

＼アシックスの／

ストレスを感じるあなたへの

## ウォーキングプログラム

40名募集

## 【参加条件（下記すべてを満たしている方）】

- ①ヘルスケア市民サポーターであること  
※未登録の場合は申込時にご登録をお願いいたします。ご登録いただけない場合はご参加頂けません
- ②18～59歳の方
- ③普段あまり運動をしていない方  
（＝最近3カ月間の、1日の平均歩数が5000歩以下※）  
※お申込み時にスマートフォンの画面キャプチャをご提出いただきます
- ④日々ストレスを感じている方
- ⑤スマートフォンをおもちで、アプリの操作に慣れている方
- ⑥ウォーキングや筋力トレーニングの実施に影響がでるようなケガや疾患が無い方



## 実施内容

## 日々の運動がストレスに与える影響を調査します

「運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。」（厚生労働省のホームページより）

## ストレス

ストレス  
状態の  
可視化  
※

※YumeCloud社製「マインドスケール」を使用

## 運動

アプリで  
対策運動  
の実施

## 参加特典

1

アシックス  
ウォーキングセミナー

無料



講師：木村慎太郎  
陸上競技100m 10秒21  
（2009年日本選手権2位  
2009年世界選手権出場）

2

運動アプリ  
有料プラン利用

無料

※6カ月間



ASICS  
WELLNESS  
CONSULTANT  
アシックス ウェルネス コンサルタント

3

アシックス  
スポーツマスク

※ プレゼント

2つ



※期間終了までストレス計測と運動を継続いただいた方  
※色は選べません

## 期間・場所・申込み方法

募集期間：10月27日（金）～11月9日（木）

説明会・ウォーキングセミナー：11月17日（金）・18日（土）

実施期間：11月19日（日）～（2024年）2月初旬

〒650-8555 神戸市中央区港島中町7丁目1番1

株式会社アシックス 神戸本社 アトリウム

神戸新交通ポートライナー「中埠頭」駅下車徒歩約2分

※「北埠頭」行きにご乗車ください ※お車でお願いいたすことはできません

- ・説明会当日、体調が37.5℃以上の方や体調が思わしくない方は、ご参加をお断りする場合がございます。
  - ・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。

## お申込み

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）

申込み：Google Form（<https://onl.bz/NdppzxF>） ※Googleアカウントが必要です

# モニター様の流れ

STEP  
1

11月17日（金）または18日（土）（1時間半程度）

## ウォーキングセミナー・説明会に参加

### ・ウォーキングセミナーに参加

皆様と一緒に実際に歩きながら「良い歩き」を解説します

### ・アプリ2種・計測デバイスの使い方説明

### ・各種WEBアンケートに回答



講師：木村 稔太郎  
陸上競技100m 10秒21  
（2009年日本選手権2位）



ウォーキングセミナーの様子

STEP  
2

2023年11月19日（日）～2024年2月初旬

## 【ストレス計測】（できる限り毎日）

### ①デバイス・アプリでストレス計測 5分

### ②簡易版WEBアンケート 2分



※YumeCloud社製「マインドスケール」を使用

## 【運動】（週に3回以上）

### ③アプリでウォーキングを実施（必須） 20分～

### ④アプリで筋トレ/ストレッチ /動きのドリルを実施（任意） 5分



※「ASICS WELLNESS CONSULTANT」を使用

STEP  
3

2024年2月初旬

## 最終WEBアンケートに回答

## +ストレス計測デバイスを郵送で返却

▶ 後日、運動実施結果とストレス計測結果を  
PDFにてメールでお届けします



## お問い合わせ

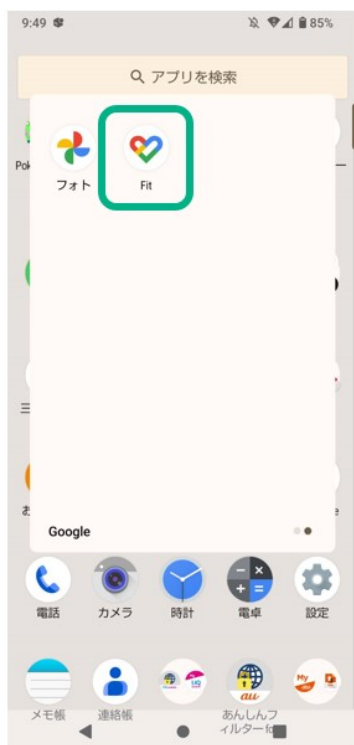
公益財団法人 神戸医療産業都市推進機構  
クラスター推進センター 神戸ヘルス・ラボ事務局  
e-mail: khlab@fbri.org

公益財団法人神戸医療産業都市推進機構  
ヘルスケアサービス開発支援事業



## 【Androidの場合】

1 「Google Fit」  
アプリを探す



2 「歩数」をタップ



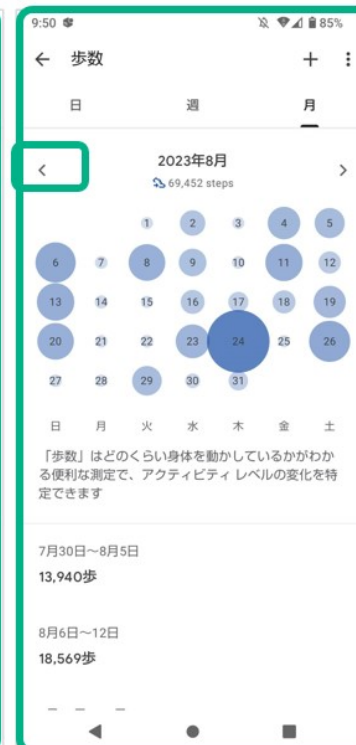
3 「月」をタップ



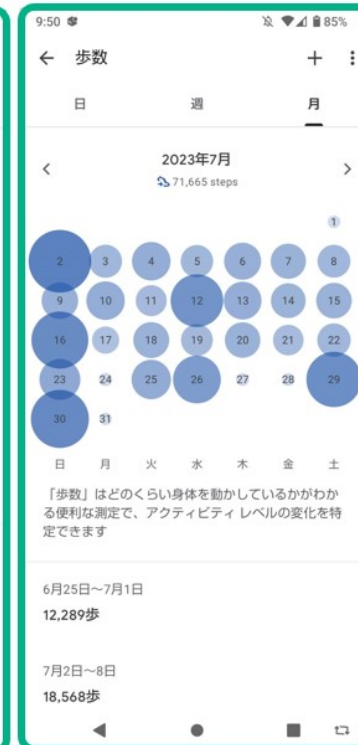
4 2023年9月のページを  
スクリーンショットする  
その後、【<】をタップ



5 2023年8月のページを  
スクリーンショットする  
その後、【<】をタップ



6 2023年7月のページを  
スクリーンショットする



※スクリーンショットの方は機種によって異なります

## 【iPhoneの場合】

1 「ヘルスケア」アプリを探す



2 「すべてのヘルスケアデータを表示」をタップ



3 「歩数」をタップ



4 「6か月」をタップ



5 このページをスクリーンショットする



※事前に「ヘルスケア」にデータ抽出を「許可」していない場合、表示されません

※スクリーンショットの方法は機種によって異なります