

令和3年度 Sport in Life 推進プロジェクト
(スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験)

「ビジネスパーソンのスポーツ実施を妨げている要因の
解決に向けた実証実験」

参考資料集

令和4年2月18日

株式会社ココカラファイングループ

目次

- 参考資料 1
- 参考資料 2
- 参考資料 3
- 参考資料 4
- 参考資料 5
- 参考資料 6
- 参考資料 7
- 参考資料 8
- 参考資料 9
- 参考資料 10
- 参考資料 11
- 参考資料 12
- 参考資料 13
- 参考資料 14

参考資料 1

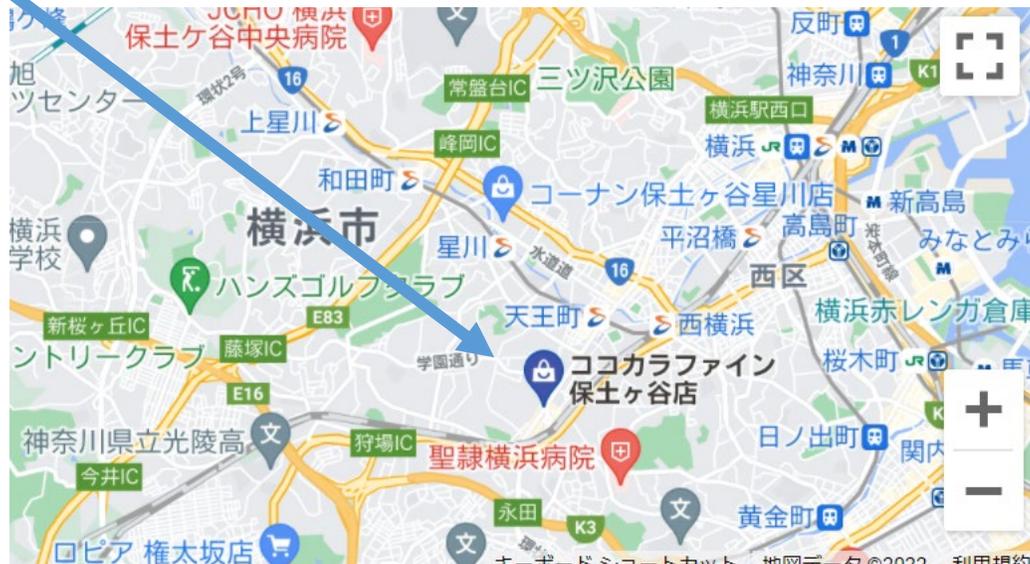
参考資料1 リアルタッチ実証実験会場:ココカラファイン保土ヶ谷店



薬局内部(日曜日は処方箋受付は休業)

ココカラファイン
保土ヶ谷店

神奈川県横浜市保土ヶ
谷区帷子町1-17-3
YG1階



参考資料 2

ウォーキングの目標設定

これから終了時までのウォーキングの目標をたてましょう

スタート	月	日	→	終了	月	日
------	---	---	---	----	---	---

目標歩数	—
1日	_____歩
週に	_____日歩く

いつ、どこを歩きますか？

目標がたちました！ では、確認します。



それを行っている自分を想像してみてください。 少し努力すればできる目標ですか？
できる！ / 頑張れる！ / 無理だと思う。

きっとやらなくなるだろうと思ったら、歩数を減らすか頻度を減らすなど、計画しなおしてみましよう。

これで大丈夫。

さあ、ウォーキングモニターのスタートです！

今日学んだことを思い出して、忘れそうになったら動画を見返してみてくださいね。

【モニター期間中の問い合わせ窓口】 事務局：ファンメディケーション株式会社 森本
morimoto@funmedi.co.jp

※歩き方についてのご質問は事務局から黒田先生に確認のうえ、ご返答いたします。



ケア・ウォーキング

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
東海大学医学部客員教授
健康運動指導士 黒田恵美子

▶歩くことにはこんなに効果がある！

ロコモ予防

運動器症候群

- ・ひざ痛
- ・腰痛
- ・骨粗鬆症 など



健康作り

病気や不調

- ・メタボ
- ・糖尿病・高血圧
- ・高脂血症
- ・うつ・認知症 など



体型改善

下腹ポッコリ

- 猫背
- 脚・×脚
- 骨盤のゆがみ など



いたまず！

健康で！

うつくしく！

★病気になりにくい歩数 (中之条研究より)

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ (75歳以上)
9000歩	25分	高血圧 (正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム (75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12,000歩 (うち中強度の活動が40分) 以上の運動は、健康を害することも・・・

症状が
重い・深刻

症状が
軽い・深刻
ではない

- 1日トータルで8000歩 20分の中等度の運動
- 速歩で毎日30分間歩くとよい (10分×3回でも効果あり)
- 毎日歩くのが難しければ、週3回でもよい
- 歩く時間は、体調に合わせて
(糖尿病の方は空腹時は避けて。寝つきが悪い方は夜は向かないので早めの時間に)
- 歩数を増やしたいなら、1日平均1000歩を目安に増やす
- 「楽」よりは早め、「ややキツイ」と感じるくらいのスピードで
- 足に合う、歩きに適したウォーキング用のシューズを穿く
- ストレッチを前後に行えば、早く歩けて疲れが残らない
- 歩幅を広げて速歩で歩けるよいフォームで

▶正しいアライメント（骨格の配列）で立つ



立って
下を見る

胸とお腹と
足の甲の
どの部分が
見えるか

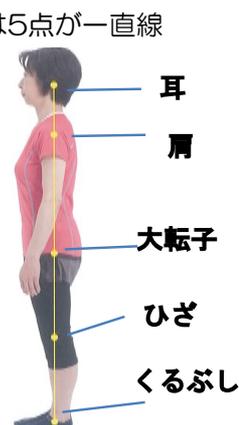
➔

おおまかに3タイプ

- ・下腹ポッコリタイプ
- ・胸張りタイプ
- ・猫背タイプ

理想は5点が一直線

修正



耳
肩
大転子
ひざ
くるぶし

下腹ぽっこりタイプ

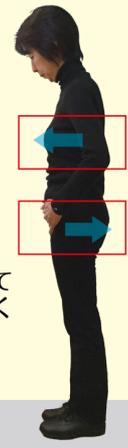
上から見た感じ：
胸より
下腹がたくさん
見えて
足先が見えない



直し方

➔

股関節に
手をそえて
お尻を引く



特徴・・・
猫背、腰が反る、
お腹が出る
大殿筋が衰える
骨盤筋が衰える

起こりうること・・・
変形性腰痛症
変形性膝関節症
坐骨神経痛
尿漏れ、すり足歩き
巻き爪などの足病など

胸張りタイプ

上から見た感じ：
胸がたくさん
見えて
足先が見えない



ふーっと
息を吐いて
胸を下ろす
イメージ

➔



特徴・・・
背中と腰が反る、
ももの前側が衰える

起こりうること・・・
肩こり、首コリ
腰痛すべり症
変形性膝関節症
坐骨神経痛
開張足などの足病など

猫背タイプ

上から見た感じ：
前側が
全部見える



みぞおちに
当てた手を
さすり上げる

➔

片手で
下腹部を固定



特徴・・・
骨粗鬆症・筋力が弱い
猫背、腰が丸くなる
大殿筋が衰える
ひざが曲がる

起こりうること・・・
変形性腰痛症
変形性膝関節症
尿漏れ、筋力の低下
すり足歩き・転倒など

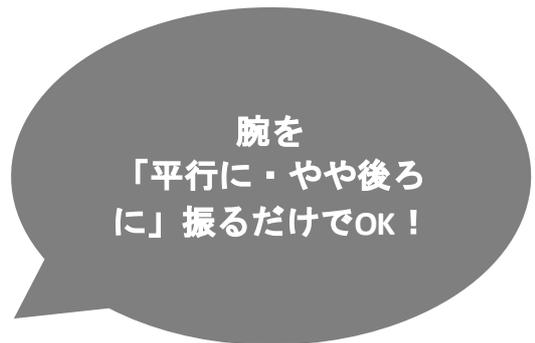
▶よりよい歩き方で歩く

よりよいフォームは、関節を痛めにくく、歩幅が広がって早く歩けるものです。
あれこれ意識するのが難しいので、腕振りだけ意識するだけでもフォームが良くなるんです。

良い姿勢で歩く



これでフォームが変わる！



▶ウォーキングシューズを正しく選んで正しく履く！

靴の選び方

- 甲がフィットしている
- 指がしっかり開く
- かかとのくみ(カウンター)がしっかりしている
- 足先に1cmくらいの余裕(捨て寸)がある
- 親指の付け根で曲がる
- 足の3つのアーチを支える立体インソール
- 着地の衝撃を吸収してくれるかかと側のソール



ひも靴の履き方

ひもは脱ぎ履きの時に毎回締めなおす!!



ひもをほどいた状態で靴ペラを使って履く



かかとトントンして靴と足のかかとを合わせる



指をしっかり入れて足先は強く締めず、甲の部分をしっかり締める



足首寄りの穴は強く引っ張らずに締める



最後に結び目を作る

▶ 歩く直前のストレッチ

2つのストレッチをしてから歩きましょう

肩甲骨をほぐすと腕がよく振れます

ふくらはぎと腸腰筋を伸ばすと足が楽に前に出て蹴りだすことができます

肩甲骨ほぐし ギューツパツ

効果

・歩幅が広がり、早く歩ける



肩甲骨を
意識して、
ぎゅーっと
縮める

お腹の底から息
を吐くように



反り腰の方は
腰をうんと丸めると
腰のストレッチになる

肘を曲げて後ろに引き、
肩甲骨の間をギューッと
5秒間縮める

はあっと息を吐きながら
腕を前にだらんと脱力し、
10秒くらい背中と腰を丸める

ギューツパツを2回

ふくらはぎ& 腸腰筋ストレッチ

効果

- ・こむら返りを治す
- ・むくみ、こわばり、足裏の硬さを軽減する
- ・歩くときに歩幅が広がる

息を吐きながら
じっくり伸ばす

足首が硬い方は
前後の幅は狭めに



かかとを床に
押し付けて
足先は正面を
向ける

足を前後に開いて立ち、
前のひざを曲げて
後ろ足のふくらはぎを伸ばす
左右20秒2回



つま先を
外向きにすると
伸ばせる

体を少し起こすようにして
後ろの足のお腹からももに
かけて伸ばす
左右20秒2回

▶ 歩き終わった後の足裏マッサージ

足裏マッサージ

効果

- ・足の疲れをとる
- ・血流をよくして疲労物質の代謝を促す



両手の親指で、足裏をまんべんなく指圧するように押す
指の付け根や指、かかとなども忘れずに。
片足1分~2分くらいずつ

★ゴルフボールや竹踏みで行ってもよい

▶ 普段からやっておきたいエクササイズ

補助的なエクササイズ

歩幅を広げて早く歩けるために、日ごろからエクササイズをしておきましょう

かかと上げ下ろし



顔は正面を
向けておく



頭が上から
引き上げられるように

肛門を締め、
ももを閉じる

足指でしっかり
床をつかむ

足を閉じて立つ
不安定なら
安定したものにつかまる

かかとを上げながらお尻を締め、
ゆっくり下ろす 10回

もも上げ・うしろ伸ばし

ももを
上げられる
高さまで上げる



軸足で
ぶれないように
しっかり立つ



腰を反らせて
振り上げない!

