

ระบบส่งเสริมสนับสนุนด้านโภชนาการ คู่มือการใช้งาน **Calorie Smile**

โดย บริษัท **Quest Computer**

ชั้น 1,2-5-6 อีริฟเว, ฐโอบุ, โตเกียว 104-0042

TEL 03-3523-3088 FAX 03-3523-5751



Calorie Smile คือ

ระบบสนับสนุนด้านโภชนาการผ่านทางคอมพิวเตอร์ และสมาร์ทโฟน

ผู้ใช้

ผู้สนับสนุน

ส่งภาพถ่าย
อาหารที่ทาน

ส่งพร้อมระบุ
เป้าหมาย

ทำการแสดง
รายการในระบบ

ระบบ
cloud

สามารถใช้งานได้ทุกที่ที่มี
อินเทอร์เน็ต

จากภาพถ่าย และผลที่
ประเมินได้ ผู้สนับสนุน
เขียนคำแนะนำ

ผู้ใช้สามารถเรียนรู้ไลฟ์สไตล์
ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

คำแนะนำ

ผู้ใช้: ผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางโภชนาการ

ผู้สนับสนุน: ผู้ที่สนับสนุนส่งเสริมด้านโภชนาการ (นักโภชนาการ, แพทย์, ผู้แนะแนวด้านสุขภาพ, พยาบาลสาธารณสุข ฯลฯ)

การทำงานของนักโภชนาการจะเปลี่ยนไป

1

สามารถกำหนดเวลา และ
สถานที่ทำงานได้เอง

2

เป็นอีกทางที่สามารถพัฒนา
ทรัพยากรบุคคลได้

3

ไม่ต้องกังวลข้อมูลหรือ
ประวัติการทำงาน
ระบบจะทำการจัดเก็บให้

ผู้สนับสนุนสอบถามถึงสถานการณ์ปัจจุบันของผู้ใช้อย่างละเอียด !

สะดวกต่อการรวบรวมข้อมูลเพื่อให้คำแนะนำและสนับสนุนที่เหมาะสมที่สุด

ผู้ใช้



ผู้สนับสนุน



第1回問診

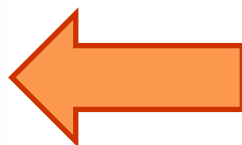
回答してください

1.現在、血圧を下げる薬を使用していますか。
 あてはまる
 ややあてはまる
 あまりあてはまらない
 あてはまらない

2.現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用していますか。
 あてはまる
 ややあてはまる
 あまりあてはまらない
 あてはまらない

3.現在、コレステロールを下げる薬を使用していますか。
 あてはまる
 ややあてはまる
 あまりあてはまらない
 あてはまらない

4.医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)

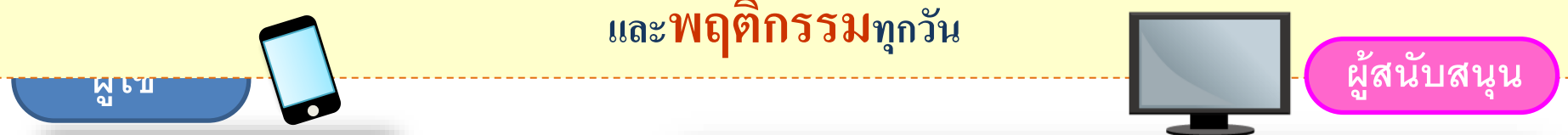


第1版
0001:標準的な質問票
特定保健指導の問診

No	問診内容	あてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない
1	現在、血圧を下げる薬を使用していますか。	<input type="radio"/>		
2	現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用していますか。		<input type="radio"/>	
3	現在、コレステロールを下げる薬を使用していますか。			<input type="radio"/>
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。			
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	<input type="radio"/>		
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けたことがありますか。		<input type="radio"/>	
7	医師から、貧血といわれたことがある。			<input type="radio"/>
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。(※「現在、たばこを習慣的に吸っている」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)			
9	20歳のときの体重から10kg以上増加している。	<input type="radio"/>		
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施。		<input type="radio"/>	
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施。			<input type="radio"/>
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。			<input type="radio"/>
13	この1年で体重の増減が±3k以上あった。			
14	人と比較して食べる速度が速い。	<input type="radio"/>		

