

**30歳以上
男女対象**

神戸森林植物園ウエルネスウォーキング 効果検証モニター（第2期）参加者募集



「ウエルネス」とは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的な健康観です。その「ウエルネス」の考え方と、ドイツで治療として実施されている気候療法や地形療法の手法を用いたウォーキングが「ウエルネスウォーキング」です。

神戸六甲健康保養地研究所では、ウォーキングの健康効果を実感していただけるよう、健康教育として「ウエルネスウォーキング」に取り組んでいます。

神戸森林植物園の森を、運動療法・ポールウォーク・クナイプ療法等の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩き、参加いただいた方の生活がどのように変化するかを調査いたします。

モニター内容

◇調査内容

4回連続して「神戸森林植物園ウエルネスウォーキング」に参加いただき、ロコモ度テストや血圧測定、アンケート等により、参加される方の生活がどのように変化するかを調査させていただきます。

◇モニター対象者（以下の条件を全てを満たす方）

- 30歳以上の男女
- 全4回参加可能な方
- ヘルスケア開発市民サポーターに登録済みであること
- 医師による運動制限の指示がない方(4kmのウォーキングが可能な方)

◇実施日・時間

- 第1回：平成30年4月22日（日）13:30～16:00
 - 第2回：平成30年5月27日（日）13:30～16:00
 - 第3回：平成30年6月24日（日）13:30～16:00
 - 第4回：平成30年7月22日（日）13:30～16:00
- ※毎回異なるテーマを設けて実施いたします。

◇場所

神戸市立森林植物園（神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2）

◇参加費

1000円/1回
（4回すべて参加の方は4回目は無料、植物園入園料は別途必要）

◇定員

先着20名

◇調査の流れ

- ①郵送によるアンケート事前調査実施（3月初旬）
- ②ウエルネスウォーキング実施（森林植物園にて計4回）
[集合時]ロコモ度テスト、ロコモ運動（日本整形外科学会提唱）
血圧測定実施
[終了時]血圧測定、アンケート実施
- ③郵送による継続調査を2回実施（半年後、1年後）



【研究代表者】
神戸山手大学
現代社会学部観光文化学科
教授 西村 典芳



【モニター調査実施・
プログラム運営】
神戸六甲健康保養地研究所

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、性別、連絡先（電話・メール）を電子メール・FAX・郵送・電話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

E-mail : info@rokkokurort.net

一般社団法人神戸六甲健康保養地研究所（担当：岡本）
〒650-0006 神戸市中央区諏訪山町3-1
神戸山手大学 西村研究室内

FAX : 078-330-1068 TEL :090-3861-5757（9時～18時）

モニター調査名	神戸森林植物園ウエルネスウォーキング 効果検証モニター（第2期）		
市民サポーターID :			
氏名 : 【必須】			
住所 : 【必須】	〒	神戸市	区
生年月日 : 【必須】	年	月	日
性別 : 【必須】	男	・	女
電話番号 : 【必須】			
E-mail : ※お持ちの方	@		

※指定の日時をご確認の上、ご応募下さい。

※中止連絡等の緊急連絡が必要になる場合がありますので、連絡のつきやすい電話番号を記入下さい。

※会場までの交通費・植物園入場料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。

※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。

※平成30年夏ごろに第3期募集（秋～冬実施）を予定しております。

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 E-mail: healthcare@fbri.org