お尻にきゅっと
力を入れる

つま先をつけ
ひざを伸ばす

片足のひざを曲げて
前に上げる

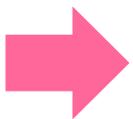
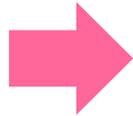
その足を後ろに引いて
ひざを伸ばしてつま先を
床につける

左右10回ずつ



講座スタート時

講座終了時

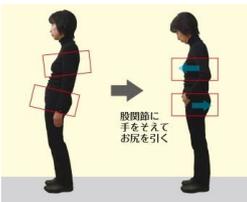
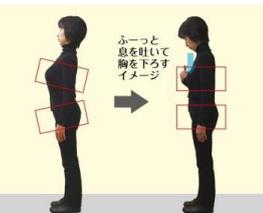


黒田恵美子

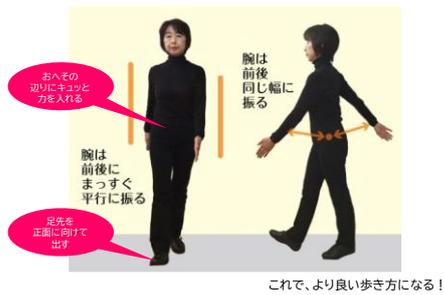
参考資料 3

ケア・ウォーキング 歩行動作改善講座 動画

<p>挨拶</p>  <p>ケア・ウォーキング®</p> <p>いたまず = 関節痛を起こさないで 健康で = 病気を防いで 美しく = キレイでいたい</p> <p>人生の最期まで自分の足で歩く</p> 	<p>こんにちは。健康運動指導士の黒田恵美子です。</p> <p>いたまず・健康で・美しく、人生の最後まで自分の足で歩くために、ケア・ウォーキングを考案し、お伝えしています。</p>																														
<p>健康のためのウォーキングの基本</p> <p><u>健康のためのウォーキングの基本</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 歩数(時間)と速さ 2. 頻度 3. 歩数の増やし方 4. 歩き方(フォーム) 5. 歩く前の準備(靴・ストレッチ) 6. 歩いた後のケア 7. 補助的なエクササイズ  <p>1. 歩数(時間)と速さの条件</p> <p>1. 歩数(時間)と速さ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>歩数</th> <th>中等度の時間</th> <th>予防できる病気</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2000歩</td> <td>0分</td> <td>寝たきり</td> </tr> <tr> <td>4000歩</td> <td>5分</td> <td>うつ病</td> </tr> <tr> <td>5000歩</td> <td>7.5分</td> <td>要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中</td> </tr> <tr> <td>7000歩</td> <td>15分</td> <td>ガン、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折</td> </tr> <tr> <td>7500歩</td> <td>17.5分</td> <td>筋減少症、体力の低下</td> </tr> <tr> <td>8000歩</td> <td>20分</td> <td>高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)</td> </tr> <tr> <td>9000歩</td> <td>25分</td> <td>高血圧(正常高値血圧)、高血糖</td> </tr> <tr> <td>10000歩</td> <td>30分</td> <td>メタボリックシンドローム(75歳未満)</td> </tr> <tr> <td>12000歩</td> <td>40分</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table> <p>病気になるににくい歩数(中之条研究より改変)</p>	歩数	中等度の時間	予防できる病気	2000歩	0分	寝たきり	4000歩	5分	うつ病	5000歩	7.5分	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中	7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折	7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下	8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)	9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖	10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)	12000歩	40分	肥満	<p>健康効果を上げるウォーキングをしたいなら、歩数や速さ、頻度、歩数の増やし方を知りましょう。歩くときには良い姿勢で、歩幅が広く早く歩けるフォームを身につけましょう。</p> <p>歩くときには、靴ひもをしっかりと締め、ストレッチをすることで歩きやすく、疲労が残りにくくなります。</p> <p>さらに、普段から補助的なエクササイズをすると歩きやすい体が作られます。</p> <p>効果的なウォーキングを目指しましょう。</p> <p>歩数の目安は、1日トータルで平均8000歩~1万歩くらいが良いとされています。歩き過ぎもよくありません。</p> <p>大事なことは、早歩き(速歩)を1日20分くらい取り入れること。それにより運動効果がぐっと上がります。</p> <p>10分を2回でも大丈夫ですので、通勤時や買い物の歩きを早歩きにしていればウォーキングの効果が得られます。ずっと早歩きをするのは大変なので、ゆっくり3分、早く3分、と緩急をつけて歩くと続けやすく、効果は変わりません。</p> <p>週に5日くらいは歩きたいものです。痩せたい場合は毎日歩きましょう。疲労をためないことも大切です。</p>
歩数	中等度の時間	予防できる病気																													
2000歩	0分	寝たきり																													
4000歩	5分	うつ病																													
5000歩	7.5分	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中																													
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折																													
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下																													
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)																													
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖																													
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)																													
12000歩	40分	肥満																													

<p>2. 頻度</p> <p>3. 歩数の増やし方</p> <p>2. 頻度 しっかりウォーキングは週に5日くらい 痩せることを目的にするなら毎日</p> <p>3. 歩数の増やし方 1日に1000歩増やし、数週間で慣れたら また増やして目標まで</p>	<p>目標の歩数を決めたら、1日1000歩だけ増やすこと。 一気に増やすと疲れがたまり、効果につながらず、挫折しやすくなりますよ。</p>
<p>4. 立ち方・歩き方</p> <p>4. 歩き方(フォーム)</p> <p>健康効果を上げるためには 歩幅を広げて早く歩けることが大切。 そのためには、 普段からより良い姿勢で立つこと コツをつかんで無理のないフォームを作ること</p> <p>▶カンタン立ち姿勢チェック 1. 普段通りに立つ 2. なんとなく下を見る</p>  <p>▶下腹が前に出ているなら骨盤が前に出すぎ</p>  <p>胸・下腹・甲が見える位置で止め、お尻をきゅっと締め顔を正面に向ける</p> <p>股関節に手を添えてお尻を引く</p> <p>▶胸が見えるのに足先が見えなかつたら胸の張りすぎ</p>  <p>胸・下腹・甲が見える位置で止め、お尻をきゅっと締め顔を正面に向ける</p> <p>ふーっと息を吐いて胸を下ろすイメージ</p>	<p>健康効果を上げたいなら、歩幅が広く、早く歩くことです。そのためにはコツがあります。やみくもに歩幅を広げるのではなく、良い姿勢づくりが大事です。</p> <p>(実演しながら歩き方の説明) まず、立ち姿勢を整えましょう。</p> <p>普段通りに立って、なんとなく下を見ます。 この時、胸、下腹、足の甲の3点が見えていたらだいたいい良い姿勢ができています。</p> <p>下腹がたくさん見えている方はお尻を少し引いて、お尻を締め、顔を上げます</p> <p>胸がたくさん見えている方は息を吐いて胸を下ろして、お尻を締め、顔を上げます。</p> <p>普段から、このようにキープするよう心がけましょう。</p>

▶歩き方



▶こんな風に歩いていませんか？



▶速歩にするコツ

速歩にするときは、足を速く動かすのではなく重心を「前」に動かす必要があります。そのため、胸の上の方を前に引っ張られるように意識し、腕を後ろに振って体を前に進めること、後ろ足で地面を押すことです。



(実演しながら歩き方の説明)

それでは、歩き方について説明しましょう。

健康のための歩きで重要なのは、重心をしっかりと前に進めていくことです。おへそのあたりに力を入れると体幹がしっかりするので、腕をしっかり振って前に進めます。

このように、足が広がったり交差したりしていると効率よく前に進むことができないばかりか、関節痛やスタイルを崩すものになってしまいます。

さらに、効果を上げるためには速度を上げます。

足先を正面に向けて一直線を挟むように足を出します。着地した足の上に素早く上半身を乗せます。

これを導くための手伝いをするのが腕振りです。肘を伸ばし、腕を平行に、やや後ろに振るよう心がけます。水をかいて進んでいるようなイメージで振ると、重心がぐんと前が出るのがわかります。

すると、足がローリングして後ろの足先が最後に離れていきます。

これが、自然に、歩幅を広げて早く歩く歩き方のコツです。

5. 歩く前の準備(靴・ストレッチ)

5. 歩く前の準備(靴・ストレッチ)

歩く前に、玄関で、必ず靴ひもは締めましょう



ひもをほどいた状態で靴ペラを使って履く



かかとトントンして靴と足のかかとを合わせる



手の指をしっかりと入れて甲の部分をしっかり締める



足首寄りの穴は強く引っ張らずに締める



最後に結び目を作る

2つのストレッチをしてから歩きましょう
肩甲骨をほぐすと腕がよく振れます
ふくらはぎと腸腰筋を伸ばすと足が楽に前に出て取りやすくなります

肩甲骨ほぐし ギューツパツ

効果
・歩幅が広がり、早く歩ける



お腹の底から息を吐くように

肩甲骨を意識して、ぎゅーつと締める



反り腰の方は腰をうんと丸めると腰のストレッチになる

肘を曲げて後ろに引き、肩甲骨の間をギューツと5秒間縮める

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力し、10秒くらい背中と腰を丸める

ギューツパツを2回

ふくらはぎ&腸腰筋ストレッチ

効果
・こむら返りを治す
・むくみ、こわばり、足裏の硬さを軽減する
・歩くときに歩幅が広がる

息を吐きながらじゅーつと伸ばす



足首が硬い方は前後の幅は狭めに

かかとを床に押し付けて足先は正面を向ける



つま先を外向きにすると伸ばせる

足を前後に開いて立ち、前のひざを曲げて後ろ足のふくらはぎを伸ばす
左右20秒×2回

体を少し起こすようにして後ろの足のお腹からももにかけて伸ばす
左右20秒×2回

(実演しながらひもの締め方の説明)

歩くときには足の機能をサポートするウォーキング用のシューズがお勧めです。今はビジネス用やパンプスにウォーキングシューズもありますので、足に合った良い靴を履きましょう。

ひもは毎回歩く前にきちんと締めること。足の疲れを起こさなくするだけでなくひざ痛や腰痛を予防し、フォームよく歩けます。

(実演しながらストレッチの説明)

靴を履いたら、ストレッチをしましょう。腕が振れて足運びが楽になります。

まずは 肩甲骨ほぐし。腕の振りを促し、推進力を生みだします。ギューツと肘を後ろに引いてからはあ〜っと息を吐いて前にだらんとし、腰のストレッチをします。2回行いましょう

つぎは ふくらはぎ伸ばし。足のローリングを助け、蹴りだしを強めて速度を上げ、歩幅を広げます。片足を後ろに引き、足先を正面に向けて前のひざを曲げます。ふくらはぎが伸びています。次に、後ろの足先を少し外に向けてから前のひざを曲げます。足の付け根の筋肉が伸びています。20秒くらいキープして左右1回ずつ。

6. 歩いた後のケア

6. 歩いた後のケア

足裏マッサージ

効果
・足の疲れをとる
・血流をよくして疲労物質の代謝を促す



両手の親指で、足裏をまんべんなく指圧するように押す
指の付け根や指、かかとなども忘れずに。
片足1分~2分くらいずつ

★ゴルフボールや竹踏みで行ってもよい

(実演しながらマッサージの説明)

歩き終わって少しのケアをしておくで、疲労が早く回復します。帰ってすぐでも、寝る前でも構いませんので、アフターケアもお忘れなく。

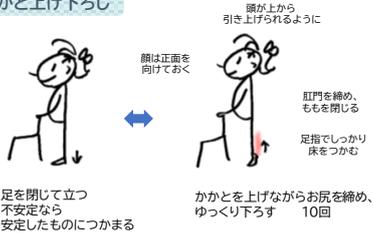
足裏を手やゴルフボールなどを使ってマッサージします。縦にしっかりこすり、指を揉んでおきましょう

