

[図1]

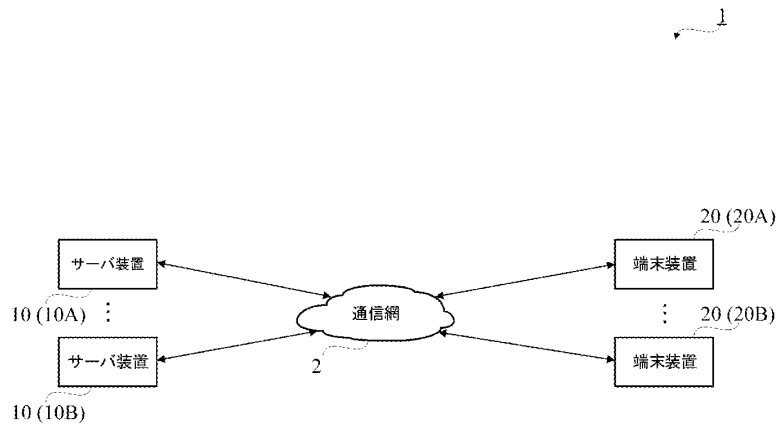


図1

[図2]

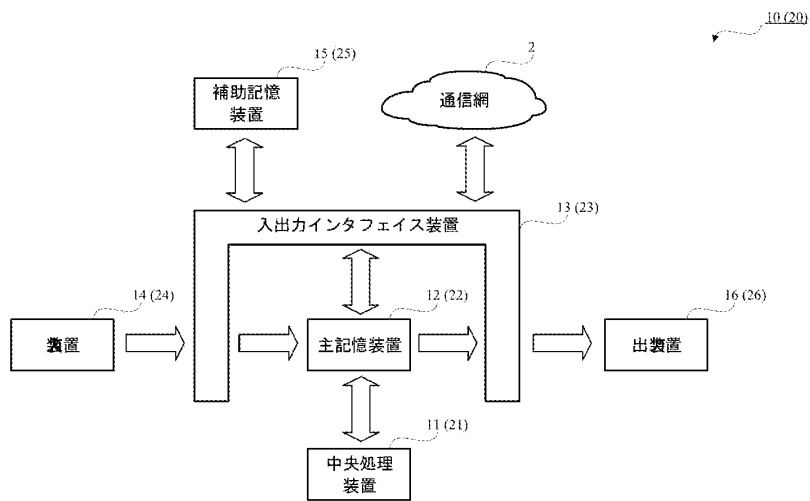


図2

[図3]

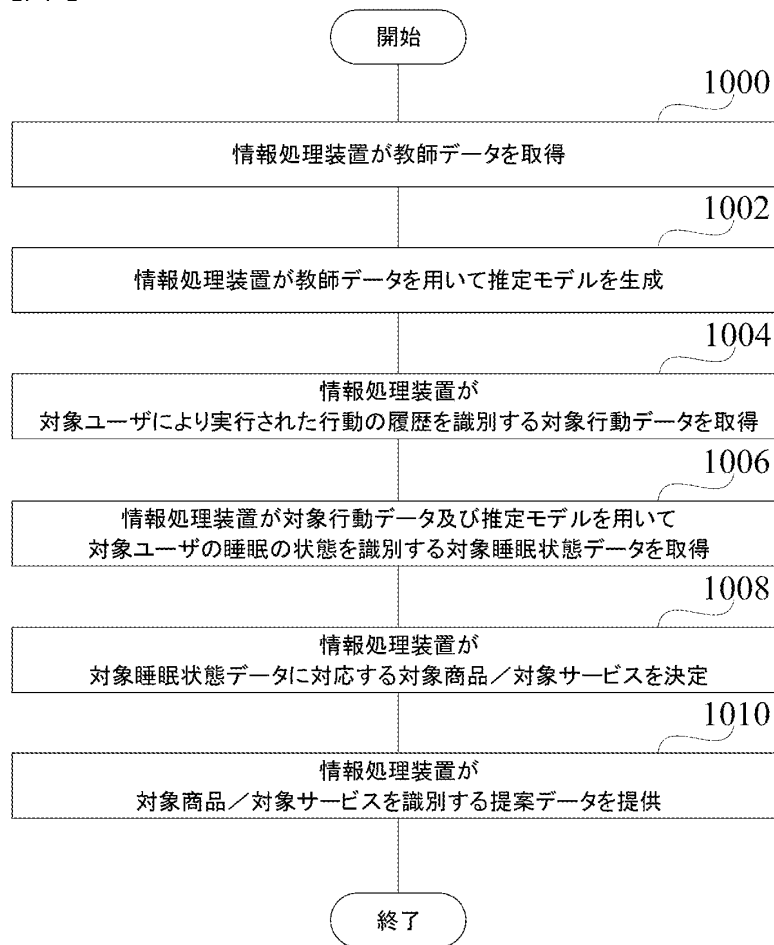


図3

[図4]

アテネ不眠尺度(AIS) 不眠症の自己評価

過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

1	寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？	0	いつもより寝つきは強い
		1	いつもより少し時間がかかった
		2	いつもよりかなり時間がかかった
		3	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
2	夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？	0	問題になるほどのことはなかった
		1	少し困ることがある
		2	かなり困っている
		3	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	0	そのようなことはなかった
		1	少し早かった
		2	かなり早かった
		3	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4	夜の起りや覚醒も含めて、睡眠時間は足りてましたか？	0	十分である
		1	少し足りない
		2	かなり足りない
		3	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5	全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？	0	満足している
		1	少し不満である
		2	かなり不満である
		3	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6	日中の気分はいかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し減った
		2	かなり減った
		3	非常に減った
7	日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？	0	いつもどおり
		1	少し低下した
		2	かなり低下した
		3	非常に低下した
8	日中の眠気はありましたか？	0	全くなかった
		1	少しあった
		2	かなりあった
		3	激しかった
合計		[1～3点]・・・睡眠がとれています [4～5点]・・・不眠症の疑いが少しあります [6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです	

