

ポールdeアクティブウォーキングによる健康長寿のための実験

## -実験参加者募集のお知らせ-

長野県では、信州発祥の「ポールdeアクティブウォーキング」を県民運動へ広げるためのプロジェクトを実施しています。

この度、佐久地域において「ポールdeアクティブウォーキング」と健康・長寿との関連を明らかにする長期にわたる実験を行うこととなりました。つきましてはこの実験にご参加いただける方を募集します。

ご参加いただける方は下記をよくご覧いただき、申し込みください。

### ◆実験期間

2018年8月6日(月)から2019年7月9日(火)の概ね1年間  
(さらに1年間延長の場合もございます。その際は改めてお知らせします。)

### ◆実験内容

- ① お貸しするウォーキング用ポールを使った歩行(ポールdeアクティブウォーキング)を、期間中、継続し実施していただきます。  
(歩く頻度、時間について条件、制限はありません。各自、ご自由にお決めください。)
- ② お貸しする活動量計(8×4×1cmの小さな万歩計)を、期間中、歩行時に装着いただきます。

### ◆参加条件 \*以下のすべてを満たす方

- ① 対象 : 杖などの補助具を用いることなく通常の歩行ができる方(年齢、性別不問です)
- ② 出席 : 次の日時、会場(予定)に5回全てに来ていただける方

・日時

第1回	2018年	8月	6日(月)	9時30分集合、	12時30分終了予定
第2回	2018年	10月	29日(月)	10時集合、	12時終了予定
第3回	2019年	1月	22日(火)	10時集合、	12時30分終了予定
第4回	2019年	4月	16日(火)	10時集合、	12時終了予定
第5回	2019年	7月	9日(火)	10時集合、	12時30分終了予定

・会場

佐久地域内会場(第1回は県佐久合同庁舎講堂、2回目以降は未定)

### ◆出席時の実施内容について

(第1回)

改めて本研究の趣旨、内容を説明し、ご理解をいただいたうえで実験を開始します。

(第1、2、3、4、5回)「歩行効果の確認のため、次の調査、計測を行います」

- 身長、体重、腹囲測定
- 活動量計のデータ収集(第1回目は活動量計の使用方法的説明を実施)
- 健康に関する簡単なアンケート調査
- 健康運動指導士による健康に関する集団聞き取り調査(第1、3、5回のみ)

(第1、2、3、4、5回)

「指導員が適切なポールdeアクティブウォーキングの指導を行います」

### ◆特記事項(メリット)

- ◀1▶ 皆様から計測した身長、体重、胸囲のデータを提供し、健康状態を確認します。
- ◀2▶ 適切な歩き方を期間中、資格を持つ指導員が都度指導します。

## ◆募集定員ほか

60名（先着順により決定します。定員超過の場合はその旨お知らせします）

定員超過の場合、不採用の場合のみ当方から連絡いたします。

当方から連絡のない場合は、「採用」となります。

8月6日（月）9時30分までに県佐久合同庁舎5階講堂までお越しください。

簡単な体操ができる服装でお越しください。

筆記用具をお持ちください。

## ◆募集締切

2018年7月23日（月）まで（なお、定員超過となった時点で締め切ります）

## ◆事業実施主体

「ポールdeアクティブウォーキング技術研究会」

構成企業

株式会社 キザキ

（小諸市加増上の平561-2）

株式会社 シナノ

（佐久市岩村田1104-1）

株式会社 ナイト工芸

（佐久市長土呂1-13）

## ◆問い合わせ先・申し込み先

「ポールdeアクティブウォーキング技術研究会」

支援機関：長野県工業技術総合センター 材料技術部門

担 当：製品科学部 石黒周司 大森信行

TEL(026)226-2107（直） F A X(026)291-6243

Email [kogyoshiken@pref.nagano.lg.jp](mailto:kogyoshiken@pref.nagano.lg.jp)

お申し込みは、F A Xまたは電子メールにてお願いします。

ポールdeアクティブウォーキングによる健康長寿のための実験

## 実験参加申込書

2018年 月 日

本事業の趣旨に賛同し、実験に参加します。

氏名 \_\_\_\_\_ フリガナ \_\_\_\_\_

性別 男・女

郵便番号 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

生年月日 昭・平 年 月 日生 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

連絡先 自宅固定電話 \_\_\_\_\_

携帯電話 \_\_\_\_\_

電子メールアドレス \_\_\_\_\_

\*確実に連絡のつく連絡先をお書きください。  
電話026-226-2107またはkogyoshiken@pref.nagano.lg.jpから  
連絡をさせていただく場合がございます。

ウォーキング用ポールについての希望

前つき 後つき どちらでも良い(いずれかに○)

(ご希望に添えない場合もございます。ご了承ください)

・本申込書にご記入いただいた個人情報は、本プロジェクトの登録情報として利用し、他の用途には使用しません。

(お申し込みは、FAXまたは電子メールにてお願いします。)

申込先

長野県工業技術総合センター 材料技術部門

担 当：製品科学部 石黒周司 大森信行

FAX(026)291-6243

Email kogyoshiken@pref.nagano.lg.jp