

【資料1】脳健康チェックへの協力をお願い

平成19年5月

千葉県・我孫子市

健康づくり教室参加の皆様へ

脳健康チェックへの協力をお願い

運動することや人と出会うことが脳健康によいと言われてい
ます。千葉県と我孫子市では、健康づくり教室等への地域活動への
参加が、脳健康状態に与える効果を調べる
目的で、パソコンによるゲームとアンケート
による脳健康チェックを実施します。

ゲーム画面



- トランプを使ったゲームです。
- テストの時間は一人あたり30分ぐらいです。
- 反応の速さ、判断力、記憶力、注意力を調べます。
- 年3回実施し、3回の結果の変化を調べます。
- パソコンによるゲームと同時に、アンケート調査を行います。
- 結果は、2回目、3回目の後にお返しします。

詳しいことは、5月9日（16日）の教室のときに説明しますが、
添付資料を事前にお読みください。脳健康チェックは強制ではあ
りません。受けたくない方は事前にお申し出ください。

眼鏡（老眼鏡）をお使いの方は、忘れずにお持ちください。



（お問い合わせ先）

我孫子市保健福祉部健康づくり支援課（担当： ）

【資料1】脳健康チェックへの協力をお願い

平成19年5月

千葉県・我孫子市

脳健康チェックへの協力をお願い

運動することや人と出会うことが脳健康によいと言われてい
ます。千葉県と我孫子市では、健康づくり教室等への地域活動への
参加が、脳健康状態に与える効果を調べる
目的で、パソコンによるゲームとアンケート
による脳健康チェックを実施します。

ゲーム画面



- トランプを使ったゲームです。
- テストの時間は一人あたり30分ぐらいです。
- 反応の速さ、判断力、記憶力、注意力を調べます。
- 年3回(5~6月、10月頃、2月頃)実施し3回の結果の変化を調べます。
- パソコンによるゲームと同時に、アンケート調査を行います。
- 結果は、2回目、3回目の後にお返しします。

詳しいことについては、5月△日に説明しますが、添付資料を事
前にお読みください。

眼鏡(老眼鏡)をお使いの方は、忘れずにお持ちください。



(お問い合わせ先)

我孫子市保健福祉部健康づくり支援課(担当:)

研究題目：運動を中心とした健康づくりへの参加と脳の健康の関連

1 実施主体

千葉県・我孫子市

研究担当 柳堀朗子（千葉県衛生研究所 健康疫学研究室 特別研究員）

2 研究の目的

新たに運動を開始すること（健康生活コーディネート事業への参加）が脳の健康状態の保持に短期的に良い影響をもたらすかを、平素から地域活動に参加している人たち等との比較により、検討します。

3 研究の対象と期間

対象：我孫子市健康サポートクラブ 21 の参加者（4月開始） 約100名

我孫子市在住で地域での団体活動や自治体活動に参加している方 約300名

研究参加期間：平成19年5月～20年3月

4 研究の具体的内容

- 1) 研究参加者には、研究の趣旨をご理解いただき、協力への同意をいただいた上で、3回の脳の健康チェックを行っていただきます。
- 2) 脳の健康チェックは、アンケート、かなひろいテスト、パソコンによるトランプゲームの3種類です。
測定にかかる時間は約30分です。パソコンに慣れていなくても大丈夫です。
- 3) 脳の健康状態は、初回の測定結果を基準として、2回目、3回目の測定結果との比較により行います。2回目、3回目の測定後に個人結果をお知らせいたします。
- 4) 脳の健康状態と新たに運動を始めることや地域活動に参加していることの関連を、測定結果を元に分析します。

5 個人情報の扱いと研究参加の取り消しについて

- 1) 研究参加者には「研究参加への同意書」を提出していただきます。同意書には、氏名、性別、生年月日、住所、電話番号のご記入と、研究内容について理解した項目へのチェックをお願いします。同意書は我孫子市が保管します。
- 2) 参加の取り消しは自由です。ご本人からのお申し出により、いつでも研究への参加を取り消すことができます。取り消しても、市や健康サポートクラブ21の活動や市民生活において、不利益を受けることは一切ありません。
- 3) 研究参加を取り消す場合は、「研究参加の取消書」を我孫子市に提出してください。
- 4) 研究参加を取り消した場合には、同意書やご提供いただいたデータ等は市ですみやかに処分します。