7. 補助的なエクササイズ

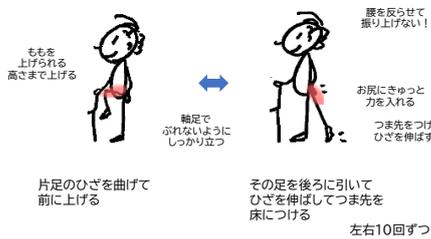
7. 補助的なエクササイズ

歩幅を広げて早く歩けるために、日ごろからエクササイズをしておきましょう

かかと上げ下ろし



もも上げ・うしろ伸ばし



(実演しながらエクササイズの説明)

より良いフォームで歩くためには、体幹がしっかりして 関節が動きやすい体しておく筋トレやストレッチも大 切です。それは関節痛を防ぐことにもつながります。

足を閉じてお尻を締めてかかとの上げ下ろしをするのを 10回から20回

ひざを曲げて前に上げ、後ろに引いてお尻に力を入れ るのをゆっくり10回

筋肉が強まって可動域が広がり、よりよい歩き方がや りやすくなってきます。

最後に

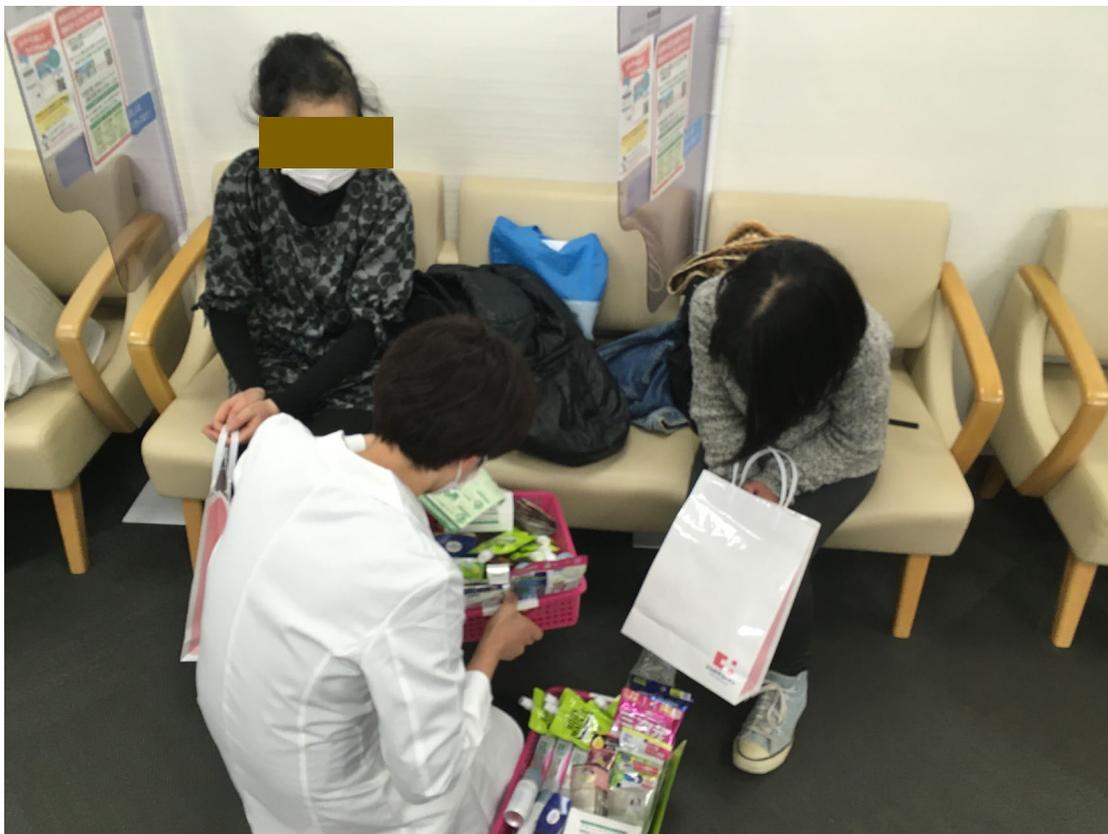


姿勢を改善して、気持ちよく、毎日の歩きを健康ウォーキングに替えてしまいましょう



参考資料 4

参考資料4 インセンティブ配布



管理表(一般参加者)

		11/1~開始										11/7~開始																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
11月1日	月	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11月2日	火	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11月3日	水	1		1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11月4日	木	1	1	1	1	1		1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11月5日	金	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11月6日	土	1		1	1		1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11月7日	日	1		1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11月8日	月	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11月9日	火	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1		1	1		1	1	1	1	1	1
11月10日	水	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11月11日	木	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
11月12日	金	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11月13日	土	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
11月14日	日	1		1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
11月15日	月	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11月16日	火	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
11月17日	水	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
11月18日	木	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
11月19日	金	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1
11月20日	土	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11月21日	日	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11月22日	月	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
11月23日	火	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11月24日	水	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11月25日	木	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
11月26日	金	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
11月27日	土	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
11月28日	日	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
11月29日	月	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11月30日	火	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
12月1日	水	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
12月2日	木	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
12月3日	金	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
12月4日	土	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1
12月5日	日	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1						1	1	1	1	1	1		1	1	1
12月6日	月	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1			1	1				1	1	1	1	1	1		1	1
12月7日	火	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			1							1	1	1	1	1		1	1
		30	24	30	30	29	26	30	29	30	30	20	28	26	17	25	23	27	27	19	27	29	23	28	30	22	25	28

参考資料 5



参考資料 6

神奈川 ME-BYO リビングラボ事業：行動変容に向けて 実施計画書（「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」準拠）			
章／トピック	チェックリスト項目		
実証事業の科学研究について			
タイトル・抄録			
タイトル 【記 入】	<p>「テーマ名」 多様なライフスタイルの選択に適応したドラッグストア発「歩き方処方箋」の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の効果検証</p> <p>「提案団体名」株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン）</p> <p>「提案者所属・氏名」 管理本部 総務企画部 武 隈 健 司</p> <p>「提案年月日」 2021年8月31日</p> <p>「版数」 第1版</p> <p>「改訂年月日」</p>		
抄録 【記 入】	<p>試験デザイン、方法の構造化抄録</p> <p>多様なライフスタイルの選択によりヘルスケアへの重きが高まるなか、「スポーツを薬として安く手軽に有効に手にできる」ことをコンセプトに、ドラッグストアの新機能として「ウォーキングステーション “ココウォーク”」の商品化を進めている。実証試験は、「歩き方の処方箋の授受」及び「ウォーキングステーションの活用」によるリアルタッチなケア・ウォーキング指導を受ける群（リアルタッチ群）と、バーチャルタッチのケア・ウォーキング指導を受ける群（バーチャルタッチ群）の間において、処方の伝え方、サポート環境の違いによるウォーキング参加への動機付け及び習慣化への差異を明らかにし、それぞれの効果を評価する。この評価結果をもとに全国3,000店舗への設置に向けた「歩き方処方箋」の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の設計に役立てる。</p>		
実施体制（関連事項含む）			
役割	所属	資格	氏名
実施機関及び実施責任者【記 入】	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)		武隈健司
実施機関及び実施分担者【記 入】	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)		島田節子
実施機関及び実施分担者【記 入】	ファンメディケーション株式会社		森本滋久
実施機関及び実施分担者【記 入】	ファンメディケーション株式会社		平沼 茂
実施機関及び実施分担者【記 入】	一般社団法人ケア・ウォーキング普及会	代表理事、東海大学医	黒田恵美子

		学部客員教授・健康運動指導士	
その他の研究機関【記入】	一般財団法人アールビーズスポーツ財団 (株式会社アールビーズ連携)		西野剛司
統計学事項の実施責任者【記入】	東海大学大学院医学研究科ライフケアセンター	東海大学医学部客員研究員	平沼 茂
同意説明責任者【記入】	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)		武隈健司
同意説明分担者【記入】	ファンメディケーション株式会社		森本滋久
個人情報管理責任者【記入】	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)		武隈健司
収集した個人情報や試料及びデータの保管場所及び管理責任者【記入】	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)		武隈健司
収集した試料及びデータを外部機関に提供する場合の提供先の実施機関及び実施責任者【記入】	ファンメディケーション株式会社 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 一般財団法人アールビーズスポーツ財団		森本滋久 平沼 茂 黒田恵美子 西野剛司
実証フィールドの実施機関及び実施責任者【記入】	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)		武隈健司
参加者からの相談等への対応窓口【記入】	【窓口担当者】 ファンメディケーション株式会社		森本滋久
	【連絡先】 電話番号：042-401-8825 電話番号：090-6197-3291 (直通) E-mail : morimoto@funmedi.co.jp		
有害事象発生時の対応者(重篤含む)【記入】	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)		武隈健司
健康被害の補償責任保険・賠償責任保険	東京海上日動火災保険株式会社		

の保険会社名 【記 入】	
登録 【選択■】 【記 入】	<p>【倫理審査委員会】</p> <p>■倫理審査連携機関：株式会社ヘルスケアシステムズ</p> <p>■倫理審査承認番号：（記載予定）</p> <p>【実施計画の予定登録先】</p> <p><input type="checkbox"/>なし</p> <p>■あり</p> <p>予定登録先：</p> <p>■厚生労働省が整備するデータベース （Japan Registry of Clinical Trials：jRCT）</p> <p><input type="checkbox"/>大学病院医療情報ネットワーク研究センター臨床研究試験登録システム (UMIN-CTR)</p> <p><input type="checkbox"/>日本医薬情報センターiyakuSearch（医薬品データベース）</p> <p><input type="checkbox"/>日本医師会治験促進センター臨床試験登録システム（JMACCT）</p>
はじめに	
背景 【記 入】	<p>科学的背景と論拠の説明 （研究の合理性の根拠及び先行研究等との対比（参考文献含む））</p> <p>東京近郊では多くのビジネスパーソンが、公共交通での通勤に伴う歩行等で無意識に運動の機会を得ていたが、コロナ禍となりテレワーク化の比重も高まることで、必然的にその運動機会が少なくなっている。企業の調査^{参考文献1)}でも社員の1日の歩数が29%減少し、生活意識調査^{参考文献2)}においても20歳～69歳を対象にした2020年5月の調査で「運動不足だと感じている」と答えた割合は71.7%、2021年の5月の調査では79.2%となり、長引くコロナ禍で在宅勤務等の生活様式の変化は、健康維持に必要な一定量の運動を削減し、感染防止を意識しての車通勤の増加も全国的に拍車をかけていることが予想される。ビジネスパーソンのスポーツ実施を妨げている要因は、「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」、「歳をとったから」等を上げているが、コロナ禍の環境変化はさらに多くの変化を与えていることが考えられる。加えて、スポーツ庁も成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%まで引き上げる目標を掲げ、全国各地にスポーツ参画人口の拡大に向けた取り組みを展開するためのモデル創出を求めている。</p> <p>一方、ココカラファインは、「地域におけるヘルスケアネットワークを構築する」ことを社会的使命として掲げてきている。今後、働き方改革を進めるなか、コロナ禍を機に多くのビジネスパーソンが多様なライフスタイルの選択に向かうことを予想し、その選択において健康へのリスク有無は選択のポイントとなる。そこで、「スポーツを薬として安く手軽に有効に手にできる」ことをコンセプトに、ドラッグストアの新機能として「ウォーキングステーション“ココウォーク”」の商品化を進めている。</p>
目的 【記 入】	<p>特定の目的または仮説</p> <p>ビジネスパーソンのアフターコロナを見据えると、リアルな対面活動とオンラインでのバーチャル空間で繰り広げる活動が混在一体化してゆくことが推測される。つまり、行動手段を多様に選択することで量から質への関心が高まることになる。その視点から健康維持増進に向けた運動の処方も量から質への転換が求め</p>

