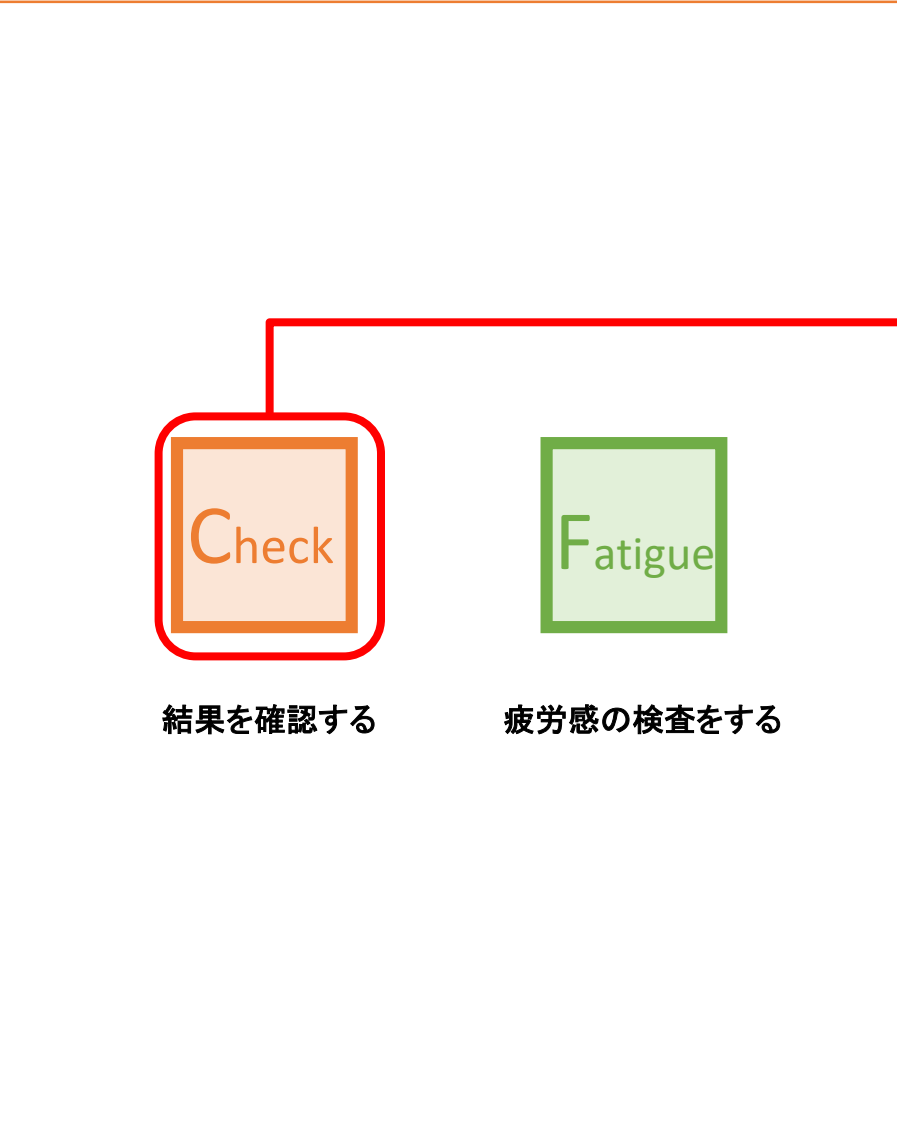
「追加評価」は睡眠や仕事が大きく分断していた場合に同様の操作方法で当該の活動を記録できる機能です。