- ① ผู้สนับสนุนทำแบบสอบถาม และส่งไปยังผู้ใช้
- ② ผู้ใช้ตอบแบบสอบถาม และส่งกลับไปยังผู้สนับสนุน
- ③ ผู้สนับสนุนทำการประมวลผลจากแบบสอบถามที่ได้รับมา และดำเนินการพิมพ์คำแนะนำสนับสนุนด้านโภชนาการที่เหมาะสมแล้วส่งกลับไปยังผู้ใช้

เพื่อบรรลุเป้าหมายของผู้ใช้, ผู้สนับสนุน จะทำการตรวจดูการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และพฤติกรรมทุกวัน



実施状況入力

2016年 11月 29日

カレンダー 表示

天気
 ☀️ ☁️ ☔️ 🌧️

気分
 😊 😐 😞 😡

歩数 歩

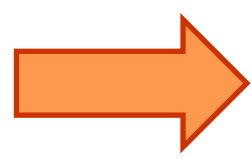
消費カロリー kcal

コメント

行動計画
 毎日5000歩以上歩く
 夕食(1夜20時まで)に終わらせる

測定

体重 kg
 腹囲 cm
 体脂肪率 %
 最高血圧 mmHg
 最低血圧 mmHg



Calorie Smile クエスト一部 男 年齢:51 体重:85.0kg 腹囲:99.5cm 体脂肪率:32.5% 血圧:145/90mmHg 2017-06-20

もどる

TOP 身体行動状況 食事分析 食事状況 支援文送信 身体管理 行動計画 問診

保存 支援文コピー

■身体状況

2017-04		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
目標設定日:2016-10-01		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
項目	目標	☀️	☔️	☁️	☀️	☁️	☀️	☔️	☁️	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☀️	☔️	☁️	☀️
体重	80.0 kg	82.5	82.2	82.3	81.5	81.3	81.5	81.3	81.4	81.4	81.5	81.2	81.3	81.4	81.3	81.0	81.0	81.1
腹囲	93.0 cm	98.5	98.3	98.6	98.0	97.8	97.9	97.6	97.5	97.6	97.4	97.3	97.5	97.5	97.0	97.0	97.1	97.2
体脂肪率	27.0 %	30.5	30.2	30.1	29.8	29.6	29.6	29.6	29.5	29.5	29.5	29.1	29.0	29.3	30.0	29.3	29.2	29.9
最高血圧	135.0 mmHg	147.0	144.0	140.0	140.0	138.0	142.0	138.0	142.0	139.0	139.0	139.0	139.0	139.0	140.0	139.0	138.0	131.0
最低血圧	85.0 mmHg	95.0	92.0	98.0	93.0	90.0	95.0	95.0	89.0	89.0	89.0	88.0	90.0	89.0	90.0	90.0	88.0	91.0
歩数	5000 歩	5800	3500	4300	5200	4900	3800	5700	5500	4600	5000	5300	4500	5100	3300	5600	5000	38.0
消費カロリー	200.0 kcal								200.0						100.0			
コメント				○					○					○				

■計画実施状況

2017-04		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
計画開始日:2016-10-01		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
毎日5000歩以上歩く		○			○			○	○		○	○	○	○		○		
夕食は夜20時まで終わらせる		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- ① ผู้ใช้ส่งผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ(น้ำหนัก, รอบเอว และอื่น ๆ) หลังจากได้ทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนปฏิบัติการ
- ② ผู้สนับสนุนสามารถทำความเข้าใจข้อมูลที่ได้รับจากผู้ใช้ (การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ และผลลัพธ์หลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนปฏิบัติการ)

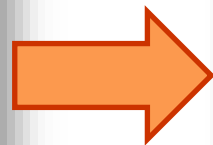
หมายเหตุ : กราฟแสดงน้ำหนัก, รอบเอว และจำนวนก้าวเดิน

ผู้ใช้ทำการส่งภาพถ่ายอาหาร ผู้สนับสนุนยืนยันภาพถ่ายที่ได้รับ และทำการวิเคราะห์ทางโภชนาการในทันที

ผู้ใช้



ผู้สนับสนุน



Calorie Smile
Quest-Computer Co., Ltd. All Rights Reserved.

