

放射線・健康管理アプリ

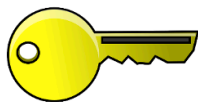
福島県立医科大学

協力：ミツフジ株式会社・株式会社東日本計算センター

このアプリは、環境省委託事業「令和2年度放射線健康管理・健康不安対策事業（放射線の健康影響に係る研究調査事業）」において作成したものです。

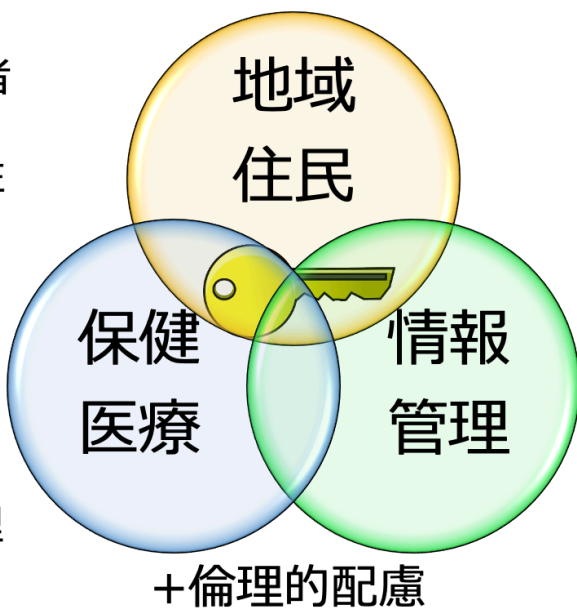
福島県の環境保健行政において、避難指示解除後の 帰還住民の放射線不安解消や健康増進を目指す デジタルツールの推進モデルとして

放射線被ばく記録や健康記録の機能を持つアプリの活用により、支援者（保健医療関係者）が住民自ら発信するニーズを把握し、双方向性の支援ができる手法を確立する。



提案パッケージ

= アプリ + 協働 + 支援 + 情報管理
+ アウトリーチ活動



アプリ作成の コンセプト

アプリの使用説明

ログイン

ログイン

ユーザID

パスワード

ログイン

「ユーザID」と「パスワード」を
発行しますので、
それを入力してログインします。

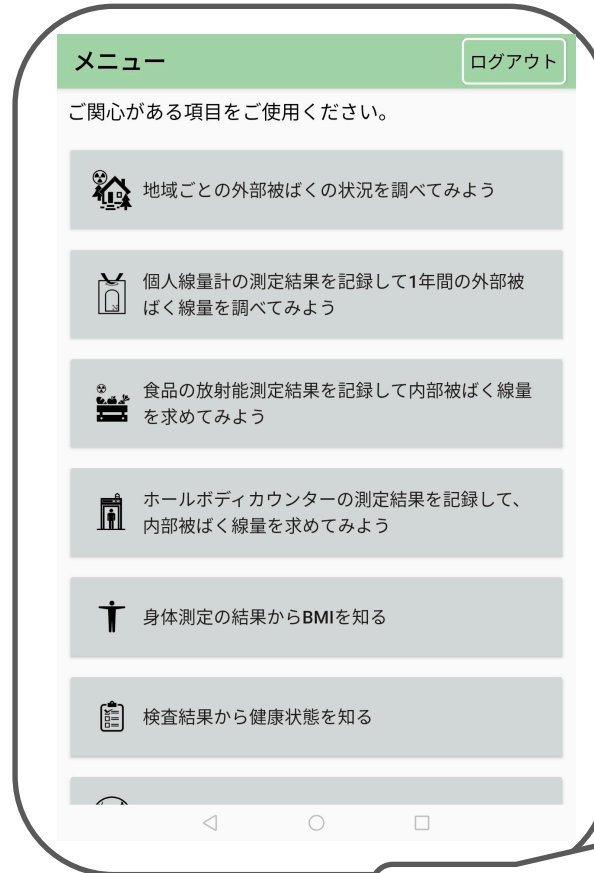
「ユーザID」と「パスワード」を
忘れてしまったら・・・
以下までご連絡ください。

↓

福島県立医科大学・後藤あや
電話番号：024-547-1835
Email：agoto@fmu.ac.jp

いろいろな項目があるので、関心があるものを選んで使ってみましょう。
全部の項目を使う必要はありません。

メニュー



「アプリ設定」で使いたい項目をお気に入り登録して、
使わない項目を非表示にすることもできます。

地域ごとの 外部被ばくの状況を 調べてみよう

① ここに郵便番号を
入力します。

← 身の回りの放射線のレベルを調べてみよう

現在の環境中の放射線レベルはどのくらい？

確認日
2021/01/01 日付選択

郵便番号（ハイフンなし7桁）
9791306

郵便番号は南相馬市、大熊町、富岡町、浪江町、楡葉町、広野町、川俣町、田村市、葛尾村、飯館村の10市町村のみ対応しております。こちらの市町村以外は対応しておりませんので、ご注意ください。