られる。
 そこで身近なスポーツであるウォーキングを取り上げ、個人の歩き方の質に着目し、健康な体を維持増進する“歩き方の処方箋”をビジネスパーソンに伝える方法、及び行動変容の機会となるウォーキングステーションの活用形態を明らかにすることが課題である。よって、リアルタッチなケア・ウォーキング指導（対面での指導）を受講し、ウォーキングステーションでの健康指導を容易に得られる群と、バーチャルタッチのケア・ウォーキング指導（web 動画での指導）を受講し、自身のペースで単独でウォーキングを行う群を形成する。そして、この両群に 35 日間を基準にウォーキングを実践してもらい、前後比較を行うことで歩き方処方の伝え方、サポート環境の違いによるウォーキング参加への動機付け及び習慣化への差異を評価する。
 この評価結果は、地域性に照らした全国 3000 店舗でのウォーキングステーションの設置にあたり、歩き方処方箋の発行方法及びウォーキングステーション機能の設計に活用する。一方、ウォーキングステーションの全国展開は、スポーツ庁が求めるスポーツ参画人口の拡大の具体的な手段となり、神奈川県が進める未病改善（健康の維持増進）及び地域の健康課題解決の具体的な手段として活用する。ドラッグストアを地域の健康ステーションとして機能させることを目指すココカラファインは、本研究成果を行政だけでは難しい地域の健康課題解決の連携手段とした位置付けた社会システム創造を目的とする。

方法

試験デザイン 【選択■】 【記入】	試験デザインの記述（並行群間、要因分析など）、割付け比を含む。 【試験デザイン】 ■探索的研究、□検証的研究 □前向き研究、□後ろ向き研究、□登録研究 ■侵襲なし、□侵襲あり（□軽微な侵襲、□軽微以外の侵襲） □介入なし、■介入あり ■新たに試料・情報を取得する。□既存試料・情報を利用する。 ■対照試験（対照群：プラセボ群／コントロール群ともいう）、□無対照試験 ■並行群間比較試験（□割付け比（X：X）） □クロスオーバー比較試験 □前後比較試験 □ランダム化比較試験、■非ランダム化比較試験 □ブロック・ランダム化試験、□層別ランダム化比較試験 □二重盲検、□単盲検、■非盲検 □グループ逐次デザイン、□適応的デザイン □その他（ ）									
	【エビデンスレベル】 米国医療政策研究局によるエビデンスの分類									
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 15%;">レベル</th> <th style="width: 80%;">研究デザイン</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">□</td> <td style="text-align: center;">I a</td> <td>無作為（ランダム）化比較試験のメタアナリシスによる</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">□</td> <td style="text-align: center;">I b</td> <td>少なくとも一つの無作為（ランダム）化比較試験による</td> </tr> </tbody> </table>		レベル	研究デザイン	□	I a	無作為（ランダム）化比較試験のメタアナリシスによる	□	I b	少なくとも一つの無作為（ランダム）化比較試験による
	レベル	研究デザイン								
□	I a	無作為（ランダム）化比較試験のメタアナリシスによる								
□	I b	少なくとも一つの無作為（ランダム）化比較試験による								

	<input type="checkbox"/>	II a	少なくとも一つがよくデザインされた無作為（ランダム）化のない比較試験による
	<input type="checkbox"/>	II b	少なくとも一つのためのよくデザインされた準実験的研究による
	<input checked="" type="checkbox"/>	III	よくデザインされた非実験的記述的研究による、比較研究、相関研究、ケース・コントロール研究など
	<input type="checkbox"/>	IV	専門委員会のレポートや意見、権威者の臨床経験
	注) 臨床試験ハンドブック参照		
参加者 【選択■】 【記入】	参加者の適格条件		
	【選択基準】		
	<input checked="" type="checkbox"/> 健常な人 <input checked="" type="checkbox"/> 年齢 30 才以上 59 才以下 <input checked="" type="checkbox"/> 性別不問、 <input type="checkbox"/> 男性のみ、 <input type="checkbox"/> 女性のみ <input checked="" type="checkbox"/> その他（アプリインストール可能なスマートフォンを所持し、試験対象のウォーキング時に所持が可能な方） <input checked="" type="checkbox"/> 本実証事業への参加にあたり十分な説明を受け、本人の自由意思により文書による同意を得られた者		
	【除外基準】		
	<input checked="" type="checkbox"/> 本実証事業の障害となる疾患を有する者 <input checked="" type="checkbox"/> その他（ウォーキング運動を医師から止められている場合） <input checked="" type="checkbox"/> その他、実施責任者または実施分担者が不適当と判断する者		
データが収集されたセッティングと場所			
【実施フィールド】			
株式会社ココカラファイン 保土ヶ谷店 神奈川県横浜市保土ヶ谷区帷子町 1-17-3 YGY1 階 TEL : 045-334-1600 <input checked="" type="checkbox"/> 事業の実証フィールドの実施機関及び実施責任者（ <input checked="" type="checkbox"/> 実施体制の欄に記載） 注) データが収集されたセッティングと場所は、試験が実施されるフィールドを指す。			
【参加者の募集】			
<input type="checkbox"/> 自治体の市民を対象とする場合： 自治体：○○○○市、△△△△市、◎◎◎◎市を通して、実証事業の実施機関より募集を行う。募集はポスターにて行う。参加者の登録は、実施者の依頼した E-mail アドレスへ必須事項を記載したメールにて行う。また、電話にて登録することも出来る。			
<input type="checkbox"/> 民間企業の従業員を対象とする場合： 民間企業：株式会社○○○○、株式会社△△△△、株式会社◎◎◎◎を通して、実証事業の実施機関より募集を行う。募集はポスターにて行う。参加者の登録は、実施者の依頼した E-mail アドレスへ必須事項を記載したメールにて行う。			

	<p>また、電話にて登録することも出来る。</p> <p>■その他</p> <p>ココカラファインアプリの登録データから、保土ヶ谷店に紐づく周辺域の来店客リストへの連絡及び関係者を介しての募集、店頭来客者への宣伝募集、ホームページからの募集等を販促部門も含めて組織的に対応する。参加登録は、原則としてはオンラインにて行うが、電話、店頭にて登録することも出来る。</p>
<p>介入</p> <p>【選択■】</p> <p>【記入】</p>	<p>【介入手順】</p> <p>本研究においては、以下の2群に割付けを行う。</p> <p>試験群：リアルタッチ群と呼び、対面でケア・ウォーキングの運動指導を行う。</p> <p>対照群：バーチャルタッチ群と呼び、動画でケア・ウォーキングの運動指導を行う。</p> <p>本研究は、探索的研究にあることからリアルタッチ群とバーチャルタッチ群に分けて希望により参加者を募集し、以下の通り介入を実施する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ケア・ウォーキング指導 <p>リアルタッチ群は、対面での指導とし、事前事後の歩き方を画像として取得する。</p> <p>バーチャルタッチ群は、Webを介した動画による指導とする。</p> 2) 歩数の自己目標設定 <p>両群とも指導を受けた内容をもとに、自己の体力を踏まえて目標を設定する。</p> 3) 歩数測定 <p>リアルタッチ群の参加者は、ウォーキングステーション（保土ヶ谷店）をウォーキングコースの中継点として立ち寄り、インセンティブ（飲料・健康相談）を得る形で目標設定に合わせたウォーキングを実施する。</p> 4) 一方、バーチャルタッチ群の参加者は、自己のペース、自己選定のコースで、ウォーキングを行う。 5) 試験期間の設定 <p>参加者各自の開始日から終了日まで35日間を基準に案内する。</p> <p>ただし、開始時と終了時の指導日の案内が参加者の都合と合わない場合、最短20日間と最長50日間の試験期間になる場合がある。</p> <p>【実施条件】</p> <p>■介入に伴う実施条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試験対象となるウォーキングでは、指定したアプリがインストールされたスマホを携帯する。 ・リアルタッチ群は、ウォーキング中継点として店舗を訪ねた際にはウォーキン

		<p>導を行う。</p> <p><自己目標歩数の申告></p> <p>・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、保土ヶ谷店（ウォーキングステーション）を中継点とするウォーキングコース及び試験期間に対する歩数目標を設定する。</p> <p><歩行形態の取得（画像）></p> <p>・参加者の歩く様子を画像で記録し、評価の資料とする。</p>	<p><自己目標歩数の申告></p> <p>・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、自らウォーキングコースと試験期間に対する歩数目標を設定し、Web アンケートフォームに記入、送信する。</p>
	開始時アンケート	<p><アンケート項目></p> <p>・研究対象者のウォーキングへの取組状況 週あたりの在宅勤務日数、運動習慣の有無、ケア・ウォーキングへの関心度、自己のウォーキング課題</p> <p><収集方法></p> <p>・用紙記入により指導日に回収する。</p> <p><健康相談（インセンティブ）></p> <p>・希望者は、管理栄養士よりケア・ウォーキングに関連した健康指導を受ける。</p>	<p><収集方法></p> <p>・Web アンケートフォームに記入、送信する。</p>
	ウォーキング・測定	<p><歩数></p> <p>・保土ヶ谷店（ウォーキングステーション）を中継点とするウォーキングコースにてウォーキングを設定した目標に合わせてスマホアプリにより歩数（日単位）測定</p>	<p><歩数></p> <p>・自ら設定したウォーキングコースにてウォーキングを設定した目標に合わせてスマホアプリにより歩数（日単位）測定</p>
	中間時		

		<p><動画利用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケア・ウォーキングに関する開始時の復習を希望する場合にはケア・ウォーキング指導の動画閲覧を可能にする。 <p><健康相談（インセンティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康管理等相談や案内を求める方には店舗職員が対応する <p><飲料提供（インセンティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・来店チェックと共に飲料が支給される。 	<p><動画利用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・オンデマンド配信の動画（開始時版）は何度も視聴することは可能とし、自由な形で学習形態を促す。
	終了時	<p>ケア・ウォーキング指導</p> <p><対面での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保土ヶ谷店の調剤待合スペース（日曜日は調剤業務は休日）を活用し、5人1組で3組/日を2日間設定し、健康運動指導士によるケア・ウォーキング指導を行う。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定する。 <p><歩行形態の取得（画像）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の歩く様子を画像で記録し、評価の資料とする。 	<p><動画での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定する。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定し、他のアンケート項目とともに Web アンケートフォームに記入、送信する。
		終了時アン	<アンケート項目>

	ケート	<ul style="list-style-type: none"> ・ 研究対象者のウォーキングへの取組状況 週あたりの在宅勤務日数、運動習慣の有無、ケア・ウォーキングへの関心度、自己のウォーキング課題 				
		<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 用紙記入により指導日に回収 <p><健康相談（インセンティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 希望者は、管理栄養士よりケア・ウォーキングに関連した健康指導を受ける。 	<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Web アンケートフォームに記入、送信する。 			
【実施スケジュール（募集～開始まで）】						
■	参加者の募集	2021年10月15日-2021年10月23日				
■	説明会の開催	2021年10月15日-2021年10月24日				
■	同意説明	2021年10月15日-2021年10月24日				
■	参加者からの相談等への対応窓口設置	2021年10月15日				
【実施スケジュール（開始～終了まで）】						
実施スケジュール			実施期間・追跡期間 (2021年10月15日-2021年12月15日)			
	実施項目	開始前	開始時	中間時	終了時	終了後 /観察期
■	実証事業参加への説明と同意（開始前）	10/15-10/24				
■	ケア・ウォーキング指導（開始時）		10/24・11/7			
■	開始時アンケート（開始時）		10/24・11/7			
■	ウォーキング・測定（中間時）			10/24-12/12		
■	ケア・ウォーキング指導（開始時）				12/5・12/12	
■	終了時アンケート（終了時）				12/5・12/12	