クレスト 一郎 男 年齢:50
体重:78.0kg 身長:98.5cm 体脂肪率:25.5% 血圧:145/90
2016-11-29

TOP 身体行動状況 食事分析 食事状況 支援文送信 身体管理 行動計画 問診

支援メッセージ用メモ

2016-10

日付	朝食	昼食	夕食	間食(午前)	間食(午後)	夜食
1 (土)						
2 (日)						

2016-11-01 11:33 昼食

食事コメント

写真コメント

写真 2枚 拡大

料理入力 一括検索 食材 成分 登録

No	料理名	比率	検索	食材	成分
1	春雨サラダ	1.0	検索	食材	成分
2		1.0	検索	食材	成分

食事バランス

食材決定 食材

削除 成分

No1 春雨サラダ 比率1.0

選択	食材名	使用量(g)	検索
<input type="checkbox"/>	<でん粉・でん粉製品> (でん粉製品)	15.0	検索
<input type="checkbox"/>	きゅうり 果実 生	10.0	検索
<input type="checkbox"/>	(にんじん類) にんじん 根 皮つき	5.0	検索
<input type="checkbox"/>	<畜肉類> ぶた 【ブリスラム類】 プ	10.0	検索
<input type="checkbox"/>	<調味料類> (ドレッシング類) マヨネ	15.0	検索
<input type="checkbox"/>	<調味料類> (食酢類) 穀物酢	2.0	検索
<input type="checkbox"/>	<調味料類> (食塩類) 食塩	0.1	検索
<input type="checkbox"/>	<香辛料類> しょう油 黒 粉	0.01	検索
<input type="checkbox"/>		0.0	検索
<input type="checkbox"/>		0.0	検索

- ① ผู้ใช้ส่งภาพถ่ายอาหาร
- ② ผู้สนับสนุนสามารถเข้าใจพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของผู้ใช้จากรายการ จากภาพถ่ายอาหารช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์โภชนาการและทำค่าสมดุลอาหาร (ค่า SV) ได้

ผู้สนับสนุนส่งคำแนะนำจากข้อมูลที่วิเคราะห์ ! ผู้ใช้ได้รับแรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง



支援内容

2016-11-28の支援

運動、よく毎日頑張っていますね。このまま続けてくださいね。

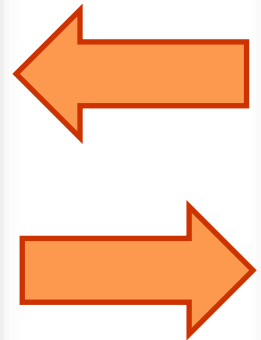
※返信をお願いします

ありがとうございます。頑張ります。|

更新

過去の支援

2016-12-02



Calorie Smile

クエスト一郎 男 年齢:50
体重:78.0kg 腹囲:98.5cm 体脂肪率:25.5% 血圧:145/90mmHg

もどる

2016-12-16

TOP 身体行動状況 食事分析 食事状況 支援文送信 身体管理 行動計画 問診

新規作成

支援文一覧 身体状況 計画実施状況 栄養分析結果

回	支援日	支援者	支援文/回答文	閲覧	返信	おすすめ食材
選択	5	2016-12-02	クエスト 花子	クエスト一郎さん、こんにちは。お元気にお過ごしでしょうか。はい、元気です。	○	レ
選択	4	2016-11-28	クエスト 花子	運動、よく毎日頑張っていますね。このまま続けてくださいね。	○	レ
選択	3	2016-11-01	クエスト 花子	おすすめ料理を送ります	○	レ
選択	2	2016-11-01	クエスト 花子	こんにちは、お元気でしょうか。最近寒くなりましたね。今日...	○	レ
選択	1	2016-10-18	クエスト 花子	クエスト一郎さん、はじめまして。クリエイティブ・カロリーを... どうぞ宜しくお願いします。	○	レ

回	6
支援日	
支援者	クエスト 花子
返信	<input type="checkbox"/>
ポイント	0
閲覧	未

支援文

- ① ผู้สนับสนุนวิเคราะห์ข้อมูลที่ผู้ใช้ส่งมา (จากสถานการณ์ใช้งาน และภาพถ่ายอาหาร), แล้วส่งคำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการไปยังผู้ใช้
- ② ผู้ใช้สามารถแสดงความคิดเห็น หรือคำถามเกี่ยวกับคำแนะนำที่ได้รับมายังผู้สนับสนุนได้

