

「疲労測定機器（VM500）」使用上の注意

「疲労測定機器（VM500）」の使用にあたっては、『「疲労測定機器（VM500）」貸出要綱』に定めるもののほか、以下の点にも十分ご注意ください。

■ 疲労測定機器

- ・ 疲労・ストレス測定器（VM500）

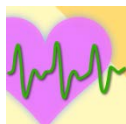
※Android用と、iOS用の2種類があります（カラーが異なります）



- ・ スマートフォンまたはタブレット端末

■ 測定用アプリとマイ ME-BYO カルテ

- ・ アプリ「疲労・ストレス測定」



※1つのアプリで、複数の方が利用登録できますので、共用のタブレット端末等を御利用いただくことで、スマートフォンをお持ちではない方も御参加いただけます。（動作環境：iOS9.0以上／Android4.3以上）

- ・ 神奈川県「マイME-BYOカルテ」

疲労の測定結果は、お薬情報や健診結果、体重等と合わせて「マイME-BYOカルテ」で一覧化できます。

登録はこちらから⇒<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f532715/p991437.html>

■ 測定の流れ (詳細は御利用マニュアルをご参照ください)

1. 御利用者様は機器をご利用いただくに当たり、スマートフォンまたはタブレット端末にアプリ「疲労・ストレス測定」をインストールしていただきます。
2. アプリを起動すると、最初にユーザー情報として、神奈川県が指定する所属番号を入力し、その後のニックネーム（記入内容は自由）、パスワード、性別、生年月日、働き方1、働き方2を入力いただきます。
その後のご利用はログイン画面にニックネームが出てきますので、そのロゴをクリックいただくと測定画面になります。

入力画面

新規登録

所属 5232

ニックネーム テスト

パスワード 数字4~12桁
再入力

性別 男性 女性

生年月日 未設定 (タップで設定)

働き方1 夜勤がある
 シフトワークがある
 時間外勤務が多い
 時間外勤務は少ない
 屋外の業務が多い

働き方2 業務の開始は毎日定時
 業務の開始は日によって変わる

ログイン画面

ログイン

テスト

3. 週の最初の測定では①KOKOROスケール、②自律神経測定、③疲労度問診票（VAS問診11問）の順番で進んでいただきます。

測定画面



KOKOROスケール

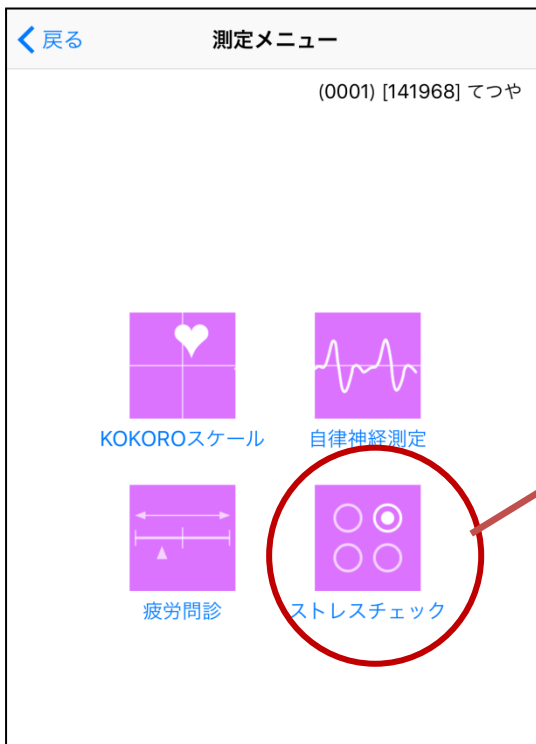


4. 測定頻度としては、週の最初の出勤日の午前中に1回測定を実施いただき、もしお時間があれば、午後2時ごろ（食後2時間経過）、帰宅前の3回測定いただくとご自身の日内変動を見ることが可能です。
5. 昼食後の測定を行う場合は、食後2時間程度経過した後に測定をお願いします。（食後消化作用の為に副交感神経活動が活発になりますので）
6. 自律神経の測定に当たっては、測定開始後（スタートして後）10秒間のアイドリングがあります。この間、タブレットの画面には脈波の波形が表示されているので、きちんと測定できているか確認できます。画面上部に測定開始の指示が出た後は、安静（リラックスした姿勢）、閉眼で2分間の測定を実施してください。
7. 自律神経測定が終了すると、週の初めの測定の場合は、タブレットの画面に疲労問診（11問の質問）がでます。1つ1つの質問に対して中心にあるバーをご自身の感覚で移動させてください。それが終了すると先ほど測定した自律神経の評価結果が表示されます。2回目の測定後は自律神経測定が終了すると、即座に評価結果が表示されます。

疲労問診画面



8. 測定結果をマイ ME-BYO カルテと連携させ、表示させる手順はマニュアルを御確認ください。
9. 厚生労働省のストレスチェック制度（標準 57 問）を行うこともできます。適宜、御活用ください。



