

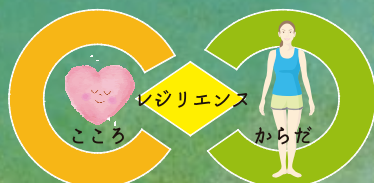
対象18~65歳

心と体のレジリエンスを高めるための研究

レジリエンス健診

～融合医学による新たな健康創出～

モニター調査三次募集



レジリエンスは、「ココロ」と「からだ」を
結ぶキーワードです

レジリエンスとは

「本来の健全性を取り戻し、回復していく力」として近年注目を集めています。レジリエンスは、誰もが持っている回復していくための働きで、その働きは高めていくことができます。レジリエンスはうつ病などの精神疾患だけでなく、慢性疾患などの予後とも関係しているといわれ、心の健康と体の健康をつなぐ役割を示します。



レジリエンスは、with コロナ時代の
新たな健康キーワードです。

〈研究責任者〉

大阪大学大学院医学系研究科
先進融合医学共同研究講座
特任教授

萩原 圭祐氏

調査内容

体組成測定、自律神経機能測定など
複数の身体的測定と聞き取り
を行います。（詳細は裏面）

モニター対象者

- 以下の条件の全てを満たす方
- 18～65歳の男女(各年代100名ずつ募集)
 - 日常生活が自立している方
 - 体内埋め込み型医療機器(ペースメーカーや人工心臓など)を使用していない方
 - 事前のアンケート回答及び複数の身体的測定、自宅にてその後1週間の継続調査にご協力を頂ける方
 - 金属アレルギーではない方
 - スマートフォンあるいはタブレットを持っている(アプリをインストールし、1日数回程度計測していただきます)
 - ヘルスケア市民サポーターであること(未登録の方は申込時にご登録ください)

測定日時場所

2023年
日時：1月20日(金) ①18～19時 ②19～20時
21日(土) ③9～10時 ④10～11時 ⑤11～12時 ⑥13～14時
⑦14～15時 ⑧15時～16時 ⑨16～17時
22日(日) ⑩10～11時 ⑪11～12時 ⑫13～14時
⑬14～15時 ⑭15時～16時

場所：中央区文化センター10階会議室 〈20日(金)、21日(土) 1001 号室〉
〒650-0031 神戸市中央区東町115番地
電車でのアクセス ●JR・阪急・阪神・市営地下鉄山手線三宮駅から徒歩6分 神戸市役所西側

その他 ・当日、体温が37.5℃以上の方や体調が思わしくない方は、測定をお断りする場合がございます。
・測定に際してはコロナウイルス感染対策を実施の上で行います。
・会場までの交通費は自己負担となります。

※都合により予定を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。



InBody結果票

体組成測定 (InBody770)

体重・筋肉量・脂肪量等の
バランスをチェック！

InBody 測定結果の見方の説明と、
簡単な生活指導もさせていただきます。

2ステップテスト

歩幅を測定し、同時に下
肢の筋力・バランス能力・
柔軟性などを含めた歩行
能力のチェック！



腸内細菌叢検査の結果の一例

抑うつ尺度
(Web 問診)

あなたは予備軍？
抑うつチェック！

腸内細菌叢検査

腸内細菌が解明！あなたの
疾患リスクチェック！

※先着100名様無料(各年代)

所要時間 約30～60分

※予約枠は変更になる場合がございます。
最新の情報は予約サイトでご確認ください。

お申し込み

ご都合の良い日時を下記予約サイトにてお申込みください。(予約後の変更も行えます)

神戸ヘルス・ラボ予約サイト URL: <https://reserva.be/kobehealthlab>



モニター調査内容詳細

モニター調査の流れ

自宅等で事前にアンケート回答(同意取得)

測定当日 身体機能測定

自宅 腸内細菌叢検査
日常 自律神経機能評価-2

※必ず事前にアンケートに回答頂いてからご参加ください。

身体機能測定の内容(測定当日)

- ①体組成測定(高性能体成分分析装置 InBody770)
- ②握力測定
- ③2ステップテスト
- ④通常歩行速度・最大歩行速度
- ⑤自律神経機能評価-1

ご自宅・日常での検査内容

- ⑥自律神経機能評価-2(日常)
※シール型簡易モニターを1週間つけていただきます。
- ⑦腸内細菌叢検査(自宅)

①体組成測定



あなたの身体の体重・筋肉量・脂肪量のバランスをチェック!

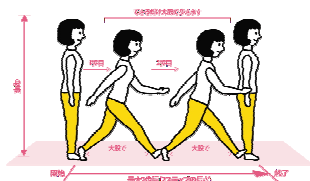
運動を通じて筋肉の量が増えた場合、体重計では単なる体重が増えたことだけしか分かりませんが、InBody では身体の体重・筋肉量・体脂肪量の体成分バランスの変化を提示することによって、増えた体重の成分が脂肪なのか筋肉なのかを確認する機会を提供し、皆さんの健康増進のサポートを行います。

- ★体成分分析
- ★体型評価
- ★筋肉・脂肪量測定
- ★基礎代謝量 等
- ★部位別筋肉バランス測定

②握力測定



③2ステップテスト



2歩分の歩幅を測定し、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力のチェック!

④通常歩行速度・最大歩行速度



5mの距離を何秒で歩けるか歩行速度を測定し、通常歩行時間(いつも歩いているように歩く)および最大歩行時間(できる限り早く歩く)を測定します。移動能力・歩行能力を測定する代表的な評価方法です。

⑤自律神経機能評価-1



⑥自律神経機能評価-2

⑦腸内細菌叢検査
専用の検便キットを用いて自宅にて採取していただきます。



参加者様へのフィードバック

①体組成測定の結果



InBody 測定結果の見方、(筋肉量、体脂肪量など)の説明と、簡単な生活指導もさせていただきます。



⑤自律神経機能評価-1



⑦腸内細菌叢検査の結果の一例



腸内フローラのバランス・腸内フローラ観点からみた疾患リスクなど普段知ることの出来ない腸内の状態を知ることができます。

※先着100名様無料(各年代)

ヘルスケア市民サポーターとは

神戸市内在住、在勤・在学の方を対象に、ヘルスケア分野の製品・サービスの開発のためのアンケート・モニター調査に参画いただける「ヘルスケア市民サポーター」を募集しています。市民サポーターの皆様に、ヘルスケア分野の取組みに積極的に参画いただくことにより、市民サポーターとして登録いただいたご本人のみならず、周りのご家族も含めた健康意識およびQOL(生活の質)の向上を目指し、神戸市民の健康増進を図ります。

ご登録はこちら→ <https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter>

お問い合わせ

公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構 クラスター推進センター 神戸ヘルス・ラボ事務局
e-mail: khlab@fbri.org