図4

【図5A】

過去1か月間における、あなたの通常の睡眠の習慣についてお答えください。 あなたが月間について大抵ながらの答えを考えて、以下のすべての質問項目に できるだけ正確にお答えください。	
問1. 過去1か月間において、通常何時ごろ起床 につきましたか？ 起床時刻 (1. 午前 2. 午後) 時 分ごろ	問5b. 夜中または早朝に目が覚めたから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上
問2. 過去1か月間において、起床についてから起 るまでにどれくらい時間を要しましたか？ 約 分	問5c. トイレに起きたから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上
問3. 過去1か月間において、通常何時ごろ起床し ましたか？ 起床時刻 (1. 午前 2. 午後) 時 分ごろ	問5d. 驚きがあったから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上
問4. 過去1か月間において、実際の睡眠時間は 何時間くらいでしたか？これは、あなたが 睡眠中にいた時間とは異なる場合がある かもしれません。 睡眠時間 1日平均 約 時間 分	問5e. 草が出たり、大きないびきをかいたから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上
過去1か月間において、どれくらいの頻度で、 以下の理由のために睡眠が困難でしたか？最も 当てはまるものに1つの印を付けてください。	問5f. ひどく暑く感じたから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上
問5a. 起床についてから30分以内に眠ることが できなかったから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上	

図5A

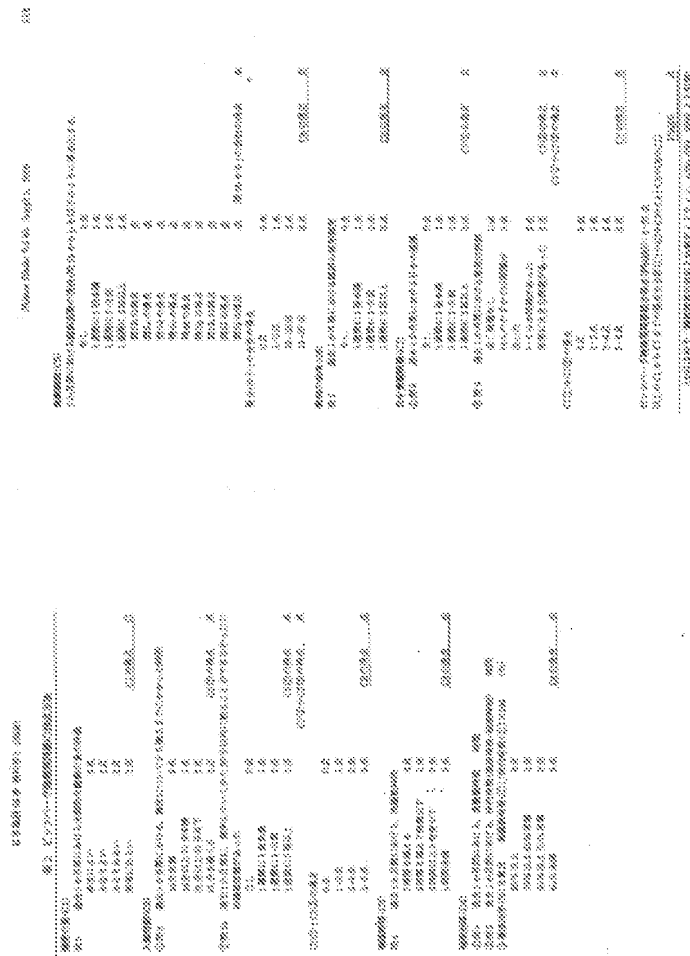
【図5B】

問5g. ひどく暑く感じたから、 0. なし 1. 1週間以下1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上 問5h. 悪い夢をみたから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上 問5i. 痛みがあったから、 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上 問5j. 上記以外の理由があれば、次の空欄に記載してください。 【理由】 そういったことのために、過去1か月間において、どれくらいの頻度で、薬歴が記載されましたか？ 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上	問6. 過去1か月間において、ご自分の薬歴の質を全体として、どのように評価しますか？ 0. 非常によい 1. かなりよい 2. かなりわるい 3. おおにわるい 問7. 過去1か月間において、どれくらいの頻度で、薬歴のために薬を服用しましたか（医師から処方された薬あるいは薬局で買った薬）？ 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上 問8. 過去1か月間において、どれくらいの頻度で、車の運転中や食事や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていらなくなり困ったことがありましたか？ 0. なし 1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1-2回 3. 1週間に3回以上 問9. 過去1か月間において、仕事をやり遂げるのに必要な薬歴を所持するうえで、どれくらいの困難がありましたか？ 0. 全く問題なし 1. ほんのわずかなり問題があった 2. いくらか問題があった 3. 非常に大きな問題があった
--	--

調査終了

図5B

[図5C]



【図6A】

3DSS（3次元型睡眠尺度）チェックシートによる睡眠型診断

下記の質問に対して、最近1カ月内について最も当てはまるものを選択してください。特別な場合を考慮し、平均的な状態について回答してください。当てはまる箇所をクリックしてください。