キャンセル ストレスチェック

(0001) [141968] てつや

A.あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものを選択してください。

1.非常にたくさんの仕事をしなければならない

そうだ

まあそうだ

ややちがう

ちがう

2.時間内に仕事が処理しきれない

そうだ

まあそうだ

ややちがう

ちがう

3.一生懸命働かなければならない

そうだ

まあそうだ

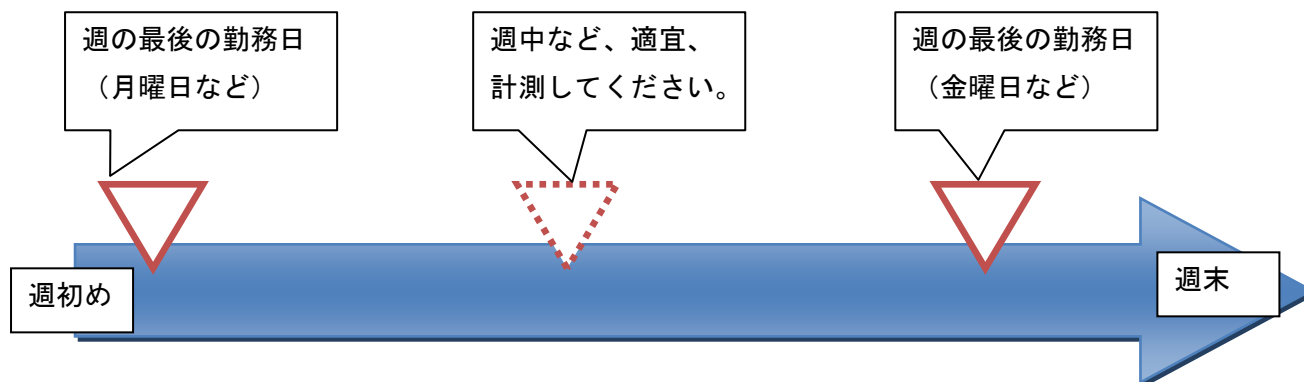
ややちがう

ちがう

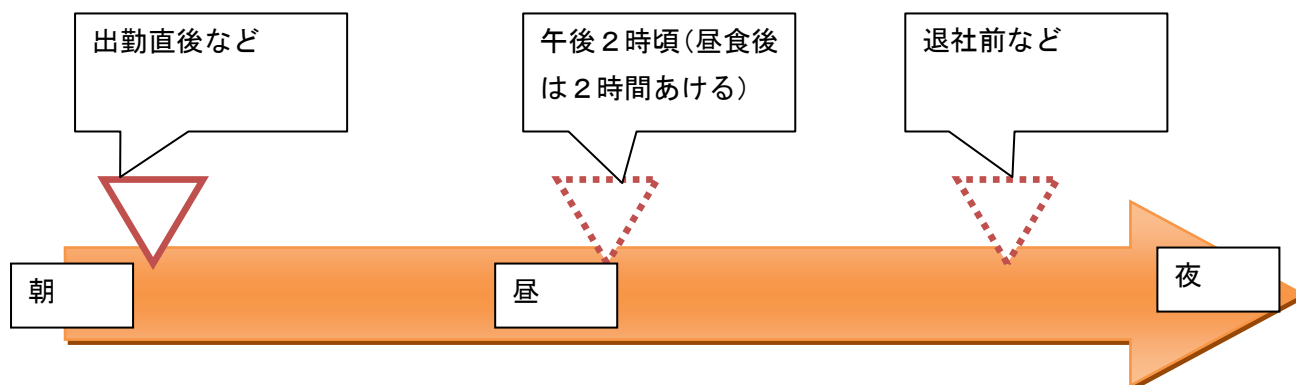
【測定モデルケース】

※下記測定頻度は一例です。それぞれのタイミングで定期的に測定いただいて、構いません。ただし、測定時間はできるだけ揃えた方が、測定結果の比較が容易になります。

● 1週間の中での測定（週2回が望ましい）



● 1日の中での測定



■ その他注意事項

1. 入浴中や水中での使用はしないでください。
2. 磁界や電磁の強い環境では使用しないでください。
3. 小児などのいたずらを避ける対策を取ってください。
4. 長時間直射日光に当てないでください。
5. 測定機器は電池（単3電池2本）が必要です。電池が切れた場合は交換してください。
6. 電池を電池ケースに入れるときは＋を間違えないでください。
7. 電池を入れる場合はコインなどを使い蓋がきちんと最後まで閉まるようにしてください。
8. 電池を長く持たせるために、使用されない時は必ず電源をOFFにしてください。
9. 機器をクリーンに保つために乾いた布で拭き取る場合、洗剤を使用しないでください。
10. 保管する場合は：
 - ①水のかからない場所で保管する
 - ②直射日光が当たらない場所で保管する
 - ③振動、衝撃など安定状態に注意する
 - ④使用温度範囲：10℃～60℃
 - ⑤保存温度範囲：-25℃～70℃ ただし、露結しないこと
11. 同一事務所で複数のVM500をご利用の場合は、ご利用される機器（VM500）の電源をONにして（他のVM500は電源をOFFにして）表示された自律神経測定アイコンをクリックしてタブレットと接続してください。

【電池の向き】