決定

1	2	3	-
4	5	6	←
7	8	9	✕
,	0	.	✓

← 身の回りの放射線のレベルを調べてみよう

入力画面に戻る

確認日
2021/01/01

郵便番号（ハイフンなし7桁）
9791306

周辺地域
大熊町大川原

1時間あたりの推定空間線量（環境放射線含む）
0.818 μSv /時間

推定追加個人線量（環境放射線除く）
0.384 mSv /年

注意：
これは...に推定した値です。実際の線量は、個人
りま。

② 1時間あたりの外部被ばく線量と、
外部被ばくによる年間追加線量の
推定値がわかります。

個人線量計の 測定結果を記録して 1年間の外部被ばく 線量を 調べてみよう

← 個人線量計の結果を登録してみよう

年間の外部被ばく線量はどのくらい？

測定開始日
2021/01/01 日付選択

測定終了日
2021/01/07 日付選択

① Dシャトルなどの測定値をここに入力します。

月間線量
 年間線量

測定結果 (単位: μSv)
0.2

トレンドグラフ
個人線量計グラフ
2020/12/24 ~ 2021/01/23 選択

リニア表示

21 Fukushima Medical University

③ 結果が集計されて
グラフになります。

← **② ある一定期間の測定値から、
年間の外部被ばく線量の推定値が
わかります。**

測定
2021/01/01 ~ 2021/01/07

推定外部被ばく線量
0.01 mSv/年

注意
これは、測定期間における外部被ばく線量より概算した推定値になります。年間の変動を考慮しておりませんので、ご注意願います。

過去の結果をグラフで確認

<気になるときは>
心配なことがある場合は、環境省のWEBサイトで、生活に関するQ&Aを確認してみましょう。また、保健師や放射線相談員などに相談してみましょう。

WEBサイトを開く

<県民健康調査>
県民健康調査の結果を確認してみましょう。

WEBサイトを開く

**④ 環境省や福島県の「県民健康調査」の
WEBサイトでも空間放射線量や
被ばく線量が確認できます。**

食品の
放射能測定結果を
記録して
内部被ばく線量を
求めてみよう

① 検査した食品の情報と
セシウム検出結果を入力します。
「検出限界以下」の場合、入力は不要です。

放射能の測定結果を登録してみよう

内部被ばく線量はどのくらい？

2021/01/23 16:18:03

2021/01/01 日付選択

食品の採取場所
自家菜園

食品の名称
白菜

放射性セシウム値の検出結果
検出限界より高い

放射性セシウム値入力（単位：Bq/kg）
10

入力完了

③ 福島県のウェブサイトで
食品の測定結果が
公表されています。
その値を使って、
内部被ばく線量を
調べることもできます。

< 食品中放射

測定日
2021/01/01

食品の採取場所
自家菜園

食品の名称
白菜

福島県のWEBサイトも確認ください。

WEBサイトを開く

放射性セシウム値の検出結果
検出限界より高い

1回摂取の内部被ばく線量も参考にしてください。

1回摂取当たりの内部被ばく線量
0.013 μ Sv

注意：
1回摂取の内部被ばく線量は、1回あたり100gの放射性セシウムを含んだ食品を食べた場合を仮定しております。また、調理

② 1時間あたりの外部被ばく線量と、
外部被ばくによる年間追加線量の推定値がわかります。

① ホールボディカウンターの測定結果をここに入力します。

← ホールボディカウンターの測定結果を登録してみよう

測定量はどのくらい？

21/01/23 16:18:49

21/01/04 日付選択

放射性セシウム値の検出結果

検出限界より高い

放射性セシウム値入力 (単位: Bq)

100

入力完了

1	2	3
4	5	6
7	8	
,	0	

② ホールボディカウンターの測定結果から内部被ばく線量の推定値がわかります。

← ホールボディカウンターの測定結果を登録してみよう

入力画面に戻る

測定日

2021/01/04

放射性セシウム値の検出結果

検出限界より高い

内部被ばく線量の推定値

推定内部被ばく線量

1.5 μ Sv

注意:

放射性セシウムの推定内部被ばく線量は、成人が7日間毎日同じ放射能濃度の放射性セシウムを経口摂取して8日目にホールボディカウンターの検査を受けたと仮定して計算しました。成人の線量であり、12歳以下の小児には推定値が対応していません。

過去の結果をグラフで確認

※検査結果が大きい場合は、環境省のWEBサイトで、生活に関する情報を確認しましょう。また、保健師や放射線相談員に相談しましょう。

③ 結果が集計されてグラフになります。



ホールボディカウンターの測定結果を記録して内部被ばく線量を求めてみよう

① 「身長」と「体重」を入力します。

身体測定入力

身長と体重を入力してください

身長 (cm)

体重 (kg)

入力完了

< 身体測定入力

身長 170 (cm)

体重 65 (kg)