	とても当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまる/ない	全く当てはまる/ない
1. 平均の睡眠時間は6時間未満である	☐	☐	☐	☐
2. 本日はもっと寝たいが、思いうように睡眠がとれてない	☐	☐	☐	☐
3. 平日・休日に問わず、就寝時刻はほとんど変わらない	☐	☐	☐	☐
4. 平日・休日に問わず、起床時刻はほとんど変わらない	☐	☐	☐	☐
5. 起床は同じきちんとした覚悟を覚えている	☐	☐	☐	☐
6. 寝る前夜にうつらうつら30分以上寝てない	☐	☐	☐	☐
7. 夜中の目覚めは頻りに覚める	☐	☐	☐	☐
8. 起床する予定の起床よりも2時間以上早く目覚めて、その覚醒が続く	☐	☐	☐	☐
9. 早く起きた感じがしない	☐	☐	☐	☐
10. 眠れないことにより不安を感じる	☐	☐	☐	☐
11. 起床後の起床に強い疲労や疲労感が残っている	☐	☐	☐	☐
12. 睡眠だけでなく、午前中や夕方にも疲労を感じる	☐	☐	☐	☐
13. 睡眠が十分な量である	☐	☐	☐	☐
14. 「朝型」と「夜型」でいうと、自分は「朝型」である	☐	☐	☐	☐
15. 平日の起床時刻は [1] → 午前6時前もしくは午前6時より前 [2] → 午前6時の前後 [3] → 午前7時頃 [4] → 午前7時より後	☐ [1] ☐ [2] ☐ [3] ☐ [4]	☐ [1] ☐ [2] ☐ [3] ☐ [4]	☐ [1] ☐ [2] ☐ [3] ☐ [4]	☐ [1] ☐ [2] ☐ [3] ☐ [4]

図6A

[図6B]

3DSSチェックシート

3DSS(3次元身体動作評価シート)とは、個人の身体動作を「3次元」で「動」・「静」の2つから評価することによって評価される検査です。この検査は身体動作の評価だけでなく、身体動作の評価によって、3次元で評価することによって、身体動作の評価について評価される場合があります。3DSSはこれら3次元を評価によって評価することによって、身体動作の評価について評価される場合があります。

下記の質問に対して、最近1ヶ月以内について最も当てはまるものを選択してください。
特別な場合は考えず、平均的な日常についてお答えください。当てはまる番号に○をつけてください。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
① 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
② 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
③ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
④ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑤ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑥ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑦ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑧ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑨ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑩ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑪ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑫ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑬ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
⑭ 歩道の幅が狭いと感じる	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63																																					

[図7]

1. Please rate the current (i.e., last 2 weeks) **SEVERITY** of your insomnia problem(s).

	None	Mild	Moderate	Severe	Very
Difficulty falling asleep:	0	1	2	3	4
Difficulty staying asleep:	0	1	2	3	4
Problem waking up too early:	0	1	2	3	4

2. How **SATISFIED**/dissatisfied are you with your current sleep pattern?

Very Satisfied	Very Dissatisfied			
0	1	2	3	4

3. To what extent do you consider your sleep problem to **INTERFERE** with your daily functioning (e.g., daytime fatigue, ability to function at work/daily chores, concentration, memory, mood, etc.)

Not at all Interfering	A Little	Somewhat	Much	Very Much Interfering
0	1	2	3	4

4. How **NOTICEABLE** to others do you think your sleeping problem is in terms of impairing the quality of your life?

Not at all Noticeable	Barely	Somewhat	Much	Very Much Noticeable
0	1	2	3	4

5. How **WORRIED**/distressed are you about your current sleep problem?

Not at all	A Little	Somewhat	Much	Very Much
0	1	2	3	4

Guidelines for Scoring/Interpretation:

Add scores for all seven items (1a+1b+1c+ 2+3+4+5) = _____

Total score ranges from 0-28

0-7 = No clinically significant insomnia

8-14 = Subthreshold insomnia

15-21 = Clinical insomnia (moderate severity)

22-28 = Clinical insomnia (severe)

[図8A]

Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

私は規則正しく仕事をする（学校へ行く）。これは、例えば、学生や主婦・主夫である場合も含む。

はい ☐ 私は一週間に、1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 回、
いいえ ☐

あなたの回答が「はい、7日間」もしくは「いいえ」の場合、通常の「仕事のある日」と「仕事のない日」を比較しても、あなたの睡眠時間がいずれにせよ変わらないかどうか、もう一度よく考えてください。
「仕事（学校）のある日」には、あなたの肉体的な欲求よりも社会的制約により、あなたの行動、特に睡眠時間が大きな影響を受けます。この点を念頭に置いて MCTQ 質問表を記入してください。

24時間単位を用いてください（午後11時ではなく23時）！



仕事（学校）のある日

- 図1: 私は、_____時_____分に起床に入る。
図2: 起床に入ってもしばらく起きている人もいることに気をつけてください！
図3: 私は、_____時_____分に実際に起とうと準備をする（時計を見る）。
図4: 私は、起とうと準備をするのに_____分、必要である。
図5: 私は、_____時_____分に目が覚める。
図6: 私は、目が覚めた_____分後に起床する。
私は、仕事（学校）のある日、目覚まし時計を使う。 はい ☐ いいえ ☐
「はい」と答えた場合：私は、通常、目覚まし時計の音で目が覚める。
はい ☐ いいえ ☐

仕事（学校）のない日

- 図1: 私は、_____時_____分に起床に入る。
図2: 起床に入ってもしばらく起きている人もいることに気をつけてください！
図3: 私は、_____時_____分に実際に起とうと準備をする（時計を見る）。
図4: 私は、起とうと準備をするのに_____分、必要である。
図5: 私は、_____時_____分に目が覚める。
図6: 私は、目が覚めた_____分後に起床する。
私の目が覚めるのは(図5)、目覚まし時計を使うため。 はい ☐ いいえ ☐
仕事のない日に、自分の睡眠時間を好きなように_____しない特定の理由があります。
はい ☐ (もし「はい」と答えた場合：子供・ペット ☐ 趣味 ☐ その他 ☐ 図: _____)
いいえ ☐

図8A

[図8B]

例外で過ごした時間

平均して、私は、1日中に例外で（週上に睡眠が101時間以上）、以下の時間、過ごします。
仕事（学校）のない日 _____時間_____分
仕事（学校）のない日 _____時間_____分

