

対象18~65歳

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～
モニター調査募集

レジリエンスとは

レジリエンスをうまくはたらかせるには
心と身体のバランス、人とのつながりが必要



人には本来、健康な状態を維持しようとする力「レジリエンス」が備わっています。健康な状態だと、バランスの取れた状態が維持されますが、災害の到来や突然家族を失うなど、個人ではどうしようもないこと、何らかのストレスによる日々の心労などでダメージを受けると、健康な状態が凹んでしまいます。でも、安心してください。私たちには、レジリエンス(自己回復力)が備わっています。様々なストレスを跳ね返し、健康な状態を取り戻すことができます。一方残念なことに、うまくレジリエンスが働かないと健康を維持できません。だからこそ、レジリエンスの状態を見える化し、もし健全に働かない状態なら、健全な状態に戻すことが大切です。是非レジリエンス健診をご活用ください！



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 主祐氏

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)

スゴい健診が勢ぞろい!

InBody > 理想の筋肉量まで
あとどのくらい? 体組成測定

Mykinso > 腸内細菌が解明!
あなたの疾患リスク 腸内細菌
検査

Web問診 > あなたは予備軍?
抑うつチェック 抑うつ尺度

きりつ名人 > 自律神経のバランス
あなたは大丈夫? 自律神経
機能評価

モニター対象者

以下の条件の全てを満たす方

- 18～65歳の男女
※30代・40代・50代・60代女性の募集は締め切りました。
- 日常生活が自立している方
- 日本で長く生活している
(留学中の方は申し訳ございませんがご遠慮ください)
- 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
- 金属アレルギーではない方
- 事前のアンケート回答及び複数の身体的測定にご協力を頂ける方
- スマートフォンあるいはタブレットを持っている方
(2種類のアプリをインストールし、1日6回程度計測していただけます)
- レジリエンス健診を一度も受けたことがない方

先着100名様
無料
(各年代)

測定日時場所

日時：2023年 8月28日(月)～8月29日(火)
10:00～15:00 (所要時間 約1時間)

場所：大阪大学医学部講義棟A視聴覚室

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。
・測定に際してはコロナウイルス感染対策を実施の上で行います。
・会場までの交通費は自己負担となります。
・ご参加の際は、不織布マスクの着用をお願いいたします。

※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。



健診のHPは
こちらから!

お問い合わせは

ご都合の良い日時を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)

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 (resilience@kanpou.med.osaka-u.ac.jp)

レジリエンス健診Webサイト <https://www.med.osaka-u.ac.jp/pub/kanpou/resilience/index.html>



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)

※回答には30~40分かかります。

当日 ※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
①~⑤

フィードバック

ご帰宅後

自宅
日常 ⑥腸内細菌叢検査
⑦自律神経機能評価-2

会場で実施する内容 所要時間 約1時間

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！

運動を通じて筋肉の量が増えた場合、体重計では単なる体重が増えたことだけしか分かりませんが、InBody では身体の体重・筋肉量・体脂肪量の体成分バランスの変化を提示することによって、増えた体重の成分が脂肪なのか筋肉なのかを確認する機会を提供し、皆さんの健康増進のサポートを行います。

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

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！



⑤自律神経機能評価-1



⑥腸内細菌叢検査

専用の検便キットを用いて自宅にて採取して頂きます。

⑦自律神経機能評価-2

シール型簡易モニターを1週間つけていただきます。

2種類のアプリを使って、1日6回程度、行動記録や疲労度などの測定をして頂きます。

④通常歩行速度・最大歩行速度

5mの距離を何秒で歩けるか歩行速度を測定し、通常歩行時間（いつも歩いているように歩く）および最大歩行時間（できる限り早く歩く）を測定します。移動能力・歩行能力を測定する代表的な評価方法です。



ご参加いただいた方へのフィードバック

当日

筋肉量などの体組成成分分析や自律神経機能評価の結果をお返しします。ご希望があれば、結果の説明や簡単な生活指導もさせていただきます。

InBody 770



自律神経機能評価-1



後日

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。



腸内バランス
どうかしら？

7月末まで実施中！

誰もがもつ自力で回復する力「レジリエンス」大規模調査研究にご支援を！
私たちはクラウドファンディングに挑戦しています！

<https://readyfor.jp/projects/handai-resilience2023>