BMI 22.5

18.5未満ならば「やせです」、18.5以上25未満ならば「標準の体重です」、25以上ならば「肥満です」

過去の結果をグラフで確認

< 県民健康調査 >
県民健康調査の結果を

② BMIが表示されます。

③ 結果が集計されてグラフになります。

身体測定の結果から BMIを知る

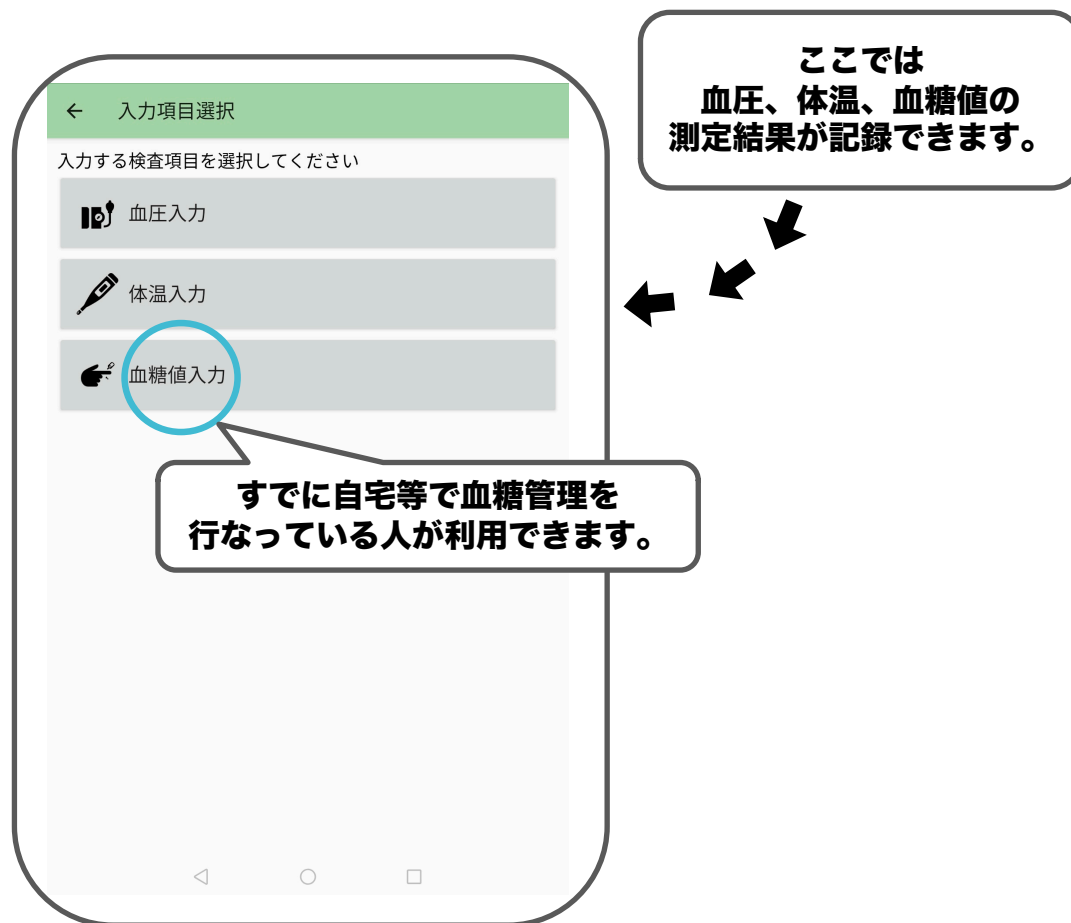
BMI = Body Mass Index
(ボディ・マス指数 または 体格指数)

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で算出され、
肥満や低体重 (やせ) の判定に用いられています。

日本では、以下のように判定されます。


18.5未満「やせ」・18.5以上25未満「普通体重」・25以上「肥満」
(さらに「肥満1」から「肥満4」に分類されます。)

