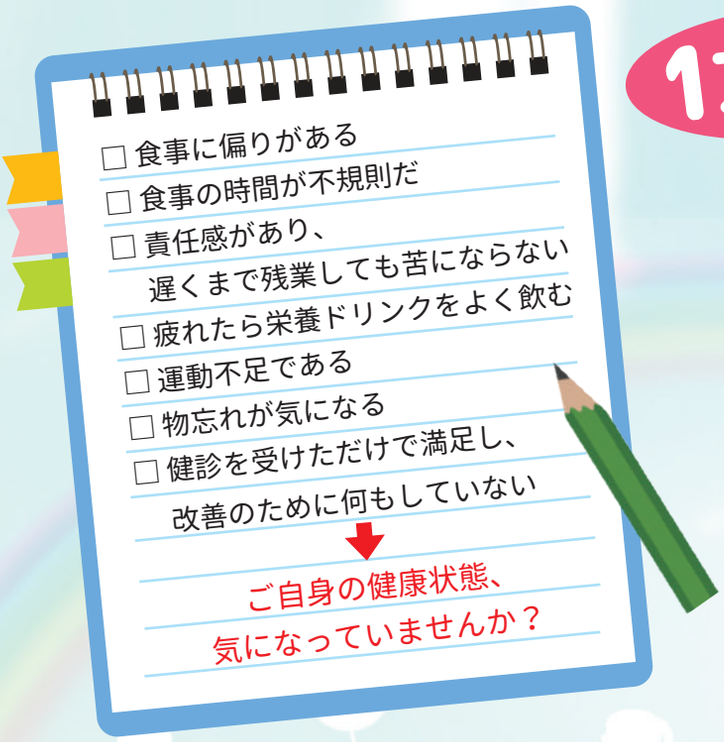


1万人の 健康計測プロジェクト 参加者募集

ー参加費無料ー

理化学研究所を中核に展開している【健康“生き活き”羅針盤リサーチコンプレックス】事業では、2017年度に「個別健康の最大化」を課題とした「1,000人の健康計測研究」を実施し、未病状態を示す指標として有望な計測項目を絞り込みました。2018年度からおおよそ2年間、対象を1万人の方々に拡大し、これら項目の健康計測を実施することで、みなさまの"今"の健康状態を分りやすくお示ししたいと思っています。このプロジェクトをきっかけに生活習慣の改善や行動変容に繋げていただくことで、将来のみなさまの健康維持・増進にお役に立てばと願っています。

プロジェクト実施期間

２０１８年９月～２０１９年２月頃

対象　２０歳以上６５歳以下の健康な方

※下記にあてはまる方はご参加いただけません

①現在重篤な病気で治療中の方
②過去に痙攣や意識消失の経験がある方
③妊娠中の方　　など

計測内容　全11項目を予定

詳しい測定内容は裏面をご覧ください

◎参加お申込み◎

下記 URL「理研リサーチコンプレックス」ウェブサイトより申し込みください

https://rc.riken.jp/　⇒

▼ご注意▼

※各組、募集人数に達し次第、その組の受付は締め切らせて頂きます
※小さなお子様を連れてのご参加はできません
※プロジェクトの参加には、予め研究内容に関する説明をお読みいただいた上で、同意書にサインが必要です

募集人数　1日５組５０名限定　（1組 定員10名）

※各回 15 分前より受付開始

1組目 9：00～ 2組目 10：00～ 3組目 11：00～ 4組目 12：00～ 5組目 13：00～

★詳しい計測スケジュールは「理研リサーチコンプレックス」ウェブサイトにてご確認ください。

実施場所

大阪市立大学健康科学イノベーションセンター
（グランフロント大阪北館タワーＣ　９Ｆ）

http://www.chsi.osaka-cu.ac.jp/access/ ⇒

＜お問合せ先＞　理化学研究所　リサーチコンプレックス戦略室（１万人計測担当）
E-mail：rch_he@ml.riken.jp

〈共催〉健康科学イノベーションセンター Center for Health Science Innovation（グランフロント大阪北館タワーＣ ９Ｆ）
〈後援〉国立研究開発法人 科学技術振興機構 Japan Science and Technology Agency（グランフロント大阪北館タワーＣ ９Ｆ）
〈協力〉認定特定非営利活動法人 健康ラボステーション

１万人の健康計測プロジェクト

健康経営や働き方改革が話題になり、みなさまの健康を維持し病気にならないために、
正確な健康度を把握すること（Precision Health）が社会的にもますます注目されています。
世の中には、健康で生き活きとしている方、未病の方、まさに病気を発症しようとしている方、患者さん、そして
病気に打ち克った方などいくつかのステージの方がおられます。これらのステージ間には明瞭な境界がないため、
健康状態や健康度合いを正確に把握し、病気の発症/再発する兆候のリスクを回避することがとても重要です。
私たちは、「1万人健康計測プロジェクト」を通じて" Precision Health" の実現を目指しています！

計測内容　＜所要時間 約80分＞

※所要時間は延長する場合があります

（一般的な健康診断では実施しない項目も多数）

①血圧

最高血圧、最低血圧を計測します。高血圧になると動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患などの重大な病気のリスクが高まります。

②自律神経機能

両手の指先から脈波と心電波を同時に計測し、自律神経機能を評価します。疲労やストレスの度合いを数値で示します。

③筋力

筋肉は、姿勢の維持や日常生活の身体動作に加え、心臓・内臓などの働きにも関与します。両手の握力と足の内転外転筋力を計測します。

④身長･体重･体組成

身長・体重の計測とBMI算出に加え、体組成計に乗るだけで、体脂肪、筋量、ミネラル量、体水分の量などの体組成を計測します。

⑤骨密度

骨密度は骨の強さを判定するための代表的な指標です。かかとの骨に超音波をあてて測定するため、X 線は使用しません。

⑥糖化ストレス

生活習慣病とも関連する体内の余分な糖とたんぱく質の結合により発生する「最終糖化生成物（AGEs）」を採血することなく計測します。

⑦採血

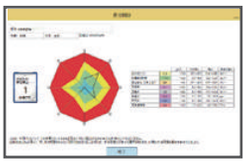
一般的な検診項目に加え、HbA1c（糖化タンパク）炎症マーカーやストレスマーカーなどの検査を実施予定です。

⑧認知機能

認知機能の低下は慢性疲労や認知症と関連することが知られています。本検査では見当識・注意力・記憶力・計画力・空間認識力に分類し評価します。

⑨質問票

日常生活の状況や背景、疲労・ストレスに関する質問にパソコン（WEBやタブレットPCなど）で回答し、疲労度の解析結果を示します。



⑩活動･睡眠（ウエアラブル活動量計）

毎日24時間、腕時計のように装着して歩数・消費カロリーや睡眠時間・効率などを記録算出することにより、日中の身体活動量や睡眠の質が見える化できます。

※一部の方のみを対象に実施予定。

⑪血流

顕微鏡を使用して毛細血管を可視化します。毛細血管の形状や動態は、老化や動脈硬化などの病気のリスクと関連する可能性があります。

※一部の方のみを対象に実施予定。

※当日の健康状態により測定できない場合があります

※本測定は研究が目的であり、医学的診断はできません

※測定結果は当日又は後日メールや郵送等でお渡しします

※項目によっては結果をお渡しできないものもあります