仕事（学校）について

過去3か月、私はシフトワーカー（交代勤務者）として働いた。
いいえ ☐ はい ☐

私の仕事（学校）のスケジュールは、通常、
_____時 _____分に始まる。
_____時 _____分に終わる。

私の仕事（学校）のスケジュールは、
非常に融通がきく。 ☐
少し融通がきく。 ☐
どちらかというと融通がきかない。 ☐
非常に融通がきかない。 ☐

私は職場（学校）へ通勤するのに、
通勤された乗り物の中には（例：車、バス、電車、地下鉄）。 ☐
通勤された乗り物の中には（例：徒歩、自転車）。 ☐
自分で仕事をする。 ☐

仕事（学校）への往きの通勤（通学）には _____時間_____分が必要である。
職場（学校）からの帰りの通勤（通学）には、_____時間_____分が必要である。

刺激物

以下の表にチェックしてください。

いくつもの質問は、「一時的につき」、他の質問は、「一週間のつき」もしくは「一か月につき」の答えをお書きください。

おおよその _____または、適切な答えをお書きください。

8 / 8 / 8 / あり

私は、タバコを _____本、吸う。 ☐ ☐ ☐ あり

私は、ビールを _____杯、飲む。 ☐ ☐ ☐ あり

私は、ワインを _____杯、飲む。 ☐ ☐ ☐ あり

私は、炭酸飲料（アイスティー／ジュース）を _____杯、飲む。 ☐ ☐ ☐ あり

私は、コーヒーを _____杯、飲む。 ☐ ☐ ☐ あり

私は、紅茶を _____杯、飲む。 ☐ ☐ ☐ あり

私は、カフェイン入り飲料（ソフトドリンク）を _____本、飲む。 ☐ ☐ ☐ あり

私は、睡眠薬を _____錠、飲む。 ☐ ☐ ☐ あり

図8B

[図9]

		サンプル性質データにより識別されるスコア	サンプル性質データにより識別されるスコア
		閾値A1(6点)以上	閾値A1(6点)未満
サンプルリズムデータにより識別される値	閾値B1(1時間)以上	睡眠カテゴリー10	睡眠カテゴリー20
サンプルリズムデータにより識別される値	閾値B1(1時間)未満	睡眠カテゴリー11	睡眠カテゴリー21

図9

[図10]

		サンプル性質データにより識別されるスコア	サンプル性質データにより識別されるスコア	サンプル性質データにより識別されるスコア
		閾値A2(8点)以上	閾値A1(6点)以上 閾値A2(8点)未満	閾値A1(6点)未満
サンプルリズムデータにより識別される値	閾値B2(3時間)以上	推薦カテゴリ100	推薦カテゴリ100	推薦カテゴリ200
サンプルリズムデータにより識別される値	閾値B1(1時間)以上 閾値B2(3時間)未満	推薦カテゴリ101	推薦カテゴリ101	推薦カテゴリ201
サンプルリズムデータにより識別される値	閾値B1(1時間)未満	推薦カテゴリ202	推薦カテゴリ102	推薦カテゴリ202

図10

[図11]

対象推薦状態データ	対象商品／対象サービス		
対象性質データ	クラスV1 商品P1	クラスV2 商品P2、商品P3	クラスV3 商品P4、サービスS1
対象リズムデータ	クラスW1 商品P5、商品P6	クラスW2 商品P7、サービスS2	クラスW3 商品P8、サービスS1
対象時間データ	クラスX1 商品P2	クラスX2 サービスS3、サービスS4	クラスX3 商品P9、商品P10
対象推薦カテゴリデータ	クラスY1 サービスS5	クラスY2 商品P11、サービスS6	クラスY3 サービスS7、サービスS8

図11

[図12]

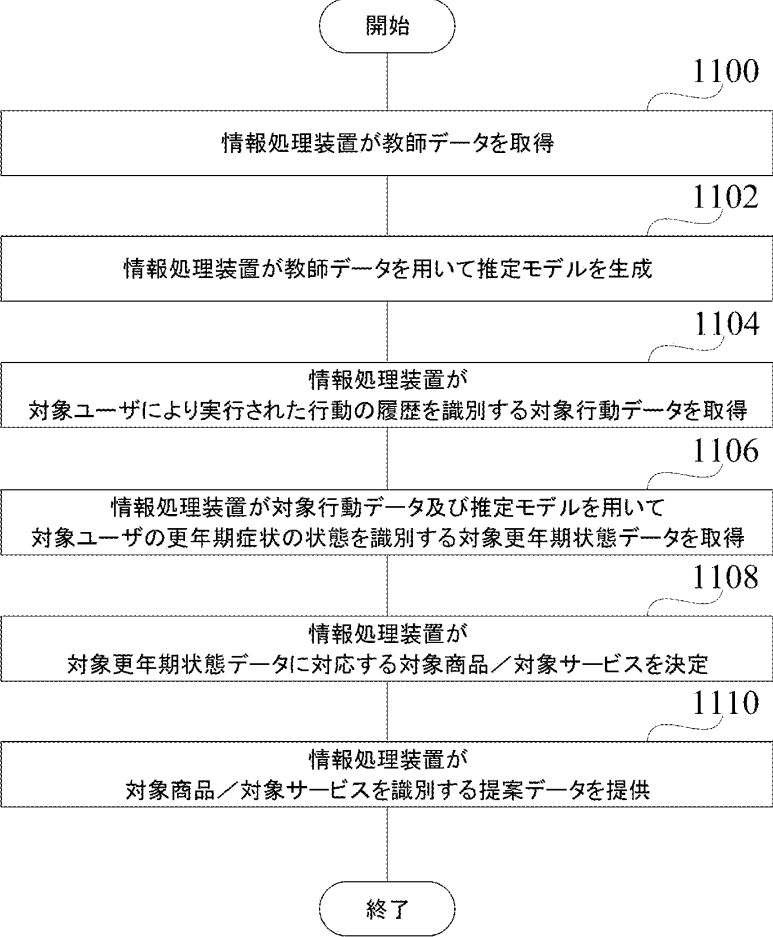


図12

[図13]