検査結果から 健康状態を知る



血圧

① 血圧と測定に関する情報を入力します。

< 血圧入力 

2021/01/01 01:52 日付選択

収縮期血圧
60

拡張期血圧
110

測定場所
病院・診療所


通院状況
通院している

自己評価
コントロール良好

服薬
決められたとおりに服薬している

生活指導
決められたとおりにしている

入力完了

< 血圧入力 


測定日時 2021/01/01 01:52

収縮期血圧 80

拡張期血圧 120

測定場所 病院・診療所

あなたの血圧は
高血圧の可能性が高いです

保健師や医師にご相談ください。受診している方は
継続してください。 

過去の結果をグラフで確認

通院状況 通院している
コントロール状況について振り返ってみましょう。

自己評価 コントロール良好
主治医に自己評価が合っているか確認しましょう。

服薬 決められたとおりに服薬している
かかりつけ医の指示通り続けて服薬してください。

生活指導 決められたとおりにしている

② 判定結果とアドバイスが表示されます。
結果は集計されてグラフになります。

体温

← 体温入力

測定日時
2021/01/01 01:50 日付選択

体温を入力してください。

37 °C

入力完了

① 体温を入力します。

1	2	3	-
4	5	6	┌
7	8	9	⊗
,	0	.	✓

← 体温入力

入力画面に戻る

測定日時 2021/01/01 01:50

体温 37.0°C

正常です

過去の結果をグラフで確認

② 体温が記録され、
結果が集計されて
グラフになります。

① 血糖値と測定に関する情報を入力します。

血糖値

血糖値入力 

2021/01/01 01:54 日付選択

血糖値
80

HbA1c値
5

測定場所
病院・診療所


通院状況
通院している

自己評価
コントロール良好

服薬
決められたとおりに服薬している

生活指導
決められたとおりにしている

入力完了

< 血糖値入力 

測定日時 2021/01/01 01:54

血糖値 80
あなたの血糖値は、正常です

HbA1c値 5.0
あなたのHbA1c値は、正常です

測定場所 病院・診療所

過去の結果をグラフで確認

通院状況 通院している
コントロール状況について振り返ってみましょう。

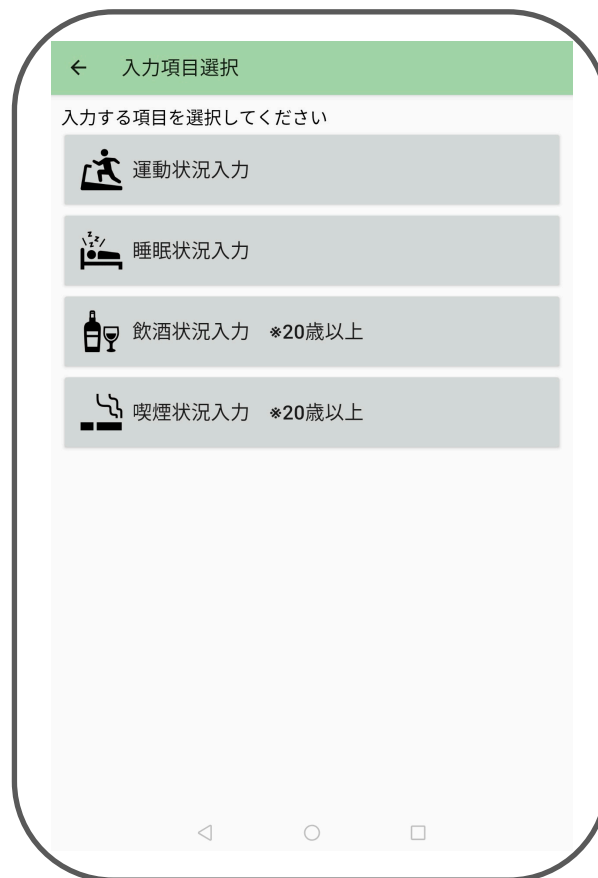
自己評価 コントロール良好
主治医に自己評価が合っているか確認しましょう。

服薬 決められたとおりに服薬している
かかりつけ医の指示通り続けて服薬してください。

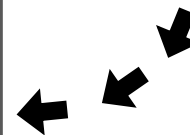
生活指導 決められたとおりにしている
かかりつけ医や保健師、健康運動指導士、栄養士などの指示通り続けてください。

② 判定結果とアドバイスが表示されます。
結果は集計されてグラフになります。

生活習慣から 健康状態を知る



ここでは
運動、睡眠、飲酒、喫煙の
状況について記録できます。



運動状況

① その日の運動時間を入力します。

運動状況入力

運動時間

ウォーキング	60	分
ジョギング		分
水泳		分
ジム		分
生活の中での活動	60	分
その他		分

運動状況
あなたは普段、運動していますか？

週に2～4回している

入力完了

← 運動状況入力

入力画面に戻る

運動時間

ウォーキング	60	分
ジョギング	0	分
水泳	0	分
ジム	0	分
生活の中での活動	60	分
その他	0	分

過去の結果をグラフで確認

運動状況 週に2～4回している
運動を続けましょう。

1回30分以上の運動を週2回以上続けることを1年以上続ける人を、運動習慣のある人とすると生活習慣病やがんが予防出来て、死亡率が

② 運動時間が記録され、アドバイスが表示されます。
結果は集計されてグラフになります。

睡眠状況

① 過去1ヶ月の睡眠状況について入力します。

睡眠状況入力

この1か月間、満足のいく睡眠がとれていますか？

いいえ

入力完了

② アドバイスが表示されます。

睡眠状況入力

入力画面に戻る

満足のいく睡眠がとれているか
いいえ

かかりつけ医や保健師に相談してみましょ
う。

睡眠は健康の源です！

飲酒状況

① 飲酒の頻度と量について入力します。

飲酒状況入力

飲酒頻度
お酒（日本酒、ビール、焼酎、洋酒など）を飲む頻度はどれくらいですか。

時々

飲酒量
飲酒日の1日当たりの飲酒量を日本酒に換算して記入してください。

3合以上

入力完了

← 飲酒状況入力

入力画面に戻る

飲酒頻度 時々
時々自分の飲酒頻度を振り返りましょう。

飲酒量 3合以上
節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコール20g程度です。20gとは大体「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ（7%）350mL缶1本」「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。

