

佐渡プロジェクトへのご協力をお願いします!

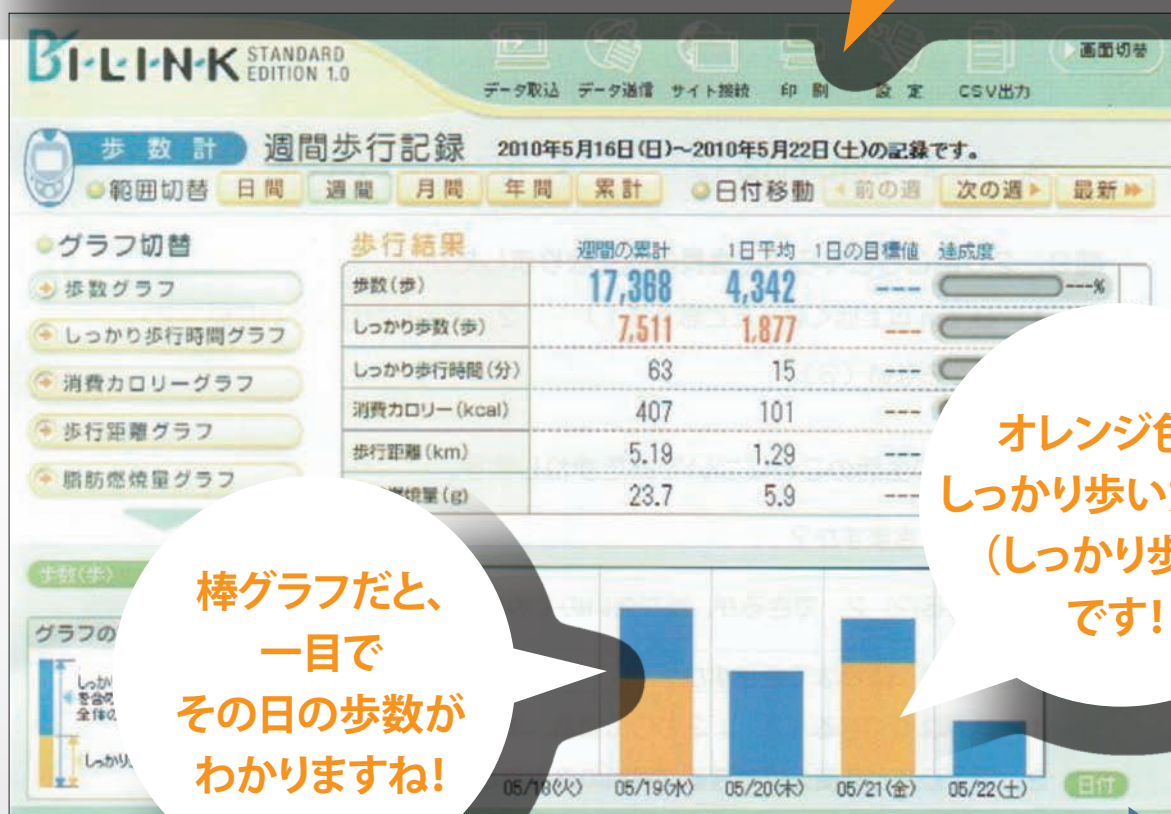
PROT

寝たきり 0 宣言

普段、どのくらい歩いていますか?

運動不足は、骨粗鬆症、認知症、がん、糖尿病、脳卒中、心臓病など、**さまざまな病気と関係**があります!

佐渡プロジェクトでは歩数を測定しています。
ご希望の方には、このような結果をお渡します。



あなたも測ってみませんか?

ご希望の方は、佐渡プロジェクト説明室まで
(裏面をご覧ください)

佐渡 プロジェクトに ご協力をお願いします!

「佐渡から
寝たきりをなくそう」
という運動です。

寝たきりの原因になる脳卒中、骨折、認知症や、心臓病、骨折、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病などは、お互いに関係していることがわかってきました。こうした病気の原因を明らかにし、有効な対策を立てることが目的です。



みなさんをお願いしたいこと

- 1 コーディネーターから説明を聞いていただきます
- 2 簡単なアンケート
- 3 身長・体重
- 4 血圧 2回
- 5 指極(腕の長さ)
- 6 腹囲(お腹周り)
- 7 歩数計で運動量の計測
- 8 (歯科へ行き) 歯数を数える
- 9 保存用採血(20mℓ)・採尿 1回

歩数計は約2週間、毎日持ち歩いていただくことになります。

歩数計と一緒に返送用の封筒をお渡ししますので、その中に入れてポストに投函してください。

その他受診時にお受けになった検査結果(血液・尿・心電図等)を研究に利用させていただきます。

興味をお持ちになった方は、詳しい説明を臨床コーディネーターが行いますので、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡プロジェクト説明室

TEL 63-3121
(内線)3150

PROSTとは

PROject in Sado for Total healthの略で
ドイツ語で
「健康を祝す、乾杯」の意味です。

PRO  **T**