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。
どれか1つの症状でも強く出ていれば、強に○をして下さい。

症 状	強	中	弱	無	点数
① 顔がほてる	1 0	6	3	0	
② 汗をかきやすい	1 0	6	3	0	
③ 腰や手足が冷えやすい	1 4	9	5	0	
④ 意切れ、動機がする	1 2	8	4	0	
⑤ 寝つきが悪い、または眠りが浅い	1 4	9	5	0	
⑥ 怒りやすく、すぐイライラする	1 2	8	4	0	
⑦ くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧ 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨ 疲れやすい	7	4	2	0	
⑩ 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計 点					

更年期症状の自己採点の評価法

- 0～25 点・・・上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。
- 26～50 点・・・食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51～75 点・・・医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- 76～90 点・・・長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。
- 91～100 点・・・各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。

図13

[図14]

対象更年期状態データ	対象商品／対象サービス		
対象総合状態データ	クラスV1 (Low)	クラスV2 (Middle)	クラスV3 (High)
	商品P10	商品P20、商品P30	商品P40、サービスS10
対象第1状態データ	クラスW1 (Low)	クラスW2 (Middle)	クラスW3 (High)
	商品P60、商品P80	商品P70、サービスS20	商品P80、サービスS10
対象第2状態データ	クラスX1 (Low)	クラスX2 (Middle)	クラスX3 (High)
	商品P20	サービスS20、サービスS40	商品P30、商品P100

図14

[図15]

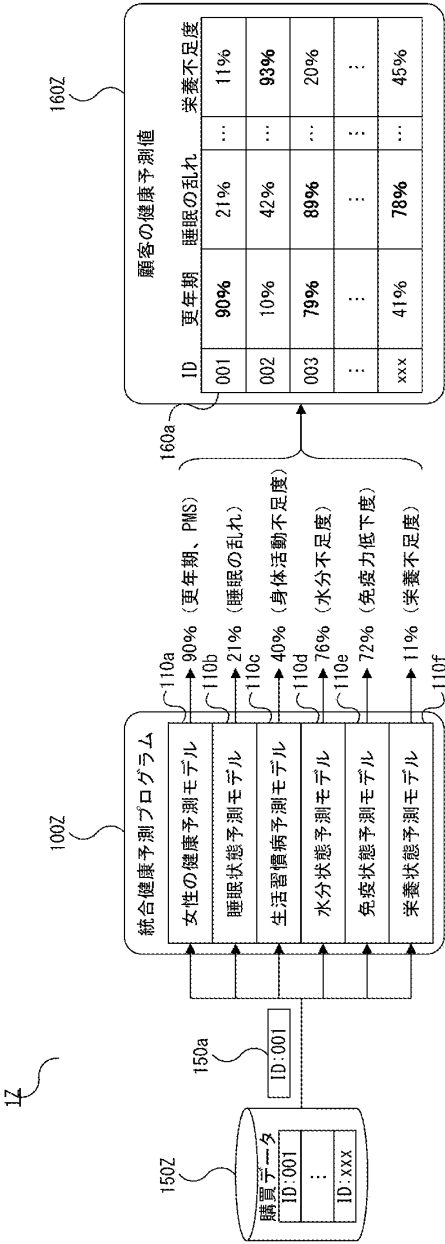


図15

[図16]

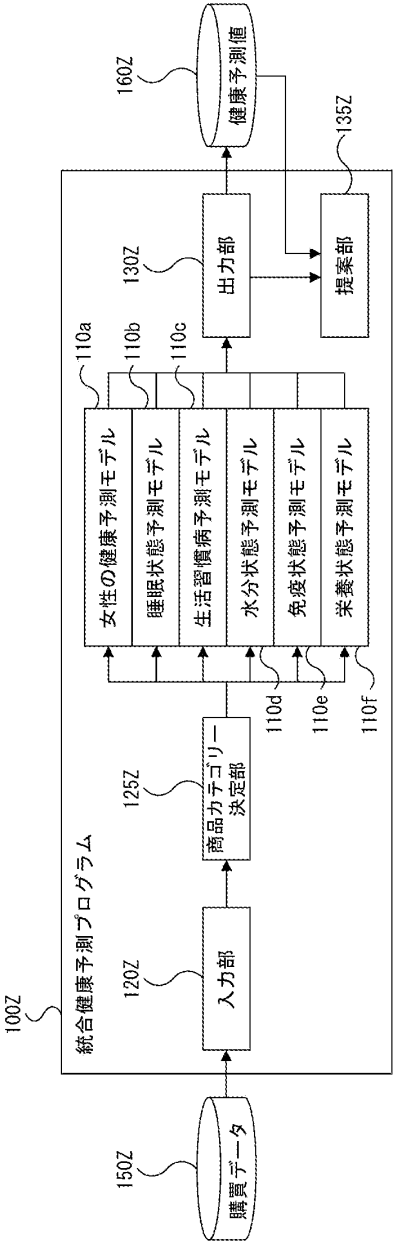


図 16

[図17]

150Z

...