	<p>【事業の実施期間】</p> <table border="1"> <tr> <td>■</td> <td>神奈川 ME-BYO リビングラボ</td> <td>2021年10月15日-2022年2月15日</td> </tr> <tr> <td>■</td> <td>倫理審査委員会</td> <td>2021年9月22日-2021年10月12日</td> </tr> </table> <p>【事業の実施状況報告】 報告の方法：□最終と中間報告、■最終報告のみ、□随時報告 報告の内容：■最終報告は、事業実施の結果について報告 □中間報告は、実施状況を報告 ■随時報告は、有害事象の発生等、実施継続の可否について判断を要する場合 報告先：■神奈川 ME-BYO リビングラボ審査委員会 ■連携する倫理審査委員会</p>	■	神奈川 ME-BYO リビングラボ	2021年10月15日-2022年2月15日	■	倫理審査委員会	2021年9月22日-2021年10月12日
■	神奈川 ME-BYO リビングラボ	2021年10月15日-2022年2月15日					
■	倫理審査委員会	2021年9月22日-2021年10月12日					
アウトカム 【選択■】 【記入】	<p>事前に特定され明確に定義される主要・副次的アウトカム評価項目 いつどのように評価されるかを含む。</p> <p>【主要アウトカム】 ■健康の行動変容に関連する指標について評価 評価方法：歩数目標の達成率 □その他（ ） 注）評価方法には、いつどのように評価されるかを含む。 具体的には、開始前、開始時、中間時、終了時、終了後等を明示する。</p> <p>【副次的アウトカム】 ■測定及び検査項目、アンケート等から健康の行動変容に関連する指標について評価 評価方法：歩数、歩く速さ、歩行継続率、歩行継続率と主観的体調変化の相関、リアルタッチ群における事前事後の画像比較による意識変化を評価する。 □その他（ ） 注）評価方法には、いつどのように評価されるかを含む。 具体的には、開始前、開始時、中間時、終了時、終了後等を明示する。</p>						
症例数 【選択■】 【記入】	<p>どのように目標症例数が決められたか。</p> <p>【症例数】 ■目標症例数 60名</p> <p>【設定根拠】 □効果について文献また先行研究データから計算し、目標症例数を設定した。 （ ） ■探索的研究につき実施可能例数として設定した。 ・試験群：リアルタッチ群、30名 ・対照群：バーチャルタッチ群、30名 □その他（ ）</p>						

	<p>【サンプルサイズの計算】 □差の検定における目標症例数の計算 ・計算式：「群のサイズ」$n \doteq 16 \times (\sigma / (\mu_1 - \mu_2))^2$ $\mu_1 - \mu_2$：エフェクトサイズ、σ：標準偏差、有意水準α：5%、検出力$1 - \beta$：80% ・例題：「血圧の低減効果」 $\mu_1 - \mu_2 = 5\text{mmHg}$、$\sigma = 10\text{mmHg}$とした場合、計算結果は$n \doteq$約64名で、各群に最低64名ずつ計128名の参加者が必要となる。 □その他（ ）</p>
ランダム化 順番の作成 【選択■】 【記入】	<p>割振り順番を作成した方法</p> <p>【ランダム化】 ■ランダム化なし <input type="checkbox"/>ランダム化あり 注) ランダム化に関する、割振りの順番、割振りのタイプ、割振りの隠蔽機構、割振りの実施者について、ランダム化ありの場合、記載する。ランダム化なしの場合は、記載不要</p>
	<p>【割振りの順番】 <input type="checkbox"/>参加者への割付けをランダム化する。(詳細：) <input type="checkbox"/>その他 ()</p>
	<p>割振りのタイプ：制限の詳細（ブロック化、ブロックサイズなど）</p> <p>【割振りのタイプ】 <input type="checkbox"/>単純ランダム割付け（詳細：) <input type="checkbox"/>ブロック・ランダム割付け（詳細：) <input type="checkbox"/>層別ランダム割付け（詳細：) <input type="checkbox"/>最小化法（詳細：) <input type="checkbox"/>その他 ()</p>
	<p>ランダム割振りに順番の実施に用いられた機構（番号付き容器など）、各群の割付けが終了するまで割振り順番が隠蔽されるかどうかの記述</p> <p>注) 以下、隠蔽は、秘匿化を意味する。 【割振りの隠蔽機構・隠蔽方法】 <input type="checkbox"/>施錠可能な保管庫、<input type="checkbox"/>施錠のない保管庫 <input type="checkbox"/>パスワードありのファイル、<input type="checkbox"/>パスワードなしのファイル <input type="checkbox"/>その他 ()</p>
ランダム化 割振りの隠蔽機構 【選択■】 【記入】	<p>【割振りの隠蔽機構・隠蔽記録】 <input type="checkbox"/>アクセス記録あり、<input type="checkbox"/>アクセス記録なし <input type="checkbox"/>その他 ()</p>
	<p>【割振りの隠蔽機構・隠蔽状況】 <input type="checkbox"/>隠蔽は実施された。(その評価：) <input type="checkbox"/>隠蔽の実施手順の変更があった。(その理由：) <input type="checkbox"/>隠蔽の実施が十分でなかった。(その理由：)</p>

	<input type="checkbox"/> 隠蔽が実施されなかった。(その理由：) <input type="checkbox"/> 隠匿が実施不可能であった。(その理由：) <input type="checkbox"/> その他 ()
ランダム化 実施 【選択■】 【記入】	<p>誰が割振り順番を作成するか、誰が参加者を組み入れるか、誰が参加者を各群に割付けるか。</p> <p>【割振りの実施者】</p> <input type="checkbox"/> 第三者 <input type="checkbox"/> 介入実施者 <input type="checkbox"/> アウトカム評価者 <input type="checkbox"/> その他 ()
ブラインディング 【選択■】 【記入】	<p>ブライド化される場合、介入の割付け後、誰がどのようにブラインド化されるか（参加者、介入実施者、アウトカムの評価者など）。</p> <p>【ブラインド化】</p> <p>■ブラインド化なし（非盲検） <input type="checkbox"/>ブラインド化あり（単盲検） <input type="checkbox"/>ブラインド化あり（二重盲検）</p> <p>注）ブラインド化に関する、ブライド化の対象者、ブラインド化の方法、ブラインド化の実施状況について、ランダム化ありの場合、記載する。ブラインド化なしの場合は、記載不要</p> <p>注）ブラインド化は、盲検化を意味する。 注）ブラインディングを全く行わない試験はオープン試験と言う。</p> <p>【ブラインド化の対象者】</p> <input type="checkbox"/> 参加者 <input type="checkbox"/> 介入実施者 <input type="checkbox"/> アウトカム評価者 <input type="checkbox"/> その他 () <p>【ブラインド化の方法】</p> <input type="checkbox"/> ブラインド化の実施手順（詳細：) <input type="checkbox"/> その他 ()
統計学的手法 【選択■】 【記入】	<p>主要・副次的アウトカムの群間比較に用いられる統計学的手法</p> <input type="checkbox"/> 差の検定・1標本（対応のある標本）で正規分布。対応のある t 検定で評価を行う。 <input type="checkbox"/> 差の検定・1標本（対応のある標本）で正規分布でない。Wilcoxon の符号付順位検定で評価を行う。 <input checked="" type="checkbox"/> 差の検定・2標本で正規分布、等分散。2標本 t 検定で評価を行う。 <input checked="" type="checkbox"/> 差の検定・2標本で正規分布でない。Mann-Whitney 検定で評価を行う。 <input type="checkbox"/> 多変量間の関係性を分析する。重回帰分析を行う。 <input type="checkbox"/> その他 ()
参加者への同意説明	

	<p>■個人情報を含まないデータについて（管理情報として、■任意の ID を割り当てる。□任意の ID の割り当ては行わない。）</p> <p>□その他（ ）</p>
	<p>【収集した試料及びデータの匿名化の方法】</p> <p>□匿名化なし</p> <p>■匿名化あり（■対応表あり、□その他（ ））</p>
	<p>【収集した試料及びデータを外部機関に提供する場合の提供先】</p> <p>■外部機関への提供あり</p> <p>■提供物に個人情報なし、□提供物に個人情報あり</p> <p>■提供先（■すべての提供先を実施体制の欄に記載）</p>
	<p>【保管方法】</p> <p>■個人情報を含むデータと含まないデータとについて（■分離して保管、□分離しないで保管）</p> <p>□その他（ ）</p> <p>□施錠可能な保管庫（□場所を実施体制の欄に記載）、□施錠のない保管庫</p> <p>■パスワードありのファイルに保管</p> <p>□パスワードなしのファイルに保管</p> <p>□その他（ ）</p>
	<p>【保存期間】</p> <p>■公表後 3 年もしくは研究終了後 5 年間は保管する。</p> <p>□その他（ ）</p>
	<p>【破棄方法】</p> <p>■紙媒体はシュレッダー処理後に破棄する。</p> <p>□紙媒体はそのまま破棄する。</p> <p>□その他（ ）</p> <p>■電子媒体のファイルはパスワードをかけたまま完全に消去する。</p> <p>□電子媒体のファイルはパスワードなしの状態そのまままで消去する。</p> <p>□その他（ ）</p>
倫理審査委員会	
<p>人権への配慮・プライバシー</p> <p>【選択■】</p> <p>【記入】</p>	<p>【遵守事項】</p> <p>■「ヘルシンキ宣言」を遵守して実施する。</p> <p>■「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」を遵守して実施する。</p> <p>■「個人情報の保護に関する法律」を遵守して実施する。</p>
	<p>【倫理審査委員会事項】</p> <p>■倫理審査連携機関 株式会社ヘルケシステムズ</p> <p>■倫理審査承認番号（■実施体制の欄に記載）</p>
安全性関連事項	
安全性	■実施時に特に健康被害等で有害な障害発生について想定されるものはない。

<p>【選択■】 【記入】</p>	<p>□健康被害等で有害な障害発生について想定される場合がある。 （想定される障害の内容及び対応の方法： ） □その他（ ）</p>
<p>中止基準 【選択■】 【記入】</p>	<p>【中止基準】 以下の場合に中止する。 ■参加者から実証事業への参加辞退の申し出や同意の撤回があった場合 ■参加者が登録後の測定や検査等により実証事業への参加の基準に満足しないことが判明した場合 ■参加者が開始後に症状が悪化した、副作用等が発生した等の有害事象により実証事業の継続が困難な場合 ■参加者が守るべきことを故意に守らなかった場合や実証事業の実施が著しく低い等の場合 ■実施責任者または実施分担者が実証事業への参加・継続の中止が適当と判断した場合 ■何らかの理由により実証事業を中止した場合 ■その他の理由により神奈川 ME-BY0 リビングラボ審査委員会または倫理審査委員会が実証事業の中止が適当と判断した場合 □その他（ ）</p> <p>【中止後の対応】 ■体の不調に自覚がない（□検査を行う場合がある。■検査を行わない。） ■体の不調に自覚がある（□検査を行う。■検査を行わない場合がある。） □その他（ ） ■中止の理由が有害事象の場合は、有害事象発生時の対応に準じる。</p>
<p>重篤な有害事象発生時の対応 【選択■】 【記入】</p>	<p>【重篤な障害発生の可能性】 ■健康被害等で重篤な障害発生について想定されるものはない。 □健康被害等で重篤な障害発生について想定される場合がある。 （想定される障害の内容及び対応の方法： ） □その他（ ）</p> <p>【重篤な障害発生時の対応】 ■実施機関の医師により迅速に対応する（■実施体制の欄に記載） □関係する医療機関の医師により迅速に対応する（□実施体制の欄に記載） □その他（ ）</p>
<p>有害事象発生時の対応 【選択■】 【記入】</p>	<p>【障害発生の可能性】 ■健康被害等で有害な障害発生について想定されるものはない。 □健康被害等で有害な障害発生について想定される場合がある。 （想定される障害の内容及び対応の方法： ） □その他（ ）</p> <p>【障害発生時の対応】</p>

