

50代～60代
女性対象

伸縮歩行ポールを用いた ノルディックウォーキングによる メタボリックシンドローム改善効果検証 参加者募集

歩行ポールを使用して歩くノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べて消費カロリーが高く、メタボリックシンドロームの改善に効果があるといわれています。

この歩行ポールに伸縮機能を持たせ、伸縮によって腕にかかる負荷が増加し、高い運動強度の全身運動が期待される「伸縮歩行ポール」を使用したウォーキングが、メタボリックシンドロームの改善にどのような効果をもたらすのかを検証します。

モニター内容

◇調査内容

伸縮歩行ポールを使用する「ノルディックウォーキング群」と、伸縮歩行ポールを使用しない「普通歩行群」に振り分けて、それぞれ1日30分のウォーキングを行い検証します。

※どちらの群の方にも、モニター調査終了後、伸縮歩行ポール【エアポール】が進呈されます。

◇モニター対象者（以下の条件を全てを満たす方）

- 50代～60代の女性
- 全3回の会場調査すべてに参加可能な方
- ヘルスケア開発市民サポーターに登録済みであること

◇募集人数：50名

◇モニター期間

平成29年9月2日（土）～12月9日（土）

※期間中、毎日30分の歩行をしていただきます。

◇会場調査 実施日・時間

第1回：平成29年 9月 2日（土）

研究説明、アンケート、身体機能調査等

※血液採取、血圧・腹囲径・体重・体組成計測、もも上げテスト、2ステップテスト、立ち上がりテストを実施します。

第2回：平成29年10月21日（土）

活動量計データ回収等（所要時間：30分程度）

第3回：平成29年12月 9日（土）

アンケート、身体機能調査、健康診断等

それぞれ「午前の部 10:00～12:00」または「午後の部 13:00～15:00」のいずれかに参加していただきます。

◇会場（予定）

株式会社キザキ神戸事務所

（神戸市中央区港島中町2-1-12 北埠頭ビル）



【研究代表者】
天理大学体育学部
教授 中谷敏昭



【研究協力医師】
医療法人 松徳会松谷病院
理事長 松谷之義



【モニター調査実施
・商品開発】
株式会社キザキ

モニター調査 参加申込書

市民サポーターID、氏名、住所、生年月日、連絡先（電話・メール）を電子メール・郵送・電話・FAXのいずれかにて下記までお申込み下さい。
申込受付後、郵送にてモニター参加確認通知を送付いたします。

モニター調査申込・お問い合わせ先

メタボリックシンドローム改善効果検証モニター事務局
株式会社フリーステーション（担当：小宮）
〒563-0050 大阪府池田市新町3番12号
E-mail : info@free-st.jp FAX : 072-750-6355
TEL : 072-750-6255 (9~17時 土日休日除く)

モニター調査名 **伸縮歩行ポールを用いた
ノルディックウォーキングによる
メタボリックシンドローム改善効果検証**

市民サポーターID :

氏 名 :

住 所 : 〒 神戸市 区

生 年 月 日 : 年 月 日

電 話 番 号 :

E - m a i l : @

※お持ちの方

- ※事前に1日30分ノルディックウォーキング群と1日30分普通歩行群に分けさせていただきます。
(どちらの群の方にも、モニター調査終了後、伸縮歩行ポール（エアポール）を進呈）いたします。
- ※指定の日時をご確認の上、ご応募下さい。
- ※会場までの交通費は自己負担になります。
- ※モニター参加後も、いつでもモニターを中止することができます。
- ※市民サポーターIDが不明な方は、下記「ヘルスケア開発支援事業事務局」までお問い合わせ下さい。
- ※調査結果については、市民セミナー等にて公表することがありますが、参加者のプライバシーは保護致します。

ヘルスケア開発市民サポーターに関する問い合わせ先

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目6番5号 国際医療開発センター（IMDA）2F
公益財団法人先端医療振興財団 クラスタ推進センター
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局
電話 : 078-306-0719 FAX : 078-306-0752
E-mail: healthcare@fbri.org