過去の状況を確認

② 飲酒状況が記録され、アドバイスが表示されます。

① 禁煙の状況と本数を入力します。

喫煙状況入力

喫煙状況（紙巻き・新型タバコ）
現在吸っている

喫煙本数（紙巻き・新型タバコ）
20

禁煙宣言
すぐに宣言する

入力完了

② 喫煙状況が記録され、
アドバイスが表示されます。

喫煙状況入力

入力画面に戻る

喫煙状況 現在吸っている
喫煙本数を確認しましょう。

喫煙本数 20 本
タバコはがんや生活習慣病の危険を高めて、その影響は少ない本数でも急増します。受動喫煙でも心臓病の危険が1.3倍増えます。

禁煙宣言 すぐに宣言する
禁煙宣言スタンプを使いましょう。

過去の入力値を確認

喫煙状況

禁煙宣言をすると、「日記をつける」の項目で
「禁煙スタンプ」
が使えるようになります。

タバコを吸わなかった日に、スタンプをつけましょう。

自分の 心理状態を知る① (うつチェック)

① 簡単な質問に答えてみましょう。

うつ傾向診断

この1ヶ月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか。

はい

この1ヶ月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。

はい

入力完了

② 診断結果とアドバイスが表示されます。

うつ傾向診断

入力画面に戻る

診断結果

うつ傾向の可能性が 있습니다。K6の質問に答えてみましょう。

また、気分転換の方法、周りの人とお話しする機会を見つけてみましょう。

K6質問に答える

K6とは、2002年にケスラーらが開発した「Kessler 6 Scale」のことで、うつ病や不安障害など精神疾患の可能性のある人を見つけるためのスクリーニング手法です。

③ K6の質問に答えてみましょう。

自分の 心理状態を知る② (K6)

K6質問回答

過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。

神経過敏に感じましたか
ときどき

絶望的だと感じましたか
ときどき

そわそわ、落ち着かなく感じましたか
ときどき

気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか
ときどき

何をするのも骨折りだと感じましたか
ときどき

自分は価値のない人間だと感じましたか
ときどき

入力完了

K6質問回答

入力画面に戻る

診断結果
ストレスがやや高い傾向にあります。
かかりつけ医や保健師に相談してみましょう。

④ 診断結果とアドバイスが表示されます。

人との交流を
確認する
(65歳以上)

① 活動能力に関する質問に答えてみましょう。

活動能力指標確認

友達の家を訪ねることがありますか
いいえ

家族や友達の相談にのることがありますか
いいえ

病人を見舞うことができますか
いいえ

若い人に自分から話しかけることがありますか
いいえ

入力完了

← 活動能力指標確認

入力画面に戻る

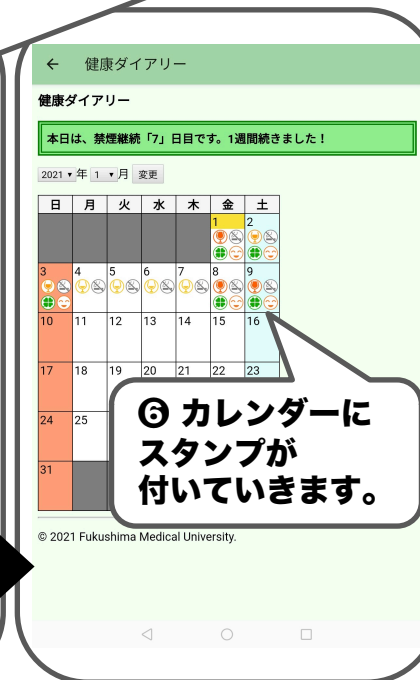
診断結果

以前の記録と比較して、活動が低下している可能性があります。
お出かけや、周りの人とお話しする機会を見つけてみましょう。また、保健師やかかりつけ医に相談しましょう。

