

健政発第 号
令和6年 月 日

職員各位

健康福祉政策課長

「健幸都市づくりに関する立命館大学との共同研究」への協力者募集について（依頼）
本市では、第6次草津市総合計画の基本構想に掲げる「健幸創造都市 草津」の実現に向け、健幸への意識や関心が低い方々への効果的なアプローチの方策を検討するため、立命館大学との共同研究に取り組んでいます。令和6年度は、働き世代を被験者とした運動介入を実施し、効果的な運動プログラム等の開発を目指しており、今般、本事業に協力いただける職員を募集します。なお、本事業は、市の「総合政策」として取り組む「健幸都市づくり」の一環として実施するものであることに鑑み、職員の皆さんの積極的な協力をよろしくお願いいたします。

記

1. 対象および募集人数

30～60代の市職員（会計年度任用職員を含む） 75名

※下記に該当する方は、応募いただくことができません。

- ・運動を禁止されているなど重篤な疾患がある方
- ・不整脈により通院や服薬がある方
- ・うつなどの精神障害により通院や服薬がある方

2. 実施期間および実施日時

運動介入: 令和6年 9月30日(月)から同11月22日(金)約2か月(8週間)、週3回(月・水・金)

効果測定: 令和6年 9月12日(木)から同 9月27日(金)いずれか1日 <運動前測定>

令和6年11月25日(月)から同12月 6日(金)いずれか1日 <運動後測定>

3. 実施内容

- ① 運動介入: 上記期間において、15名ずつ5グループに分かれ、週3回(原則、月曜日・水曜日・金曜日の午前中)、市役所さわやか保健センター(集団健診室および視聴覚室)において、インストラクターの指導の下、運動プログラム(別添チラシ参照)を実施する。また、運動前後に心理・身体状態に係るアンケート調査、血圧・心拍数、体力、健康指標等の測定を行う。
※所要時間は約40分～1時間で、割り振られる運動プログラムの内容によって異なる。
- ② 効果測定: 上記期間において、立命館大学総合科学技術研究機構スポーツ健康科学研究センター(インテグレーションコア)にて、1日最大9名ずつ、体力と健康指標の測定を行う。
※測定の所要時間は約3時間。(市役所から立命館大学までの移動時間を含む)
- ③ 身体活動量等の測定: 運動前測定日から運動後測定日までの間、ウェアラブルデバイスを装着し、身体活動量等について日常的な測定を行う。

4. 募集期間

令和6年 月 日 () まで

5. 応募方法

健康福祉政策課担当者までロゴチャットもしくは電話で連絡をお願いします。

(氏名・年代・希望の運動プログラムをお伝えください。)

6. 留意事項

- ・申込にあたっては、予め所属長等の承諾を得ておいていただきますようお願いいたします。
- ・協力いただく運動プログラムの内容については、当方でランダムに振り分けを行います。
(事前に希望のプログラムを申告いただきますが、ご希望には沿えない場合がありますので予めご承知おきください。)
- ・既往歴や服薬の状況等によっては、本研究に従事いただけない場合があります。
- ・本研究への協力(執務時間中における測定等への従事)は、「職務」として取扱います。
- ・測定に必要な機器等は貸出を行います。(個人で用意していただくものではありません。)
- ・本研究への協力による謝金等の支払いはありません。ただし、大学から個人の測定結果のフィードバックがあります。

担当部署	健康福祉部健康福祉政策課
担当者	棚橋、吉川、小寺
電話番号	(内線) 2432 (直通) 077-561-2360