ユーザID 002	JICFS分類 大 中 小 細				分類 (商品カテゴリー)	購入金額	購入数量	購入回数
ユーザID 001	JICFS分類 大 中 小 細				分類 (商品カテゴリー)	購入金額	購入数量	購入回数
	:	:	:	:	:	:	:	:
	1	4	03		清涼飲料水	¥*,***	*	* 回
	:	:	:	:	:	:	:	:
	2	1	21	05	洗口液	¥*,***	*	* 回
	:	:	:	:	:	:	:	:
	1	4	01	13	中国茶	¥*,***	*	* 回
	:	:	:	:	:	:	:	:
	2	2	11	05	ボディローション	¥*,***	*	* 回
	:	:	:	:	:	:	:	:

150a

150b

図 17

[図18]

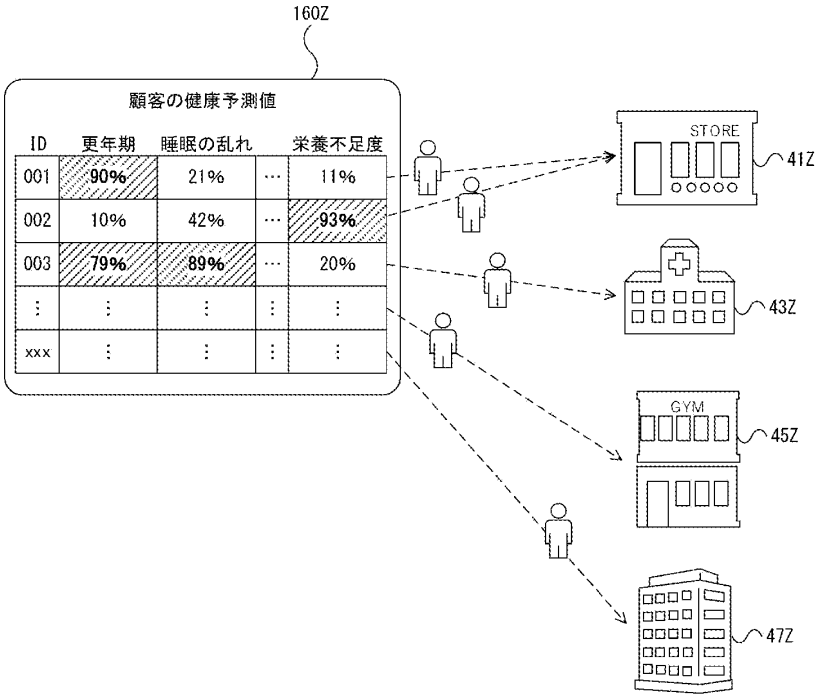


図 18

[図19]

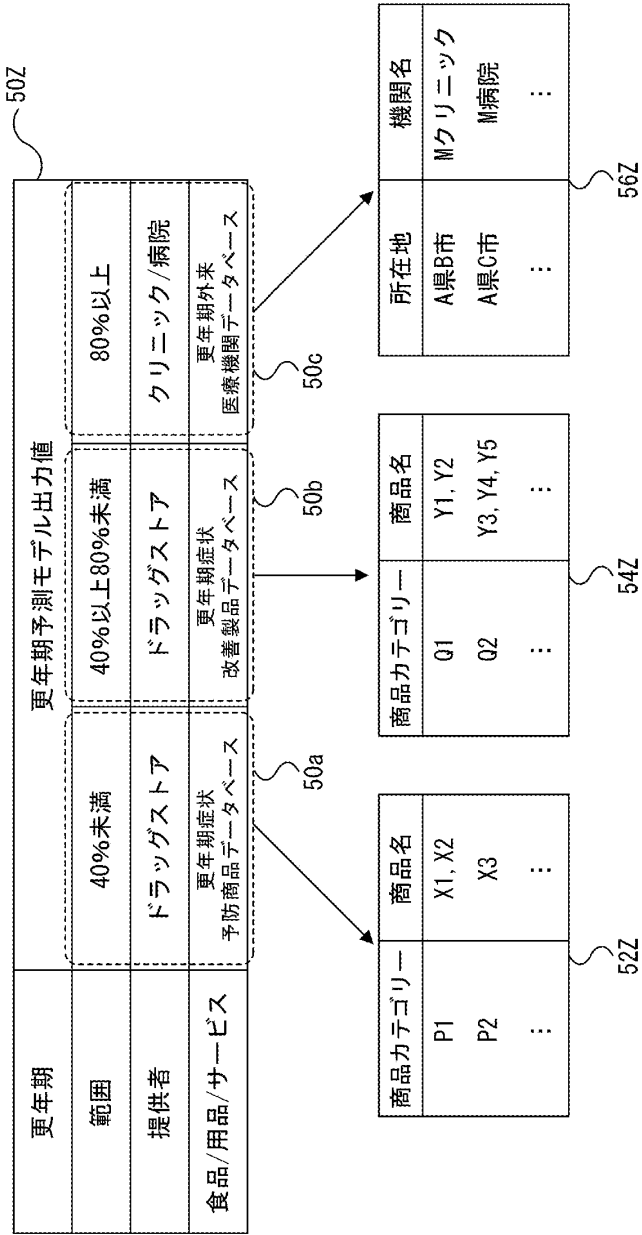


図19

[図20]

身体活動不足度	生活習慣病予測モデル出力値			
	範囲	20%未満	20%以上80%未満	80%以上
	提供者	栄養指導(1) E1スポーツジム	栄養指導(2) E2フィットネスクラブ	栄養指導(3) E3生命保険株式会社
	食品/用品/サービス	月会費プラン	都度利用プラン	生活習慣病対応 医療保険商品

60Z

60a

60b

60c

図20

[図21]