② 診断結果とアドバイスが表示されます。

日記をつける

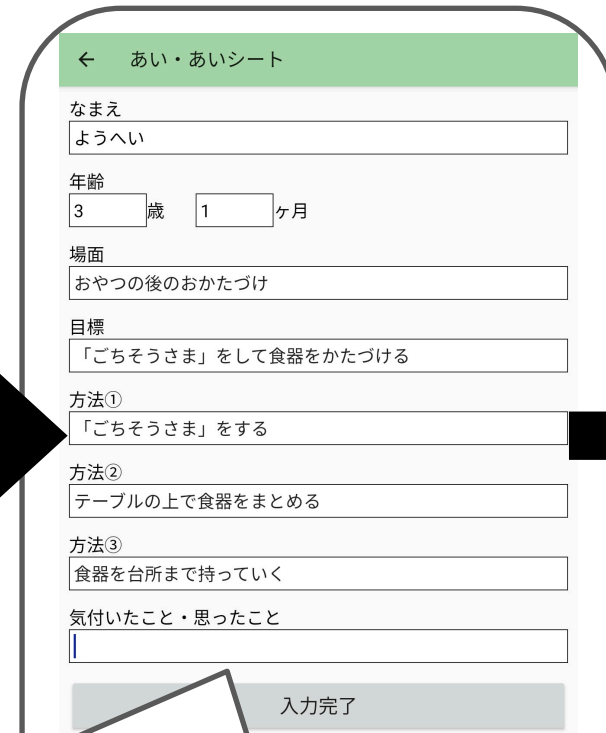
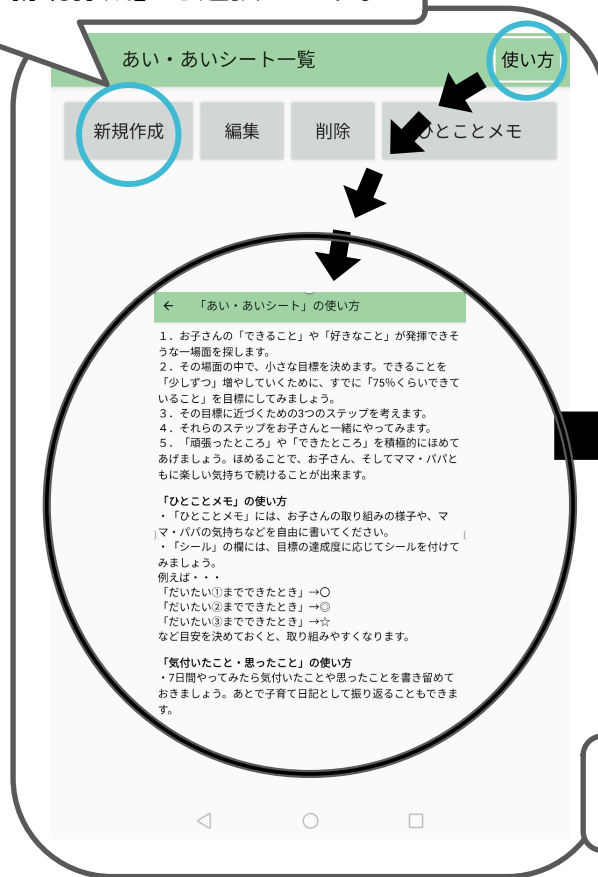
- ② その日の飲酒量に合わせて、スタンプを選びましょう。
- ③ 「禁煙宣言」をした場合、タバコを吸わなかった日にスタンプを付けましょう。
- ④ 「幸せを感じた日」は幸せスタンプ、「笑った日」には笑顔スタンプを付けましょう。



- ⑤ メモのところには、簡単な日記をつけてみましょう。
良かったことや面白かったことなどを毎日3つ書いていくと、
幸せ感が向上するそうです。

あいあいシート①

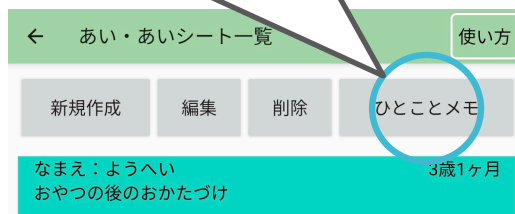
① まず「新規作成」を選択します。



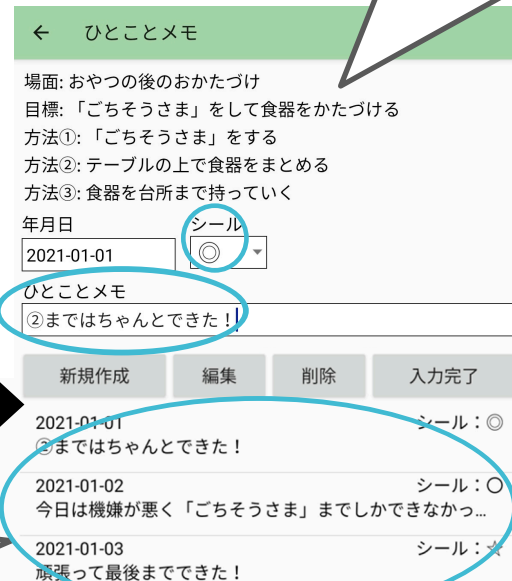
② 場面を設定して、目標を立てます。
ポイントは「使い方」を読んでみましょう。

あいあいシート②

③ 目標が作成されたら、「ひとことメモ」を選択します。



④ 達成度に応じてシールを選び、ひとことメモを残します。



⑤ 毎日のメモとシールが記録されていきます。

「あいあいシート」について

子どもの「できること」や「好きなこと」に着目し、できることを増やしていく育児支援ツールです。すぐにできなくても、子どもの「頑張っているところ」を見つけてあげます。ポジティブな関係を築きつつ、子どもが「本来持っている力」を伸ばします。

日常生活のなかで簡単に始められます。
子どもの良いところをたくさん見つけて、たくさん褒めていきましょう。

あいあいシート③

詳細をまとめたリーフレットあり。

私たちのメッセージ



植田 紀美子
福岡県立医科大学
母子保健学専攻
【あい・あい・育児向上プログラム】
特任講師

毎日の子育ては、子どもの「できること」の発見に喜びつつも、自分が「居る」ことにもおどろきます。でも、「ほめる」人になることで、子どもも笑顔で過ごす機会がふえていきます。75分くらいでできることを目標にするのは、ほめる機会を増やすのです。「あい・あいシート」を活用して、それぞれの子どもなりのペースで少しずつ、でも確実に目標をつけていってください。