【資料1】脳の健康チェックへの協力をお願い

- 5) 千葉県衛生研究所健康疫学研究室ほか本研究に關与する機関は、個人名等がわからない状態で我孫子市からデータの提供を受け、結果の解析を行います。
- 6) 皆さんからご提供いただく調査結果は統計的に処理をします。分析結果により個人が特定できることはありません。また、本研究の目的以外の使用や、研究協力者以外へのデータの提供は行いません。

6 結果の公表について

研究の結果は、千葉県衛生研究所・健康疫学研究室のホームページ、学会等で報告します。その場合であっても、個人が特定されるような情報は一切公表いたしません。

7 研究にかかる費用や個人の負担について

- 1) 研究参加者には、調査票の記入や脳の健康チェックへの参加をお願いします。
- 2) 脳の健康チェックを受けるための会場までの交通費は各自での負担をお願いします。

8 個人結果の返却について

- 1) 各自の測定結果は、初回と比較する形で2回目、3回目の測定後に個別に返却します。

9 問合せ・連絡先

(1) 研究内容に関して

千葉県衛生研究所 健康疫学研究室 担当：柳堀（やなぎぼり）

〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町666-2

電話 043-266-7989 Fax 043-265-5544

e-mail : r.yngbr@mb.pref.chiba.lg.jp

(2) 研究への参加に関して

我孫子市健康福祉部健康づくり支援課 担当：

電話 04-7185-1126

必ず、事前にお読みください

脳の健康チェックの内容

1. アンケート調査(健康状態等についてのアンケートです)