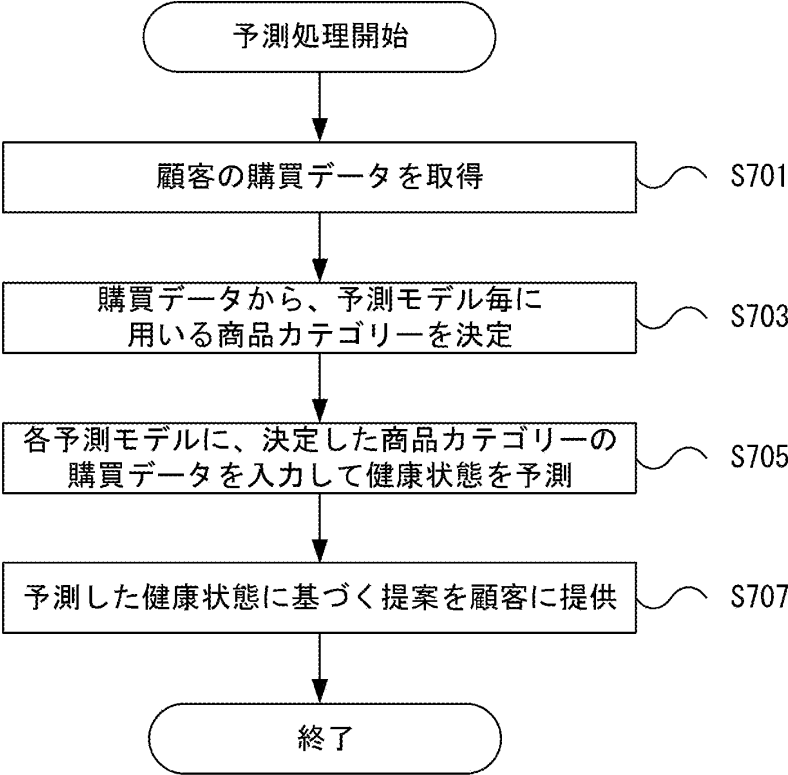


図 2 1

[図22]

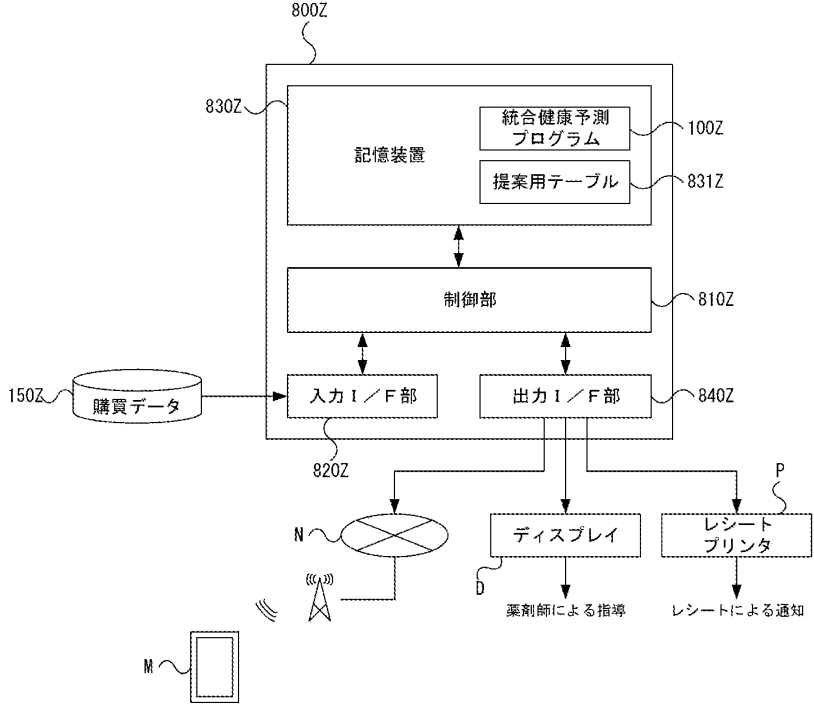


図 2 2

[図23]

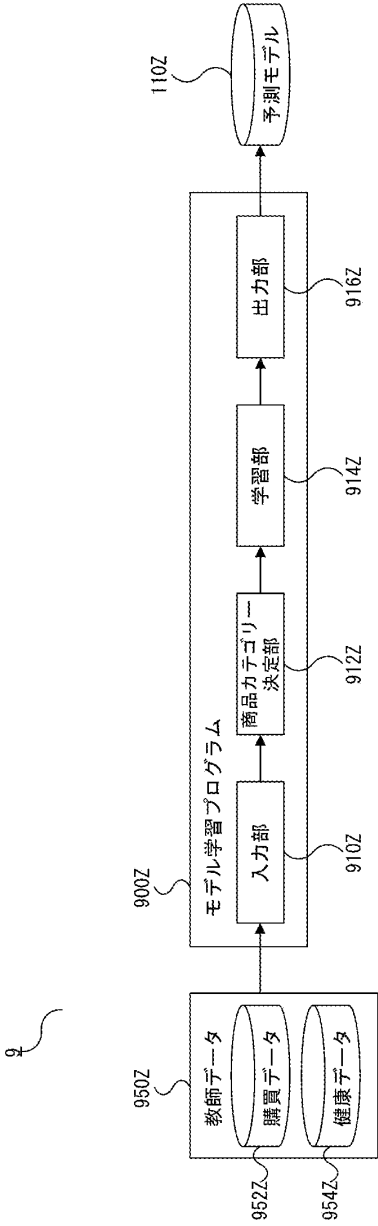


図 23

[図24]

H層が選択した商品カテゴリー（下線の商品はH層以外も選択）
ボディローション、クリーム、洗口剤、眠気防止剤、 <u>その他の生鮮食品、水産加工</u> <u>品</u> 、炭酸水、中国茶、肩こり、腰痛ケア用品、軟化禁用品、 <u>低カロリー甘味料</u> 、 <u>ビ</u> <u>タ</u> ミンB 1 2 主薬製剤、 <u>女性用保健薬</u>

H層以外が選択した商品カテゴリー
<u>その他の生鮮食品、水産加工品、低カロリー甘味料、女性用保健薬</u>

図 2 4

[図25]