	<input checked="" type="checkbox"/> 実施機関の医師により迅速に対応する（ <input checked="" type="checkbox"/> 実施体制の欄に記載） <input type="checkbox"/> 関係する医療機関の医師により迅速に対応する（ <input type="checkbox"/> 実施体制の欄に記載） <input type="checkbox"/> その他（ ）
その他	
健康被害の補償責任 保険・賠償責任保険 【選択 <input checked="" type="checkbox"/> 】 【記入】	<input checked="" type="checkbox"/> 補償責任保険・賠償責任保険（ <input checked="" type="checkbox"/> あり、 <input type="checkbox"/> 予定、 <input type="checkbox"/> なし） <input checked="" type="checkbox"/> 補償責任保険・賠償責任保険の保険会社名（ <input checked="" type="checkbox"/> 実施体制の欄に記載） <input type="checkbox"/> 賠償責任部分（1事業あたり）のてん補限度額および補償金額： 1名×億円、1事故（保険期間中）×億円、免責金額 <input type="checkbox"/> なし・ <input type="checkbox"/> あり <input checked="" type="checkbox"/> その他（店舗内事故等に対応する常設の保険を活用する）
資金提供者 【選択 <input checked="" type="checkbox"/> 】 【記入】	【資金提供者】 年度／種目／代表者名／事業課題番号／事業課題名 <input checked="" type="checkbox"/> 国の研究資金：令和3年度「Sport in Life 推進プロジェクト（スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験）」 <input type="checkbox"/> その他公的資金（ ） <input type="checkbox"/> 他の企業等資金（ ） <input type="checkbox"/> その他（ ） <input type="checkbox"/> 資金提供者の役割 （ ） 【利益相反】 <input type="checkbox"/> 利益相反について利益相反審査委員会または倫理審査委員会のチェック <input checked="" type="checkbox"/> 審査を受けた。 <input type="checkbox"/> 審査を受けていない。 <input type="checkbox"/> その他（ ）
実施計画の登録と研 究結果の公表 【選択 <input checked="" type="checkbox"/> 】 【記入】	【登録と通知】 <input type="checkbox"/> 登録予定あり（ <input type="checkbox"/> 実施体制の欄に記載）、 <input checked="" type="checkbox"/> 登録予定なし <input type="checkbox"/> 予定登録した場合、神奈川 ME-BYO リビングラボへ通知する。 【公表と通知】 <input type="checkbox"/> 学会発表にて公開する。 <input type="checkbox"/> 論文にて公開する。 <input checked="" type="checkbox"/> 雑誌、新聞にて公開する。 <input checked="" type="checkbox"/> その他にて公開する： web メディア <input checked="" type="checkbox"/> 公開する場合、神奈川 ME-BYO リビングラボへ（ <input checked="" type="checkbox"/> 通知、 <input type="checkbox"/> 通知と承認）
実施計画書等の変更 【選択 <input checked="" type="checkbox"/> 】 【記入】	【軽微な変更】 <input checked="" type="checkbox"/> 神奈川 ME-BYO リビングラボに通知し、取扱いについて判断を受ける。 <input type="checkbox"/> 倫理審査委員会に通知し、取扱いについて判断を受ける。 <input type="checkbox"/> その他（ ） 【軽微でない変更】 <input checked="" type="checkbox"/> 神奈川 ME-BYO リビングラボに通知し、承認を得る。

	<input checked="" type="checkbox"/> 倫理審査委員会に実施計画変更申請を行い、承認を得る。 <input type="checkbox"/> その他（ ）
実証事業の社会実装化について	
タイトル 【記 入】	社会実装化についてサブタイトルがあれば記載 ウォーキングステーションから始まる地域におけるヘルスケアネットワークの構築
抄録 【記 入】	社会実装化のデザイン、方法 1. ココカラファインは、「地域におけるヘルスケアネットワークを構築する」ことを社会的使命として掲げている。 2. ドラッグストアをウォーキングステーションとして機能させることで、日常、運動習慣のない（運動指導を受ける機会のない）ビジネスパーソンに、ココカラファインの店舗を通じた運動指導のサービスを提供することで、地域における身近なヘルスケアネットワークサービスの提供拠点を構築することが可能となる。これは、ビジネスパーソンが、どこでも、いつでも、スポーツ（ウォーキングによる健康維持向上）実施を継続することのできる社会システムとなる。 3. 事業が持続するためには、その事業に参加する意義が持続しなくてはならない。ココカラファインは、現在、国内3,000店の拠点を目指し、さらにこれを増加させる計画にある。これらの拠点をウォーキングステーションとして機能させることは、ビジネスパーソンの動きなのかでドラッグストアをキャッチできる機会が多いゆえに事業の継続性も高いと考える。
背景 【記 入】	社会実装的背景と論拠の説明 （社会実装化の合理性の根拠及び先行研究等との対比（参考文献含む）） 2010年代初頭より「モバイルヘルスケア」の名のもとにモバイルデバイスが医療や公衆衛生分野での利用が注目されながらも、これらの技術の台頭が個人のヘルスケアにおける行動変容を起し、医療の生産性を高めることに直結したかと言うとそうではなく、利用者のニーズや健康リテラシーの高い低いによりこれらの技術が社会実装されるか否かのキーとなる事が市場研究面からも指摘されてきていた ^{参考文献3)} 。そして2020年を迎えコロナ禍の社会インパクトが多くの人々を巻き込むことで、ニーズや健康リテラシーにも多くの変革を与えようとしている。しかし、このコロナ禍において技術的な課題の多くが解決されても、技術だけでは人々の行動変容に直結されてない事実も見えてきている。一方、人々が新しい機能性を取り込んだライフスタイルを選択するには、健康面、収入面、人間関係面、セキュリティ面で自分にリスクが生じないかを心配するとした研究成果 ^{参考文献4)} も出されていることを踏まえると、人々のライフスタイルの中に以下に行動変容の仕組みをはめ込むことを意識しなくてはならない。加えて、多様なライフスタイルが尊重される気運にあることから、未病の改善としてウォーキングを習慣化し、スポーツの実施を妨げなくなるには、ライフスタイルの選択におけ

	るリスクを回避するサービスや環境の提供が重要であるとの結論に至った。
目的 【記 入】	<p>特定の目的または仮説</p> <p>これまでも地域の健康課題解決に向け自治体を中心に多くの活動がなされ、それに伴う企業も多くの貢献を成して来ている。しかし、その多くは、働き盛りの世代よりは高齢者に向けた施策が多く、さらに多様性が求められてきている現在、ビジネスパーソンのセルフケアに対応することが、自治体だけは難しい状況にある。この点ドラッグストアは、医薬の処方箋医療と生活用品の物販を兼ね備えた環境にあり、顧客としてのビジネスパーソンとの接点は極めて高いところにある。加えて健康づくりの知識をもつ薬剤師や管理栄養士も数多く抱えている体制にある。本プロジェクトは、社会実装面においてこれらの地域資源を有効に活かしてゆくことを目的としている。</p>
方法 【記 入】	<p>社会実装化のモデル</p> <p>本実証成果を活用して社会実装化を図るには、そのことが現実化できる潜在要件が必要であるが、本件においては次のような要件を備えており、株式会社ココカラファインの店舗展開の中で社会実装の可能性は極めて高い。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. チェーンドラッグストア協会のデータをもとにすれば、ドラッグストアは2025年には30,000店舗におよぶと推計をしている。つまり、ココカラファインでのモデル形成は、約10倍に拡大する可能性を秘めていることになる。 2. 2020年の日本の生産年齢人口約7612万をビジネスパーソンと考えても、1店舗あたり2500人程度の扱いとなる。 3. ドラッグストアのウォーキングステーション化は、民間企業の様々なアイデアと地域特性も踏まえて色とりどりの形で、多地域、多属性に展開することになるが、このことが動きのあるビジネスパーソンの多様性に適応することになる。
アウトプット 【記 入】	<p>社会実装化のアウトプット</p> <p>国勢調査データにおいて、30才から59才の人口割合は、39%と想定した。そして、本実証実験は、ココカラファインと繋がる関係人口となると仮定し、ココカラクラブカードの登録者をこのプロジェクトに関係する人口主体とした。よって、登録者730万人×39%=285万人がターゲットの人口規模と推計した。現店舗数を1461店舗とすると、1店舗あたりのターゲットは2,000人の規模となる。他のドラッグストアでの実証実験を実施した際の参加率は5%~10%程度であったことから推定すると、1店舗あたり、100人~200人の参加を見込めることになる。ケア・ウォーキングは、運動回数が少量の人でも80%~90%の確率でウォーキングの継続につながった実績を有しているが、この数値が高齢者層を対象とした実証数値であった点を考慮すると、多忙なビジネスパーソンにおいては経験的に上記数値の50%程度と仮定した。つまり、ビジネスパーソンにおいて30%~40%程度の確率でウォーキングが継続するという予測と、習慣化に向けた改善を示すとした仮定をもとに、仮に150人の参加を見込むと75人程度の改善が想定される。</p>

	これを全国展開（全店舗展開）に換算すると約 110,000 人程度のビジネスパーソンにスポーツ実施（ウォーキングを取り込んだライフスタイル）の行動変容を与えることが推計される。
アウトカム 【記入】	<p>社会実装化のアウトカム</p> <p>未病の改善において生活習慣病の対策は目標の1つである。特に、糖尿病への罹患は高齢化が進むなかで地域の健康課題としても大きなインパクトを与えることになる。ウォーキングは、糖尿病対策において有効な手段とされた研究成果もあり、数多くの自治体においてもウォーキングの推進に努めているところもある。一方、厚生労働省による平成 28 年国民健康・栄養調査において 40 代男性の糖尿病治療が低い割合であること示している。また、既婚男性に比べて独身男性の方がメタボ該当率も高いとの報告もある。これらの多くの人々はビジネスパーソンに該当すると考えると、リアルタッチ、バーチャルタッチを有効に組み合わせることで早い時期からの糖尿病対策を図る仕組みが社会実装される。</p>
インパクト 【記入】	<p>社会実装化のインパクト</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ウォーキングステーションを皮切りに、ドラッグストアが地域の特性を踏まえた健康ステーションとして位置づけられることで、コンビニエンスストアを人々が毎日ように使う傾向にあるようになった現象に学べば、ドラッグストアが人々の健康視点で日々コンビニエンスな関係づくりの拠点となることは可能であろう。これは未病の改善における行動変容を起こすうえで大きな力となる。 2. 医、食、住の連携は、地域の健康課題を解決するうえで注目されているところであり、この点においてもココカラファインが目指す「地域におけるヘルスケアネットワークを構築する」をベースに、健康まちづくりに向けた民間企業の企業連携が促される可能性は大きくなる。 3. 現在、脳の仕組みや遺伝子発現等多くの科学的分析手法が急速に発展するところであり、ウォーキングステーションをベースに多くの身体データを習慣的に取得することで、メンタル面における臨床試験等、医学的知見に基づく更なる展開も期待できる。
参考文献	
参考文献 【記入】	<p>科学的研究及び社会実装化に関連する文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 田中喜代治（筑波大）：テレワーク・自宅待機による運動不足による運動不足からくる生活習慣リスクとその解消法 2) 水野映子（第一生命研究所）：コロナ禍での運動習慣 3) 菅原誠太郎（慶応義塾大学） モバイルヘルスケア業界 現状と今後の予想 4) 金森有子、青柳みどり、田崎智宏、吉田綾（国立環境研究所） 僕らの未来シナリオ