2. かなひろいテスト

課題文の中から、「あいうえお」の文字を探して○をつけます。
制限時間内に○のついた数（正解数）で評価します。

3. パソコンを用いたトランプゲーム

5種類のゲームで測定します。ゲーム（1）からゲーム（5）を行った後、最後にもう一度、ゲーム（1）を行います。全てのゲームは、最初に「練習」があります。

ゲームは、指示に従って「はい」「いいえ」に割り当てたキーを押すだけです。

インストラクターがついていますので、わからないことは聞いてください。

(1)「すぐに反応できるか」をみるゲーム

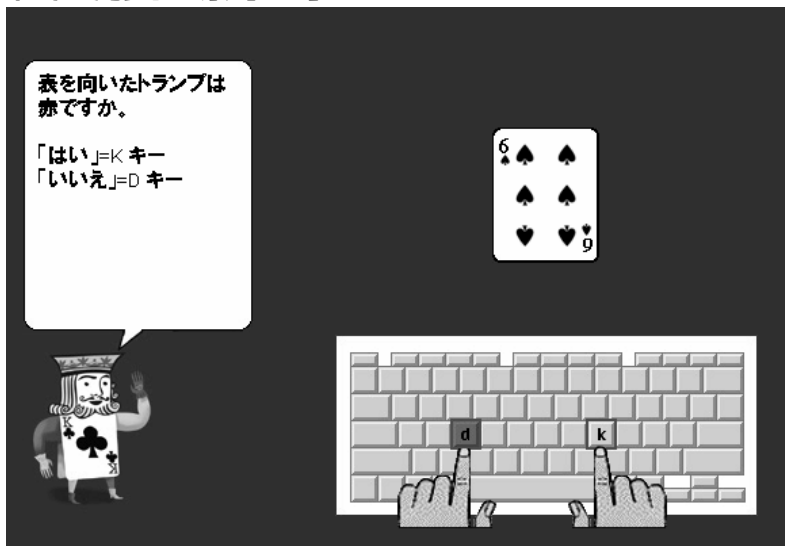


裏を向いているトランプが表を向いたら、素早く「はい」を押してください（早押し）。

右利きはK=はい
左利きはD=はい

- ・「はい」を押してスタート
- ・軽くポンとキーを押す。
- ・キーを押しつづけない。
- ・他のキーにさわらない。

(2)「判断の素早さ」をみるゲーム



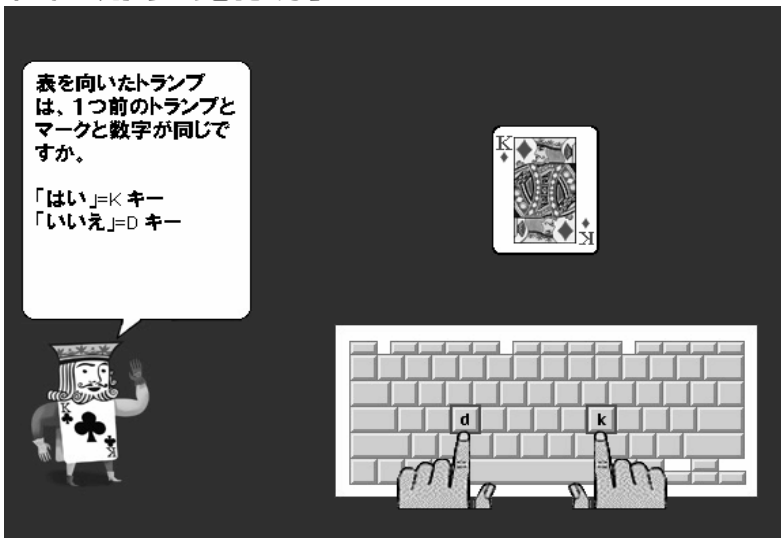
表を向いているトランプが赤なら「はい」
黒なら「いいえ」
を素早く押してください。

K=はい
D=いいえ

- ・「はい」を押してスタート
- ・軽くポンとキーを押す。
- ・キーを押しつづけない。
- ・他のキーにさわらない。

【資料1】脳の健康チェックへの協力をお願い

(3)「瞬間の記憶力」をみるゲーム

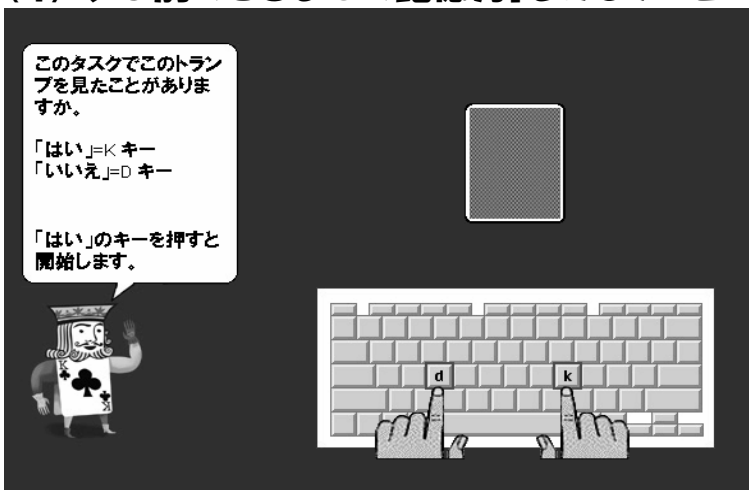


表を向いているトランプを覚えてください。

次に表を向いた時、前と同じトランプが続いて出てきたら「はい」を、違ったら「いいえ」を押してください。

・「はい」を押してスタート

(4)「少し前のことまでの記憶力」をみるゲーム



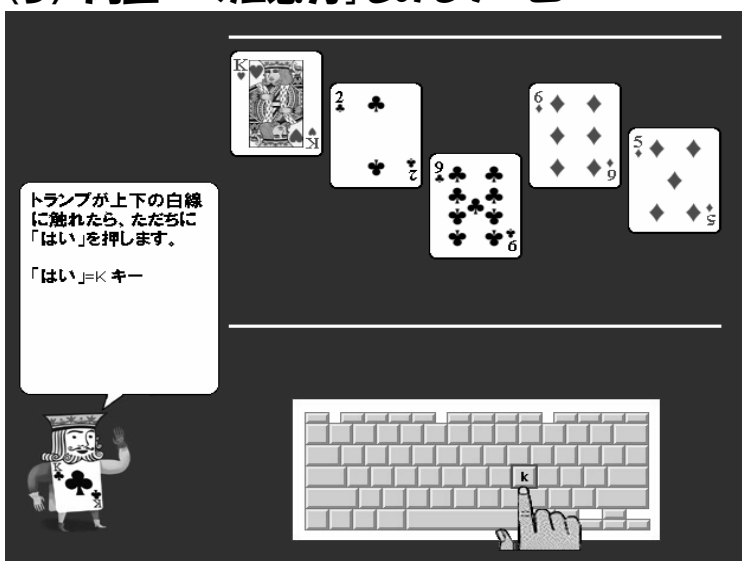
トランプが一枚ずつ表を向きます。

マークと数字をできるだけ覚えてください。

次々と表れるトランプに、見覚えがあれば「はい」、なければ「いいえ」を押してください。

・「はい」を押してスタート

(5)「周囲への注意力」をみるゲーム



上下に動く5枚のトランプが、それぞれ白い線を越えたら、「はい」を押してください。(もぐらたたき！)

白線に触れる前にキーを押すと、エラー。

(軽くポンとキーを押す)

・「はい」を押してスタート