睡眠時間として指定した部分は下記のようにブルーのバーで示され、重複して選択できないようになっています。



①尋ねられている活動(例では睡眠)が何時から始まったのか、①の「開始」の吹き出しを動かして指定して下さい。

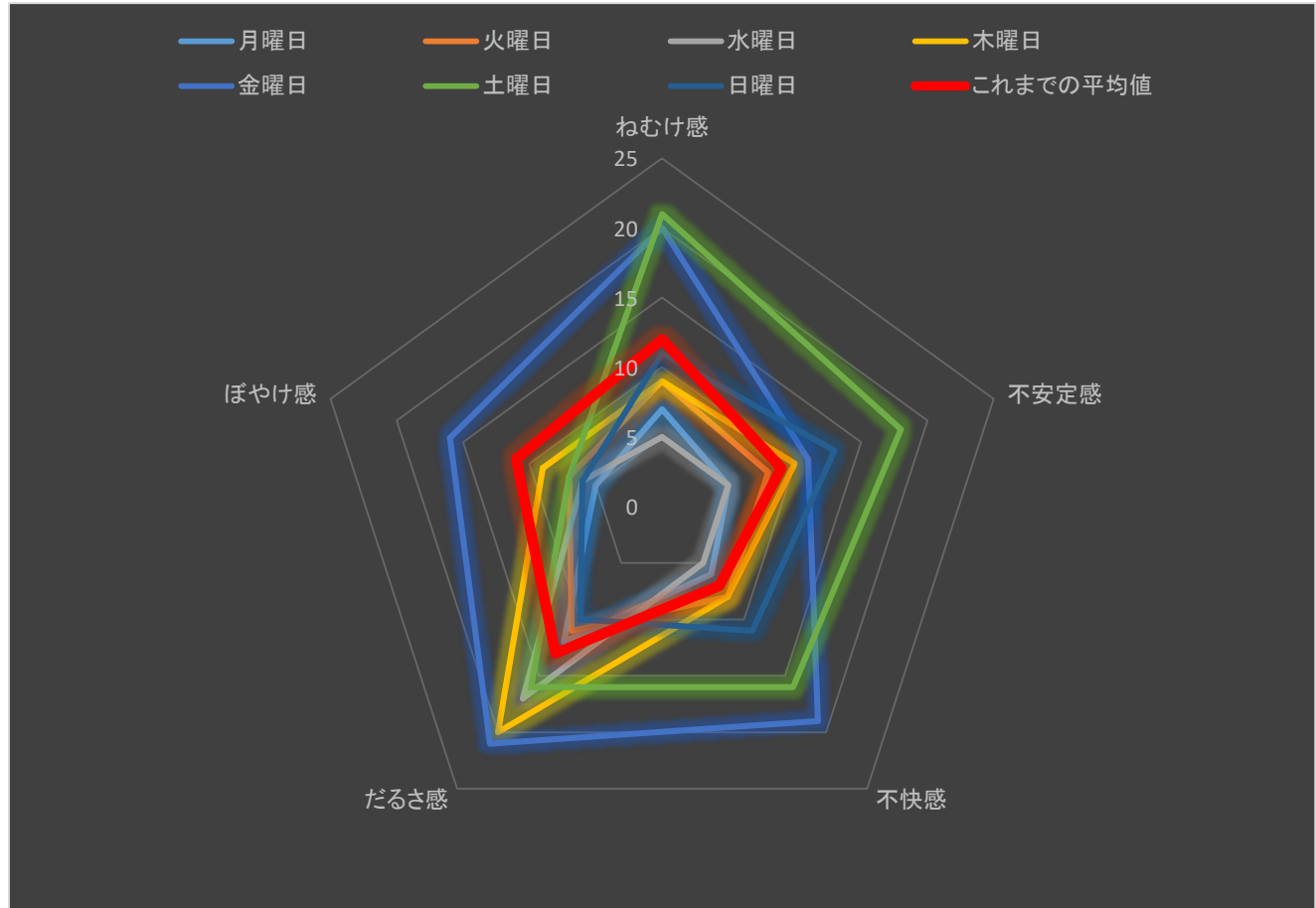
待機画面の表示



疲労感の測定結果の確認(P.6へ)

生活時間の記録の確認(P.8へ)

Check



【実際の画面】



上記のように直近1週間までは曜日別に1日の平均値を5因子で示し、次の一週間になると、それ以前のデータの平均値として「これまでの平均値」の値になり、連続してつければつけるほど、「これまでの平均値」の値が変わり、自分の中の基準値が作られます。