ผู้สนับสนุนจะได้เรียนรู้วิธีการให้คำสนับสนุนซึ่งกันและกัน และยังสามารถทักษะพิเศษในวิชาชีพนี้

Calorie Smile クエスト一郎 男 年齢:50 体重:78.0kg 腹囲:98.5cm 体脂肪率:25.5% 血圧:145/90mmHg 2016-12-16

TOP 身体行動状況 食事分析 食事状況 支援文送信 身体管理 行動計画 問診

■プロフィール
 氏名: クエスト一郎
 カロスマID: user001
 最新ログイン日: 2016-12-16
 年齢 (生年月日): 50 (1966-04-01)
 性別: 男
 身体活動レベル: 2

■目標 (2016-10-18UP)
 3ヶ月でメタボ脱出! 腹囲残り10cm

■初回記録
 身長: 173.0cm 腹囲: 98.5cm
 体重: 78.0kg 体脂肪率: 25.5%
 血圧: 145/90mmHg 喫煙習慣: -
 飲酒習慣: レ 運動習慣: レ

■成績表
 期間: 2016-12-01 ~ 2016-12-31
 表示

■身体変化
 体重 腹囲 歩数 (各々 1ヶ月分)
 体重: 82.0kg (9/20) → 81.0kg (10/10)
 腹囲: 98.5cm (9/20) → 97.5cm (10/10)
 歩数: 4,000 (9/20) → 5,000 (10/10)

MEMO
 夕食の時間が遅くなりがち
 お酒の中でも、特にビールが好き

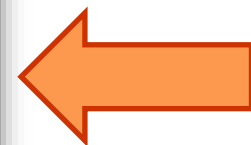
■食事
 最新の食事写真
 2016-12-14 07:13 朝食

■行動計画 (2016-10-01)

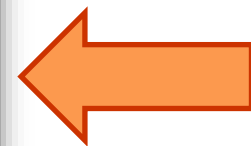
計画	タイプ	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
毎日5000歩以上歩く	運動	-	-	o	-	x	-	-
夕食は夜20時までに終わらせる	栄養	-	-	o	-	o	-	-

■支援履歴

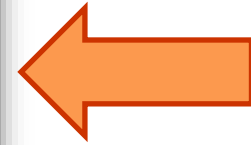
送信日	返信	閲覧	送信者	支援文	返信文
2016-12-02	レ	o	クエスト 花子	クエスト一郎さん、こんにちは。お元気にお... はい、元気です。	
2016-11-28	レ	o	クエスト 花子	運動、よく毎日頑張っていますね。このまま...	
2016-11-01	レ	o	クエスト 花子	おすすめ料理を送ります	



ผู้สนับสนุน 1



ผู้สนับสนุน 2



ผู้สนับสนุน 3



กลุ่มผู้สนับสนุน

ผู้ใช้ 1 รายสามารถมีผู้สนับสนุนมากกว่า 1 ท่านได้

ข้อดีของ Calorie Smile

จากมุมมองของการทำงาน

- โดยการทำงานของผู้สนับสนุนเป็นกลุ่ม สามารถแบ่งปันข้อมูล และยังสามารถสร้างบุคลากรในองค์กรได้ด้วย
- คุณสามารถใกล้ชิดกับผู้ใช้ได้มากขึ้น
- คุณสามารถกำหนดเวลา และสถานที่ทำงานของตนเองได้
- ช่วยพัฒนาทักษะความสามารถที่หลากหลาย
- ประวัติ และข้อมูลต่าง ๆ จะได้รับการบันทึก
- เป็นการสะสมประสบการณ์ที่ได้รับ



ในมุมมองของการให้การสนับสนุนทางโภชนาการ

- สะดวกและรวดเร็วในการรับข้อมูลจากผู้ใช้
- สามารถทำการโต้ตอบกับผู้ใช้ได้ทุกเมื่อที่คุณสะดวก
- ประหยัดทั้งแรงและเวลาในการให้การสนับสนุน
- สามารถจัดการดูแลผู้ใช้หลาย ๆ รายได้อย่างง่ายดาย
- เครื่องมือวิเคราะห์และฟังก์ชันต่าง ๆ ช่วยให้การดูแลสนับสนุนมีประสิทธิภาพมากขึ้น