

自分自身の健康状態をモニタリングしませんか？



Kusatsu City




RITSUMEIKAN
UNIVERSITY

健幸都市づくりに関する 立命館との共同研究 協力者募集

日々の「活力」の客観的評価方法に関する研究 ～筋力発揮に着目して～

あなたの日々の栄養摂取や身体活動量、睡眠の状況、心理的状況の変化の観察結果をお渡しさせていただきます。

ご自身の今後の健康増進や疾病予防に役立ててください。

応募条件

30～50代の市職員(会計年度任用職員を含む)

参加日程

① 令和5年7月下旬～9月下旬 定員18名

② 令和6年1月中旬～3月下旬 定員18名

測定期間は約2か月(8週)間、期間中は、毎週、火曜日または水曜日にさわやか保健センターにて測定いただきます。(所要時間約1時間)
7月5日(水)に参加者説明会を開催させていただきます。

測定項目

睡眠状況、心理的状況の調査、血圧や握力などの測定、採血、唾液や尿の採取など

裏面に詳しい情報を記載しておりますのでご確認ください。

応募方法

健康福祉政策課まで電話で連絡をお願いします。

注意事項

- ▶ 参加をお断りする方
 - ✓運動が禁忌となるような重篤な疾患をお持ちの方
 - ✓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
- ▶ 本研究への参加による謝金等の支払いはありません。ただし、参加者へは大学から個人の測定結果のフィードバックがあります。(詳しくは裏面参照)

研究責任者：立命館大学 スポーツ健康科学部教授 村上晴香

お問い合わせ：健康福祉政策課 小寺・寺田 (内線2415・外線561-2360)

立命館大学との共同研究事業が始まります！下記の研究へご参加ください 「日々の「活力」の客観的評価方法に関する研究 ～筋力発揮に着目して～」

この研究では、働き世代の心身の健康状態(活力)を示す簡易な指標を開発し、健康の維持・増進に役立てることを目的としています。また、この研究にご協力いただいた皆様は、日々の栄養摂取や身体活動量、睡眠の状況、心理的状況の変化をモニタリングすることができ、ご自身の健康増進や疾病予防に役立てることができます。

なお、この研究に参加されるかどうかはあなたの自由です。本研究への参加を断ったとしてもあなたに不利益なことは何もございません。

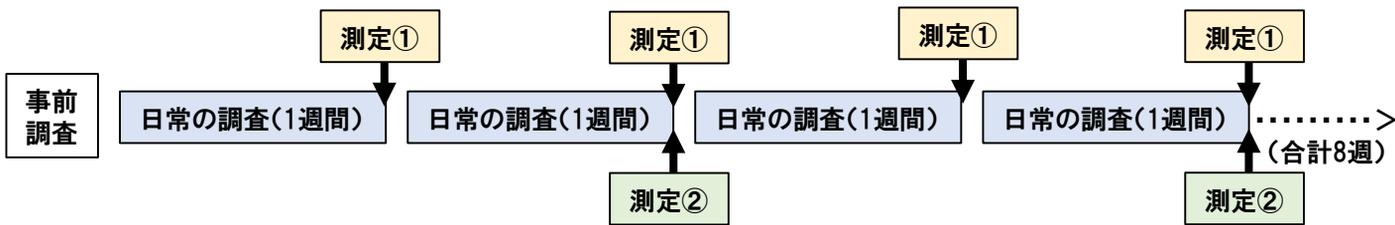
1. 本研究の目的と意義

「活力」は日々の生活を活動的にし、さらには将来的に心と体が虚弱な状態へ陥ることを防ぐことに繋がると報告されています。しかしながら、この「活力」を客観的に数値で示すことは未だ出来ていないのが現状です。本研究では、「活力」の状態を客観的に評価する方法の構築を目指しています。これにより、人々の日々の「活力」状態を客観的に把握し、日常生活での行動の変化を促し、健康の維持・増進へと繋がります。



2. 参加者にさせていただくこと

最初に、事前調査として既往歴や生活習慣などのアンケートに回答していただきます。その後、8週間にわたり、ご自宅で握力の測定や質問紙による心理状態への回答、生活活動・行動(身体活動・食行動・喫煙・睡眠)の調査をさせていただきます。また、8週間の期間のうち、1週間ごとに草津市役所さわやか保健センターにて形態測定、身体状態の測定を行います(測定①)。加えて、隔週においては採尿・唾液の採取や採血を行っていただきます(測定①+②)。

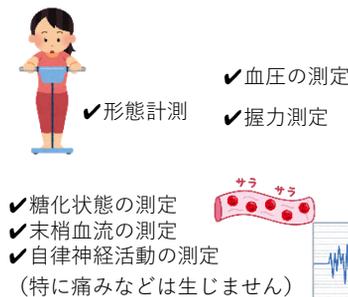


日常の調査(起床時・就寝時)



測定①

【保健センターにて】



測定②

【自宅にて】



【保健センターにて】



3. 結果が返却されます

全ての調査・計測が終了した後、個人毎に、食事調査、日常の身体活動量、睡眠の質の結果をお渡しいたします。

研究に関するお問い合わせ

立命館大学スポーツ健康科学部
村上 (haruka-m@fc.ritsumei.ac.jp)
田上 (y-tanoue@fc.ritsumei.ac.jp)