自分の中の基準値よりも、極端に高い日についてはそれぞれの症状に合わせて、適切な休憩や十分に睡眠をとる等をお勧めいたします。

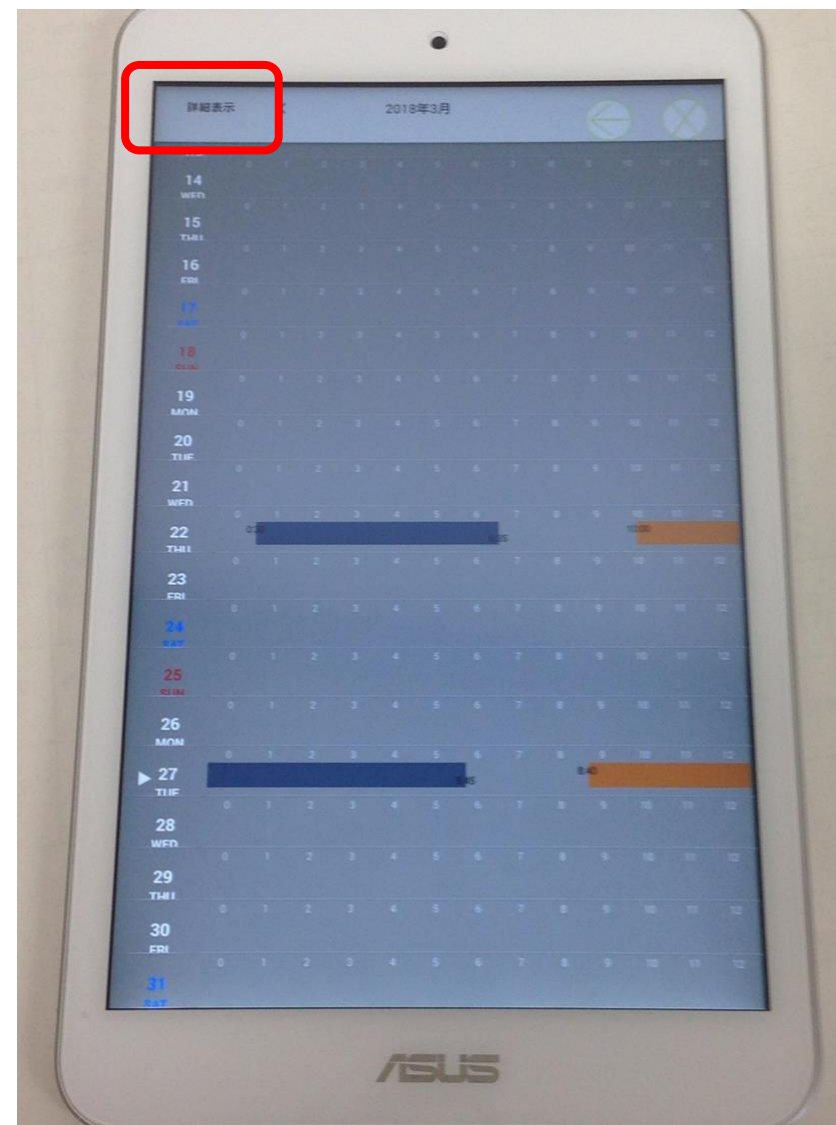
- I 群 ねむけ感： ねむい、横になりたい、あくびがでる、やる気がとぼしい、全身がだるい
- II 群 不安定感： 不安な感じがする、ゆううつな気分だ、おちつかない気分だ、いらいらする、考えがまとまりにくい
- III 群 不快感： 頭がいたい、頭がおもい、気分がわるい、頭がぼんやりする、めまいがする
- IV 群 だるさ感： 腕がだるい、腰がいたい、手や指がいたい、足がだるい、肩がこる
- V 群 ぼやけ感： 目がしょぼつく、目がつかれる、目がいたい、目がかわく、ものがぼやける

フィードバック画面—睡眠時間と労働時間のデータ

「一日表示」は1日を3時間間隔で示して、1画面で労働と睡眠の時間を全ての表示させます。



「詳細表示」は1日を1時間間隔で示します。その際、時刻データも合わせて表記されますが、1画面では労働と睡眠を全ての表示できないので、スクロールさせて確認することになります。



自分の生活を振り返るためにご使用ください。また、仕事と睡眠の記録をつけていく中で、あまりにも睡眠が不規則であったり、短すぎる日が繰り返される場合、あるいは仕事の時間が長すぎる場合が連続する時は、疲れ過ぎないように注意しましょう。