

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～

残り100名をきりました！

男性 20歳～65歳  
(各年代約20名)  
女性 20歳代のみ

## モニター調査五次募集



レジリエンスは、「ココロ」と「からだ」を  
結ぶキーワードです



〈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

### レジリエンスを高めて、生き生き健康生活！

みなさん、「レジリエンス」をご存知でしょうか。

レジリエンスは「回復力」といわれ、困難な状況や危機的状況に直面した際に、うまく適応し、成長していくために必要な力になります。何かと変化やストレスの多い現代社会で、心身の健康を保って生き抜くためには「レジリエンス」を理解することが重要です。私たちの研究で、レジリエンスを育むには社会の中で、喜びや悲しみを分かち合うことが大切ということが分かってきました。また、レジリエンスは食事や運動、睡眠といった基本的な生活習慣によって支えられていることも分かっています。今こそ、自分自身の「レジリエンス」を知って、心と身体 の健康を取り戻しませんか？

私たち大阪大学先進融合医学共同研究講座では、レジリエンスを見える化し、日々の健康増進に役立てて頂こうとレジリエンス健診を立ち上げ、2022年7月より株式会社ヘルスプロモーションと共に健診を開催し、既に神戸ヘルス・ラボの市民サポーターからの参加者を含む400名を超える方々にご参加頂いています。

独自の日本人向けのレジリエンス尺度を用いた心の評価、体組成成分分析などによる正確な身体の評価に腸内細菌叢検査、自律神経機能評価などを組み合わせた個人のレジリエンスを総合評価するシステム構築を目指しています。各年代別に男女約50名ずつのご協力を基に、日本人のレジリエンスの現状を明らかにしていきます。また、同時に、個人にマッチしたレジリエンス向上のプログラムを提供できるような検証もすすめております。

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

- レジリエンス健診を一度も受けたことがない方
- 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

2024年  
日時： 3/ 9(土) 10(日)

①10～11時 ②11～12時 ③12～13時 ④14～15時 ⑤15時～16時 ⑥16時～17時  
※30分毎のご案内になります  
(①10:00～、10:30～②11:00～、11:30～…)  
[9日(土)のみ]

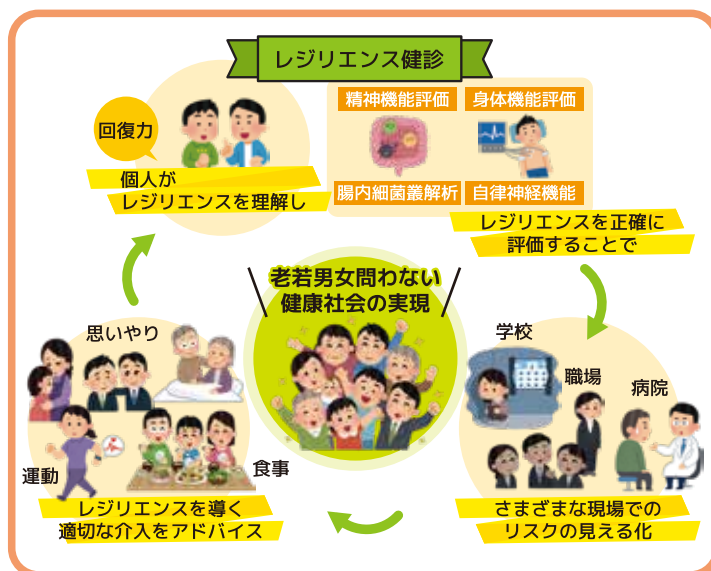
場所：中央区文化センター 11階会議室 1112号室

〒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。  
・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。



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。

# 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)

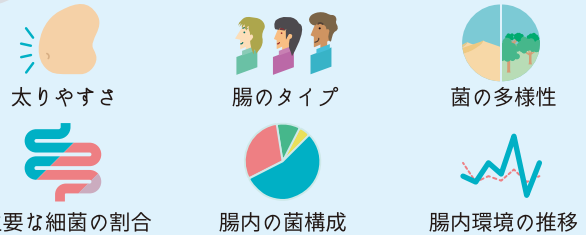
- ①体組成測定(高性能体成分分析装置 InBody770)
- ②握力測定
- ③2ステップテスト
- ④通常歩行速度・最大歩行速度
- ⑤自律神経機能評価-1

## 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)

⑦腸内細菌叢検査 腸内細菌が解明!あなたの疾患リスクは?  
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。

Mykinsoでわかること



### 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!

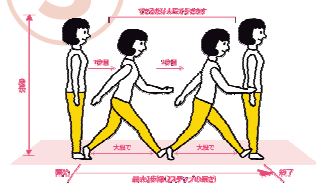
- ★体成分分析
- ★筋肉・脂肪量測定
- ★部位別筋肉バランス測定
- ★体型評価
- ★基礎代謝量 等



### 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



### ⑤自律神経機能評価-1



### ⑥自律神経機能評価-2

## 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。

●すべての調査にご協力頂いた方には、腸内細菌叢の結果(PDF ファイル)をメールでお返しいたします。

## 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は、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 クラスタ推進センター 神戸ヘルス・ラボ事務局  
e-mail: [khlab@fbri.org](mailto:khlab@fbri.org)

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>