日本の子ども達とお母さん達は、世界一忙しいことをご存知ですか？つまり、睡眠時間が足りていないのです。睡眠が足りないと、イライラして怒りっぽくなりますね。それは子どもの成長も同じで、発達障害のような症状が見られることがあります。しっかりと寝ていると、楽しい笑顔で楽しく遊べて、脳が育ち、免疫かもアップしますよ。子ども達は、毎日夜8時までには寝かせ、12時間以上の睡眠時間の確保を、お母さんもしっかり覚えてください。



出口 貴美子
CCC（福岡の子どもと保護者のサポート）代表
【あい・あい・育児向上プログラム】
副代表/代表



赤石澤 愛
福岡県保健福祉局
保健師

つい子どもの思った行動に目を向けがちですが、「あいあいシート」を活用することで、楽しく良い親子関係が築けると感じました。できないことをやらせようとするのではなく、目標は小さく、ほんのちよっとした身の回りのことから始めることが大事です。子育てをしていて戸惑ったとき、ぜひ気軽に取り組んでみてください。

子育て世代のみなさんへ

「あい・あい保育向上プログラム」& 「あい・あいシート」のご紹介

言うことを聞かない、じっとしてられない、マイペース、こだわりが強い…
子どもの「困った行動」で悩んでいませんか？
でも、そもそも困っているのは誰なのでしょう？
それは子ども本人ではなく、大人や社会なのかもしれません。

「あい・あい保育向上プログラム」は、
保育士さんが使っている保育実践プログラムです。

子どもが「できること」や「好きなこと」に着目し、
できることが増えるように援助します。
もしすぐにできなくても、子どもの「良いところ」や「頑張っているところ」を見つけてあげます。
ポジティブな関係を築きつつ、子どもが「本来持っている力」を伸ばします。

家庭でも簡単にこのプログラムを実践できるように、
「あい・あいシート」を作りました。

日常生活のなかで簡単に始められます。
子どもの良いところをたくさん見つけて、たくさんほめていきましょう。

子育ては楽しいけれど、ときに大変です。
だからちょっと立ち止まって、
ほんの少しだけ違う見方で考えてみませんか？

子どもがもっとその子らしくなるように。

作成 ♥ 福岡県立医科大学 総合科学教育研究センター 黒田 祐次郎 & 児山 洋平
協力 ♥ 福岡保健福祉局 子育て支援センター「すくすく」
助成金 ♥ 福岡県平成31年度 放射線健康管理・健康不安対策事業
[被災地域における生涯を通じた健康支援システムの構築とその効果の検証]
印刷 ♥ 株式会社 日通堂印刷所

「あい・あいシート」の使い方

- お子さんの「できること」や「好きなこと」が発見できそうな場面を探します。
- その場面の中で、小さな目標を決めます。できることを「少しずつ」増やしていくために、すでに「できること」を目標にしてみましょ。
- その目標に近づくための3つのステップを考えます。
- それらのステップをお子さんと一緒にやってみます。
- 「頑張ったところ」や「できたこと」を積極的にほめてあげましょう。ほめることで、お子さん、そしてママ・パパにも楽しい気持ちで取り組むことができます。

★右のページをコピーして使いましょう。

記載例

なまえ： _____ 年齢： _____ 歳 _____ ヶ月

場面 ママのスマホで動画を見ていることを観察してあげましょ！

目標 1分間スマホの画面を見て動画を観られる

方法 1. ママのスマホと一緒に3分間スマホの画面を見る
 2. ママのスマホと一緒に1分間スマホの画面を見て動画を観る
 3. ママのスマホと一緒に動画を観られる

日	ひとこ
日 ()	
日 ()	
日 ()	
日 ()	
日 ()	
日 ()	
日 ()	

「ひとこメモ」には、お子さんの取り組みの様子や、ママ/パパの気づきなどを自由に書いてください。
シールの場合は、目標の達成に応じてシールやスタンプを付けてみましょう。もちろん手書きでもOK!