【様式】

令和 3年 9月 1日

神奈川 ME-BYO リビングラボ 提案書

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
未病産業担当課長 殿

実証事業提案者

(住 所) 東京都千代田区神田駿河台 4-3

新お茶の水ビルディング 2階

(法人名) 株式会社 MCC マネジメント

(ココカラファイン)

(職・氏名) 代表取締役社長 松本 清雄

次のとおり実証事業を提案します。

なお、募集要項「3 募集条件」をすべて満たしていることを誓約いたします。

1. 実証事業

実証事業テーマ名	積極的介入の有無とウォーキング参加への動機付け及び習慣化への差異を追究する実証実験
実証フィールド	<input type="checkbox"/> 地域(市町村) <input checked="" type="checkbox"/> 職(企業) <input type="checkbox"/> その他()
実施計画書の作成 (承認・改定)日	2021年8月23日計画書案第1版作成
臨床研究の識別コード名又は番号	

2. 実証事業提案者

法人名	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)	
設立年月日	2021年10月1日	
業種	小売業運営	
資本金	201億84百万円	
売上高	3,664億40百万円(2021年3月期)	
従業員数	7,131人(2021年3月時点)	
実証事業責任者	役職・氏名	
	住所	
	電話番号	
	E-mail	
	URL	https://corp.cocokarafine.co.jp/
	備考	

3. 対象商品・サービスの概要

商品・サービス名	ウォーキングステーション” ココウォーク”
商品・サービスの対象者 (対象となる未病領域)	30才～59才のビジネスパーソン(健康に関する意識・行動変容)
特徴(他の商品・サービスとの違い)	本サービスは、新たなドラッグストアの機能性として「ウォーキングステーション」を商品開発する。これは「スポーツを薬として安く手軽に有効に手にできる」ことをコンセプトに、「歩き方の処方箋」を通じてスポーツの事づくり商品である。全国3000に及ぶ店舗に備えることで、未病の改善に向けた地域におけるヘルスケアネットワーク構築を特徴とする。

4. 現在の商品・サービスの開発状況(実施済、実施中、未実施、不要を記入)

項目	取組状況
i. 顧客のニーズ等の把握・分析と市場規模の把握	実施済み
ii. 商品・サービスコンセプトの確定	実施中
iii. 試作品の開発	未実施
iv. 量産品の開発	未実施
v. 販売戦略(生産、物流体制、販売チャネル、広報手段等)	未実施
vi. 市販	未実施

5. 実証事業の実施体制

	名称	分担
代表	株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)	実証事業全体の管理運営。 ・会員への広報、被験者募集 ・実証フィールドの提供 ・未病の改善に繋がるソリューション提示
	一般財団法人アールビーズスポーツ財団(株式会社アールビーズとの連携を含む)	ウォーキングアプリの運営 ・「スポーツタウンウォーカーアプリ」の提供 ・アプリ利用者のデータのフィードバック。
	一般財団法人ケア・ウォーキング普及会	ケア・ウォーキングの指導 ・ケア・ウォーキング指導者の提供 ・「歩き方の処方箋」の仕組への助言
	ファンメディケーション株式会社	実証試験の運営及び動画コンテンツ作成 ・リアルイベント開催時の企画運営 ・実証試験運営事務局 ・指導用動画コンテンツの作成

6. 実証事業による成果の活用方法、産業への経済波及効果

<p>1) リアル店舗での実証成果は、薬剤、生活用品の物販が中心であったドラッグストアの機能性に対し、「ウォーキングステーション」という新しいコミュニティ拠点の機能性を導くことに活用する。これにより新たな地域の健康課題解決策を示し、地域自治体と連携、分担した社会システムづくりのきっかけとする。</p> <p>2) バーチャルタッチのケア・ウォーキング介入コンテンツの全国での実証成果は、正しいウォーキングをライフスタイルに組み入れ、自らの健康投資を一般人に認知させることに貢献する。</p> <p>3) 今回のモデル店舗で成果は、全国3000店舗に「ウォーキングステーション」を拡大することに活用できる。それにより多様性を維持しながらも、統合したサービスとしての展開が可能となる。これにより多忙で移動性の激しいビジネスパーソンのウォーキングへの習慣化を維持促進し、生活習慣病等の未病改善を意識したライフスタイルの増加</p>

が期待される。

4) 2025年には、日本国内のドラッグストアは30,000店舗に及ぶことが推計されている。よって本実証成果をきっかけにして、個人の健康投資資金がドラッグストア産業に流れることが予想される。

7. その他特記事項

本実証試験は、スポーツ庁の助成金事業である「令和3年度「Sport in Life 推進プロジェクト（スポーツ実施を阻害する課題解決のための実証実験）」の採択を受け、この事業と神奈川 ME-BYO リビングラボ事業の目的において共通した視点があると判断した。よって、本実証試験成果は、スポーツ庁助成金事業の成果としても活用する。

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
未病産業担当課長 殿

神奈川 ME-BYO リビングラボ実施に係る確認事項
同意書

私は、別紙の確認事項（以下、「本確認事項」という。）を十分に理解した上で、「神奈川 ME-BYO リビングラボ」による実証事業を実施することに同意します。

実証事業提案者 住所神奈川県横浜市港北区 3-17-6 イノテックビル
法人名 株式会社 MCC マネジメント (ココカラファイン)
職 氏名 主査 武隈 健司

- ※ 押印は不要です。
- ※ 提案者の職・氏名への記載は、必ずしも法人の代表者に限りません。実証事業の責任者が所属する部署の長など、本確認事項を遵守する権限を有する方の職・氏名を記載することができます。その場合は、部署名についても記載願います。

確認事項

(実証事業の概要)

第1条 実証事業の概要は次のとおりとする。

(1) テーマ名：

多様なライフスタイルの選択に適応したドラッグストア発「歩き方処方箋」の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の効果検証

(2) 事業内容：別紙「提案書」及び「実施計画書」のとおり

(3) 事業期間：本確認事項について同意した日から令和3年2月26日まで

(神奈川県への役割)

第2条 神奈川県（以下、「県」という）は、市町村やCHO構想（健康経営）を実践する企業等と連携して、提案者が実証事業を実施するために必要となる参加者の募集を支援する。

2 県は、実証事業の参加者の相談に対応する窓口を設置する。

(提案者の役割)

第3条 提案者は、実証事業の応募者の受付、参加者の選定、参加者への説明及び同意取得のほか、第1条第2号に規定された実証事業の提案書、実施計画書等提案者が県に提出した書面及び「神奈川県ME-BYOリビングラボ」募集要項に従い善良なる管理者の注意義務をもって誠実に履行する。

2 提案者は、実証事業の実施にあたり、ヘルシンキ宣言、人を対象とする医学系研究に関する倫理指針及び関連する指針、規制、許可要件等に従って実施する。

3 提案者は、実証事業の実施にあたり、実証事業の参加者の相談に対応する窓口を設置する。

4 提案者は、実証事業の実施の支援に関わる他の第三者（以下「受託機関」という。）に対し、自己が負うものと同様の義務を遵守させるものとし、受託機関による遵守違反が疑われる場合は、速やかに県に報告するとともに、参加者の実証事業への参加終了を含む適切な是正措置を行う。

(中間報告等)

第4条 提案者は、事業開始の翌月から事業終了時までの間、毎月10日までに前月の実証事業の進捗状況を、別紙様式により県に報告する。ただし、県が報告の省略を認めた月については、この限りではない。

2 県は、必要があると認めた場合は、提案者の立会いのもと進捗状況の確認を行うことができる。

3 提案者は、実施計画書の変更が必要な事象や、実施計画書に定める実証事業の中止基準に該当する事実が生じた場合は、速やかに県に報告する。

(結果報告等)

第5条 提案者は、実証事業が完了したときは速やかに実施報告書を県に提出する。県は実証事業の結果について確認し、修正の必要がある場合は指示する。

(権利義務の譲渡)

第6条 提案者は、この実証事業により生ずる一切の権利若しくは義務を第三者に譲渡し、又はこの実

証事業の履行を第三者に委任することができない。但し、あらかじめ県が承認した場合はこの限りでない。

(成果の利用行為)

第7条 提案者は、第5条第1項の実施報告書及び本実証事業の実施に係る写真及び映像その他の成果の著作権について、県による利用に必要な範囲内において、県が実施する権利及び県が第三者に実施を許諾する権利を、県に許諾したものとする。

2 提案者は、県及び第三者による実施について、著作権人格権を行使しないものとする。また、提案者は、当該実施報告書の著作者が提案者以外の者であるときは、当該著作者が著作権人格権を行使しないように必要な措置をとるものとする。

3 提案者は、実証事業の成果によって生じた実施報告書及びその二次的著作物の公表に際し、「神奈川県 ME-BYO リビングラボ」による成果である旨を明示するものとする。

(知的財産権の取扱い)

第8条 提案者が実証事業の実施に伴い発明等を得た場合には、速やかに県に通知するものとする。当該発明等に係る研究成果は、その出願まで公表しないものとする。

(第三者損害の賠償)

第9条 提案者は、実証事業の実施にあたり、第三者に損害を与えたときは、その損害を賠償しなければならない。

(保険・補償・賠償・訴訟)

第10条 提案者は、「臨床研究に関する倫理指針」及び関連する指針、規制の要求事項に準拠し、本実証事業に関連して生じるあらゆる請求（本実証事業の完了後に生じる賠償請求を含む）に応じるために十分な額が支払われる保険に加入し、保持する。

2 実証事業の実施に起因して、参加者に健康被害が発生した場合は、提案者は、速やかに治療その他必要な措置を講じる手配をするものとする。

3 提案者は、実証事業の実施に起因して発生した参加者に対する補償又は賠償責任、保険料及び保険に関連するその他の費用又は苦情に対する責任、また、実証事業の実施及び結果に関する学会発表、論文投稿に関連して発生しうるすべての訴訟、損失、損害に対する責任から、県及び県の従業員を免責することに同意する。

(秘密の保持等)

第11条 県及び提案者は、実証事業の実施にあたり、関係者から開示された資料、情報及び実施に関して知り得た一切の相手方の秘密事項を、次の各号のいずれかに該当する場合を除き、他人にもらしてはならない。本条項は、実証事業終了後3年間経過するまで有効とする。

(1) 開示される以前に、自己が正当に所有していることを証明できる場合

(2) 開示される以前に、既に公知の場合

(3) 開示された後に、自己の責めに帰さない事由により公知となった場合

(4) 正当な権限を有する第三者から、秘密保持義務を負わずに正当に入手した場合

(5) 開示された情報によることなく、独自に開発した場合

(個人情報保護)

第 12 条 提案者は、この実証事業を実施するために個人情報を取り扱う場合は、個人情報保護のため別添「個人情報取扱特記事項」に掲げる事項を遵守しなければならない。

(利益相反)

第 13 条 提案者は、実証事業を委託する実施機関及びその従事者に対し、実証事業を実施するに先立ち、実施機関等における実証事業の実施に関する利益相反が適切に管理されるよう取り計らうものとする。