購買製品	女性課題	因果	必然性
ボディローション クリーム	肌の乾燥	更年期には、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少する。全身の乾燥が進み、肌や頭髮が乾燥する傾向がある。	63-74 (シミ、シワ)
洗口液	口臭	更年期には、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少する。全身の乾燥が進み、それに合わせて唾液の分泌量も減るので、口臭が出やすくなる。	50
眠気防止剤	睡眠問題 日中の眠気	エストロゲンの低下が睡眠に関わるセロトニンの増減に影響を与える。また女性ホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）は眠気を誘発すると考えられています。女性ホルモンを失うと睡眠のリズムが乱れ、日中に眠気におそわれる。	53 (不眠)
炭酸水 (清涼飲料水)	口渇	更年期には、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少する。全身の乾燥が進み、粘膜が乾燥する傾向がある。	40
肩こり・腰痛ケア用品	肩こり 筋肉の凝り	更年期症状の一つ。日本人に多い症状。エストロゲンの低下が自律神経の乱れを引き起こし、血流に影響を与える。	68 (肩こり) 53 (腰痛)
軟化禁用品・用具	女性の失禁	エストロゲンの減少が失禁の一因。エストロゲンの低下により骨盤底筋が緩み、閥台運動をしたとき腹圧性尿失禁を起こす。	40
ビタミンB12主薬製剤	睡眠問題 肩こり	ビタミンB12は自律神経の調整や不眠に良いとされる、ビタミンB12が不足すると貧血になる。	53 (不眠) 68 (肩こり)
中国茶	冷え、不安、イライラ	身体を温めたり、リラックス効果を求めて手に取りがち。	60

図25

[図26]

更年期対処商品群

特徴的な 商品カテゴリー	更年期症状 (生活者の購買時の意識)
ボディローション	皮膚の症状、ホルモンバランスからくる乾燥肌 (更年期／加齢に伴う肌のかさつきが気になり、 保湿を求めたい)
軟便禁用品	尿漏れ (直接的な悩みを解決するために、対処商品の選 択が増えている)
洗口液 炭酸水	のどの渇き (口の渇き、ねばり、臭いが気になり、清潔感/ スッキリ感を求めたい)
ビタミンB12主薬製剤	肩こり・腰痛・手足の痛み (肩、腰、関節痛等への対処役として、日常役と して重宝している)
眠気防止剤	不眠/うつ、自律神経の乱れによる眠気助長 (仕事や家事等、休めない局面で必要不可欠のため 常備したい)
中国茶	冷え、不安、イライラ (体を温めたり、リラックス効果を求めて手に取 りがち)

図 2 6

[図27]

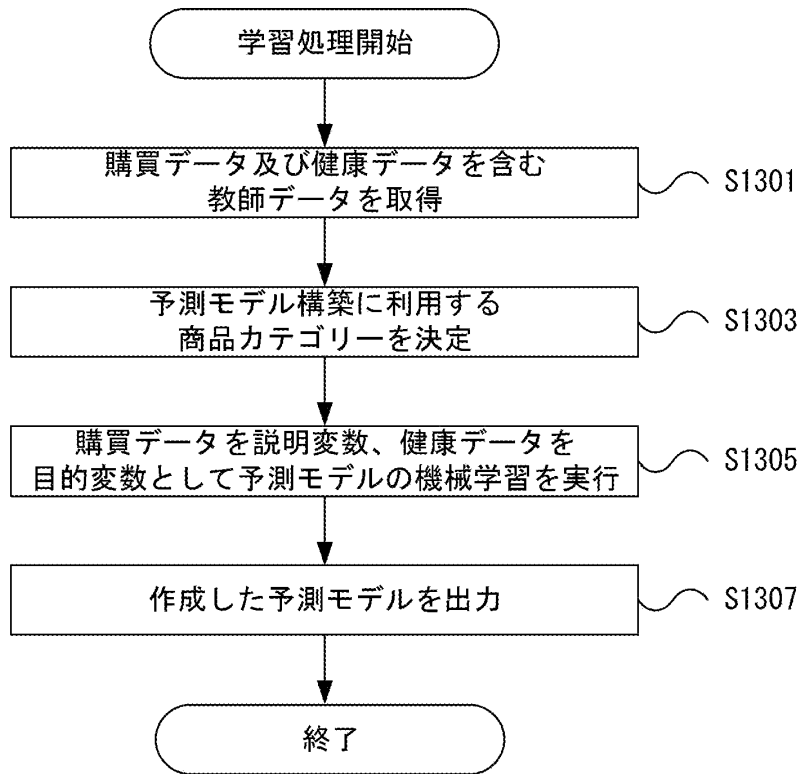


図 2.7

[図28]

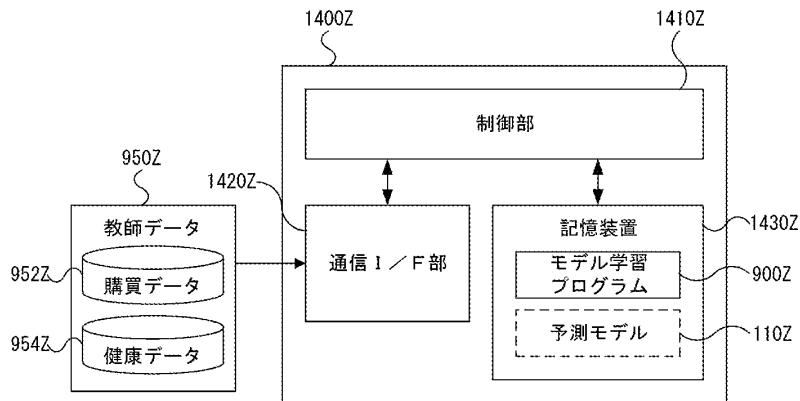


図 2.8