

「歩くまちづくり」の推進に 資する研究への協力について

佐賀大学医学部付属病院 肝疾患センター
佐賀県地域交流部 新幹線・地域交流課
佐賀県健康福祉部 健康増進課

「歩くまちづくり」に向けた取り組み

現在、**佐賀大学医学部と連携し、佐賀県新幹線・地域交通課**では、**自家用車に過度に頼らない生活スタイルを目指した「歩くまちづくり」の実現に向け取り組み中。**

「歩くまちづくり」は、公共交通の利用促進をはじめ、歩行促進による健康増進、認知症予防、介護予防、まちなか再生など、様々な効果が見込まれる。



交通分野だけでなく、**様々な分野が協働して取り組む**

佐賀大学医学部との共同研究の概要

- ① 生活習慣病患者の公共交通利用・歩行促進による健康度、幸福感等への影響
- ② 検診要精検者の公共交通利用・歩行促進による健康度、幸福感等への影響
- ③ 企業等の従業員の公共交通利用・歩行促進による健康度、幸福感等への影響

特に③に協力できる方に参加いただきたい。

【対象となる人】

次のいずれかに該当する人 (すでに医療機関で疾患治療中の方は対象となりません)

- ① 職場検診で精密検査が必要と判断された方。
- ② 本研究に同意いただき、職場検診結果をご提示できる方。

【内容】

通勤を公共交通（バス）利用に変え、今よりも歩行を増やし、前後の変化を測定します。
(6か月間または1年間)

研究開始前、中間、研究終了時に身体計測、エコー検査、血液検査等を行います。

問い合わせ窓口

興味を持たれた方、協力してもいいとお考えの方は、**ぜひ下記にご連絡ください。**

佐賀大学医学部付属病院 肝疾患センター

TEL 0952-34-3010 (岩崎)

佐賀県庁地域交流部 新幹線・地域交通課

TEL 0952-25-7525 (前山、宮後)

メールアドレス：koutuu@pref.saga.lg.jp

「歩く研究」へ参加のお願い

～歩いて健康づくりの一步へ～

「歩く研究」は、自家用車に頼りがちな日頃の生活に、公共交通利用と「歩く」ことを取り入れることにより、公共交通の利用と健康増進との関連性などを調査するものです。

このような研究は、これまでにあまり例がなく、公共交通の価値を見直すとともに、生活習慣病を「生活環境」の側面から予防することにもつながる、**公益性の高い研究**です。

研究参加にあたっては、**特別な費用の負担**はありません。

対象となる方

- ①職場検診で精密検査が必要と判定された方。
 - ②本研究に同意いただき、職場検診結果をご提示できる方。
- ※すでに医療機関で疾患治療中の方は対象となりません。



研究の内容

通勤や日常生活の移動を公共交通利用に変えたり、今よりも歩行を増やすなど、少し生活を変えていただき、前後の変化を測定します。（6か月間又は1年間）
※いずれも、研究開始前、中間、研究終了時に身体計測、エコー検査、血液検査等を行います。

見込まれる効果

公共交通利用と歩くことで、1日平均5000歩の増加を3カ月継続した場合、およそ3.0～3.6kgの体重減少が見込めます。



御協力いただける方に万歩計をプレゼントします！

お問合せや、ご参加いただける方は下記にご連絡ください。

佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター TEL 0952-34-3010

佐賀県地域交流部 新幹線・地域交通課 TEL 0952-25-7525

急募