例えば
日 () [] 1分間スマホの画面を見て動画を観られる
日 () [] 1分間スマホの画面を見て動画を観られる
日 () [] 1分間スマホの画面を見て動画を観られる
日 () [] 1分間スマホの画面を見て動画を観られる
日 () [] 1分間スマホの画面を見て動画を観られる

毎日目標を決めたい、取り組みやすくならす。

気づいたこと・思ったこと ママのスマホの画面を見て動画を観られること
 動画を観られること
 動画を観られること

75分経ってみたら、気づいたことや思ったことを書き留めておきましょう。あとで子育てに役立てて振り返ることもできます。

「あいあいシート」

なまえ： _____ 年齢： _____ 歳 _____ ヶ月

場面 _____

目標 _____

方法 _____

月	ひとこメモ	シール
日 ()		
日 ()		
日 ()		
日 ()		
日 ()		
日 ()		
日 ()		

気づいたこと・思ったこと _____

ママよりになったこと、
朝に起きたことなど
感想を書いてみよう

26

質問をする

① 保健医療の専門家に質問や相談したいことがあれば書いてみましょう。

質問

相談したいことを書いてください。

外部被ばく線量の結果について詳しく知りたい。

相談内容について、研究チームから回答を希望しますか。

はい

② 回答を希望する場合は「はい」、希望しない場合は「いいえ」。

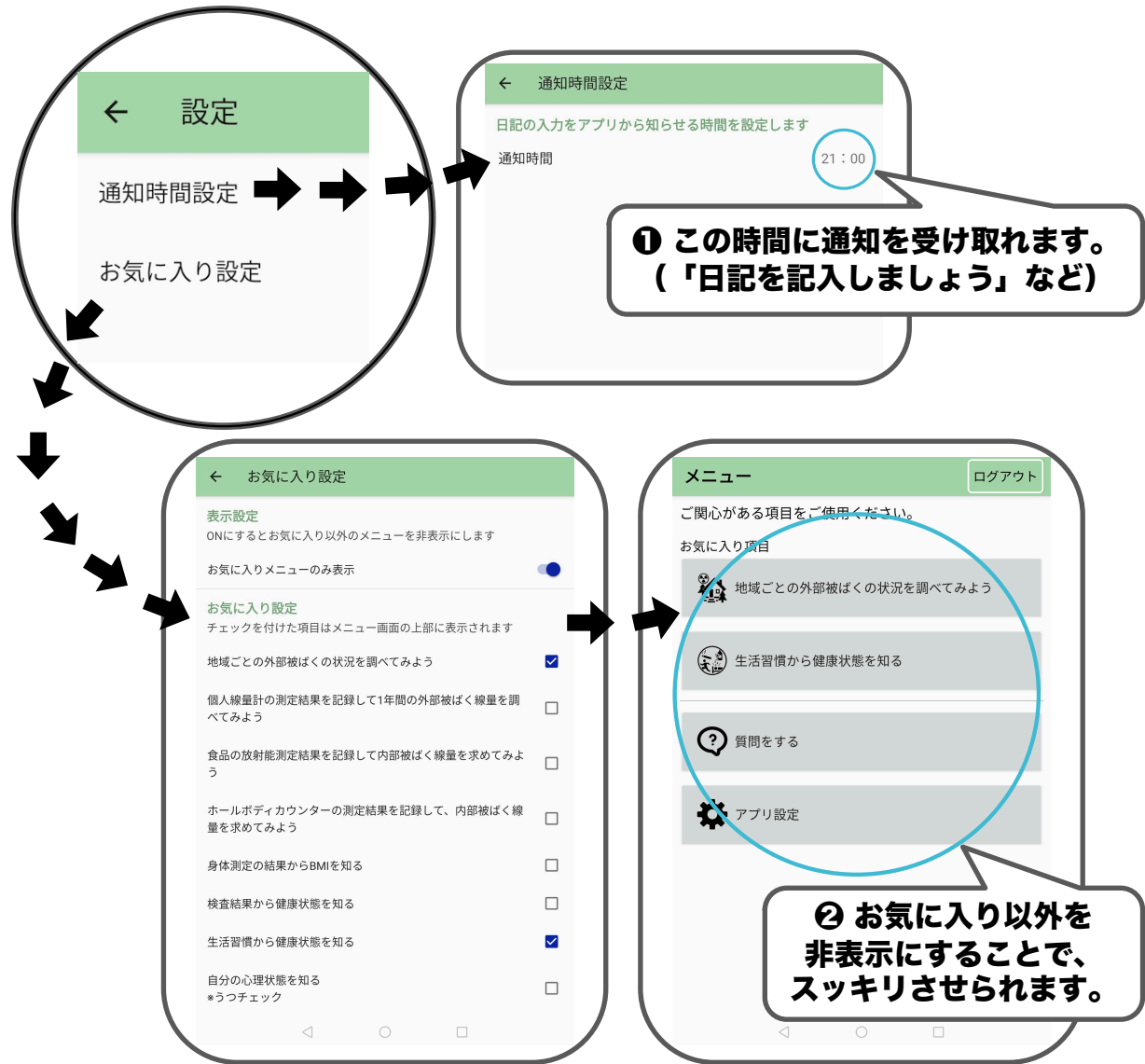
← 質問

質問を受け付けました

自分の健康について疑問が出た時に書いておいて、保健師やかかりつけ医に相談しましょう。

③ 後日、地域の担当者から連絡を差し上げます。

アプリ設定



問い合わせ

福島県立医科大学 総合科学教育研究センター
教授 後藤あや

電話番号：024-547-1835

Email: agoto@fmu.ac.jp

2021年福島県立医科大学「県民健康調査」国際シンポジウム発表
(作成：児山洋平)