

目的 近年、日本人の労働時間過剰、自由時間の不足などが国際的にも指摘されている。一方国内においても従来からの生活慣習、意識、社会的制度等から脱し切れず、働きすぎ、精神的ストレスの蓄積等による健康障害、過労死等憂慮すべき事態も見聞され、社会的問題として注目視されている。このことから、我々は、健康管理を早期の年齢から生活習慣として身につけさせることが肝要と考え、高度の知識を有しなくても、一日の摂消エネルギーを簡単にチェックし、生活時間・食生活の改善に役立たせる方法として、コンピュータ処理による手法を考えた。現在、コンピュータを所有しない人でも、近い将来、学校は勿論、地域の各施設・機関において自由に利用する事が可能であろう事を予測し、今回その手はじめとして、労働性、労働時間の増大傾向にある都市の女性に焦点をおいて、そのソフトウェアの開発を試みた。

方法 ソフトウェアの開発にあたっては、ハードウェア：NEC PC-9801 VX、OS：N88-BASIC MS-DOS版、フロッピーディスク：5インチ2HDを使用した。

結果 ソフトウェアを起動させメニューを選択し、性別・年齢・身長・体重等の個人に関するデータ、生活時間、1日の食事、疲労の自覚症状を入力すると、生活時間、消費エネルギー、摂取エネルギー、自覚症状等の結果と診断が表示され、全体として労働適正が把握できるようになっている。コンピュータを使って労働適正診断を行うということでは、扱うデータや診断にはおのずから限界はあるが、簡便に利用できる点では有効であると思われる。今後さらに、データの扱い方、表示方法、診断の基準等を検討、改善したい。