2 県及び提案者は、相互の関係を透明化するために、県及び提案者が提案者の実証事業に係る費用の負担等を公開することに同意する。

(反社会的勢力の排除)

第14条 県は、提案者が次の各号の一に該当すると認められるときは、何らかの催告を要せず、本実証事業を中止することができる。

(1) 提案者が、暴力団（暴力団による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）第2条第2号に規定する暴力団をいう。以下同じ。）であるとき、又は提案者の役員等（個人である場合はその者、法人である場合は役員又は支店若しくは営業所（常時契約を締結する事務所をいう。）の代表者、団体である場合は代表者、理事等、その他経営に実質的に関与している者をいう。以下同じ。）が、暴力団員（同法第2条第6号に規定する暴力団員をいう。以下同じ）であるとき

(2) 提案者の役員等が、自己、自社若しくは第三者の不正の利益を図る目的又は第三者に損害を加える目的をもって、暴力団又は暴力団員を利用するなどしているとき

(3) 提案者の役員等が、暴力団又は暴力団員に対して、資金等を供給し、又は便宜を供与するなど直接的あるいは積極的に暴力団の維持、運営に協力し、若しくは関与しているとき

(4) 提案者の役員等が、暴力団又は暴力団員であることを知りながらこれと社会的に非難されるべき関係を有しているとき

(実証事業の中止)

第 15 条 県は、提案者が次の各号のいずれかに該当するときは、実証事業の全部、又は一部を中止できるものとし、このために提案者に損害が生じてもその責を負わないものとする。

(1) 提案者の責に帰すべき事由により事業期間内に実証事業を終了する見込みがないとき、又はその他、本確認事項に違反し、この実証事業の目的を達成することができないとき。

(2) その他の理由により、神奈川 ME-BYO リビングラボ審査委員会が実証事業を中止することが適当と判断したとき。

第 16 条 提案者は、県の責に帰すべき事由により実証事業を履行することができないときは、この実証事業を中止することができるものとし、このために県に損害が生じてもその責を負わないものとする。

(協議事項等)

第 17 条 本確認事項に定めのない事項及び本確認事項に関して疑義が生じたときは、県と提案者とが協議して決定するものとする。

以上

説明文書・同意文書の要点

本事業は、全国にドラッグストア・調剤薬局を展開する株式会社マツキヨココカラ&カンパニーのグループ会社、株式会社MCC マネジメントが、「神奈川県ME-BYOリビングラボ（※）」の採択を受けて未病関連商品・サービスを用いた実証事業の検証として行うものです。



※神奈川県ME-BYOリビングラボ

神奈川県民が安心して未病改善に取り組むとともに、未病産業の持続的発展を促すため、県が市町村やCHO構想（健康経営）を実践する企業等と連携して、県民参加の実証フィールドを創出し、未病関連商品・サービスの検証・評価を行う仕組みです。

URL : <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/bs5/cnt/f536534/index.html>

【テーマ名】 文書内項目-1

多様なライフスタイルの選択に適応したドラッグストア発「歩き方の助言書」の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の効果検証

【目的】 文書内項目-3

健康な体を維持増進する“歩き方の助言書”をビジネスパーソンに伝える方法、及び行動変容の機会となるウォーキングステーションの活用形態を明らかにします。

【参加者の条件】 文書内項目-4

- 1) 本研究の目的、内容について十分な説明を受け、同意能力があり、十分に理解した上で自由意思により志願し、文書で参加に同意した方
- 2) 同意取得時の年齢が30歳以上59歳未満の日本人
- 3) 健常な方
- 4) 性別不問
- 5) アプリインストール可能なスマートフォンを所持し、屋外ウォーキング時に所持が可能な方

＜参加申込時の選択＞

- 1) リアルタッチ群
- 2) バーチャルタッチ群

＜不参加条件＞

- 1) 本研究事業の障害となる疾患を有する者
- 2) ウォーキング運動を医師から止められている場合
- 3) その他、研究代表者が不適当と判断する場合

【注意事項】 文書内項目-4

- 1) ケア・ウォーキングの指導時に教えられた注意はお守りください。
- 2) 歩数アプリの使用に支障が生じた場合は、遅滞なく相談窓口にご連絡ください。
- 3) 自己目標歩数は、必ず締切日までに確実に申告してください。
- 4) アンケートの記載は締切日までに確実にご提出ください。

【介入】 文書内項目-4

- 1) ケア・ウォーキング指導
- 2) 歩数の自己目標設定
- 3) 歩数測定
- 4) 試験期間の設定

【参加者の負担】 文書内項目-15

- 1) あなたに負担いただくものではありません。
- 2) 謝礼はありません。

相談窓口：ファンメディケーション株式会社 森本滋久

住所：東京都多摩市鶴牧3-4-204

TEL：（代表）042-401-8825（平日9:00～18:00）

TEL：（直通）090-6197-3291

E-mail：morimoto@funmedi.co.jp

※ファンメディケーション株式会社は、本事業の共同研究者です。

上記詳細は説明文書・同意文書をご参照ください。

「説明文書・同意文書」

参加者の皆さんへ

「多様なライフスタイルの選択に適応したドラッグストア発「歩き方処方箋」
の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の効果検証」に
参加をお願いするための説明文書一

はじめに

スポーツ、特に正しいウォーキングは、手軽に人々の健康の増進に寄与するものがあります。しかし、歩き方処方の伝え方、サポート環境の違いによるウォーキング参加への動機付け及び習慣化の効果や安全性について適切に確認する必要があります。このためにヒトを対象として行われる研究を「臨床研究」といいます。

この説明文書は、ケア・ウォーキング手法を活用した対面による指導と動画による指導及びウォーキングステーションの活用有無の効果について確認するための臨床研究について、詳しく記載したものです。これまで、歩き方の質を適格に伝え、その実行環境の違いによる効果についてヒトを対象とした研究報告は知られていないため、本研究にて明らかとなることが期待されています。

これから研究の内容や対象となるあなたの利益、権利およびその他の必要な事項をこの説明文書に基づいて説明しますので、十分に理解された上で、この研究に参加するかどうかをあなたの自由意思で決めてください。

1 研究の名称及び当該研究の実施について研究機関の長の許可を受けている旨

1-1) 研究の名称

多様なライフスタイルの選択に適応したドラッグストア発「歩き方処方箋」の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の効果検証

1-2) 研究機関の長の許可を受けている旨

臨床研究は一般市民の方を対象に実施する研究ですので、みなさんの人権が保護され、安全性が確保されているかどうか、また、研究を実施することに問題がないかなど、研究の実施について倫理的・科学的な側面からの審査を受けることが義務付けられています。

これから説明する臨床研究も、株式会社ヘルスケアシステムズの中に組織された倫理審査を行う委員会によって審査・承認され、株式会社ヘルスケアシステムズ代表取締役社長の実施許可を得ております。

ヘルスケアシステムズ倫理委員会は、株式会社ヘルスケアシステムズ代表取締役社長が設置し、医師、法律の専門家等人文科学分野の有識者、株式会社ヘルスケアシステムズと利害関係を有しない一般の立場の方により構成された組織です。

審査委員会の種類 : 株式会社ヘルスケアシステムズに設置した臨床試験審査委員会
審査委員会の名称 : ヘルスケアシステムズ倫理委員会
審査委員会の設置者 : 株式会社ヘルスケアシステムズ代表取締役社長
審査委員会の所在地・設置者の住所 : 東京都港区新橋 4-6-15 日新建物新橋ビル 7F

ヘルスケアシステムズ倫理委員会やこの研究に関してお知りになりたい情報がありましたら、後述に記載している相談窓口（「14. 試験参加者等からの相談について」参照）までお申し出ください。

2 研究機関の名称及び研究者等の氏名

2-1) 研究代表者

株式会社 MCC マネジメント(ココカラファイン)

管理本部 総務企画部 オフィスマネジメント課 武隈 健司

2-2) 共同研究体制

2-2-1) 実施機関

2-2-1-1) 株式会社 MCC マネジメント(ココカラファイン)

(東京都千代田区神田駿河台 4-3 新お茶の水ビルディング 2 階)

研究責任者 株式会社 MCC マネジメント(ココカラファイン) 武隈 健司

分担研究者 株式会社 MCC マネジメント(ココカラファイン) 島田 節子

2-2-1-2) ファンメディケーション株式会社

(東京都多摩市鶴牧 3-4-204)

研究責任者 ファンメディケーション株式会社 森本滋久

分担研究者 ファンメディケーション株式会社 平沼茂

2-2-1-3) 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会

(東京都小金井市本町 2-14-13 海野ビル B1F)

研究責任者 代表理事 黒田恵美子

(東海大学医学部客員教授、健康運動指導士)

2-2-1-4) 東海大学大学院医学研究科ライフケアセンター

割付責任者 客員研究員 平沼茂

2-2-2) その他の研究機関

2-2-2-1) 一般財団法人アールビーズスポーツ財団

(株式会社アールビーズ連携)

(東京都渋谷区神宮前 2-4-12 DT 外苑)

2-3) 個人情報管理責任者

株式会社 MCC マネジメント(ココカラファイン) 武隈 健司

3 研究の目的及び意義

ビジネスパーソンのアフターコロナを見据えると、リアルな対面活動とオンラインでのバーチャル空間で繰り広げる活動が混在一体化してゆくことが推測されます。つまり、行動手段を多様に選択することで量から質への関心が高まることとなります。その視点から健康維持増進に向けた運動の処方も量から質への転換が求められます。

そこで身近なスポーツであるウォーキングを取り上げ、個人の歩き方の質に着目し、健康な体を維持増進する“歩き方の処方箋”をビジネスパーソンに伝える方法、及び行動変容の機会となるウォーキングステーションの活用形態を明らかにすることが課題としています。よって、リアルタッチなケア・ウォーキング指導（対面での指導）を受講いただき、ウォーキングステーションでの健康指導を容易に得られる群と、バーチャルタッチのケア・ウォーキング指導（web 動画での指導）を受講し、自身のペースで単独でウォーキングを行う群を形成致します。そして、ドラッグストアに通うことでウォーキングが進むリアルタッチな多種のインセンティブを介入条件とし、両群に 35 日（基準）のウォーキングを実践してもらい、前後比較を行うことで歩き方処方の伝え方、サポート環境の違いによるウォーキング参加への動機付け及び習慣化への差異を評価致します。

この評価結果は、地域性に照らしたココカラファイン全国 3000 店舗でのウォーキングステーションの設置にあたり、歩き方処方箋の発行方法及びウォーキングステーション機能の設計に活用します。一方、ウォーキングステーションの全国展開は、ス

スポーツ庁が求めるスポーツ参画人口の拡大の具体的な手段となり、神奈川県が進める未病改善（健康の維持増進）及び地域の健康課題解決の具体的な手段として活用できます。

ドラッグストアを地域の健康ステーションとして機能させることを目指すココカラファインは、本研究成果を行政だけでは難しい地域の健康課題解決の連携手段として位置付けた社会システム創造を目的と致します。

本研究は、上記研究者の株式会社 MCC マネジメント(ココカラファイン)（スポーツ庁からの助成金を含む）からの資金提供により実施する受託研究です。本研究で生じる利益相反について、研究は適切な実施体制で行われます。

4 研究の方法及び期間

4-1) 研究の方法

(1) 研究への参加基準

- 1) 本研究の目的、内容について十分な説明を受け、同意能力があり、十分に理解した上で自由意思により志願し、文書で参加に同意した方
- 2) 同意取得時の年齢が 30 歳以上 59 歳未満の日本人
- 3) 健常な方
- 4) 性別不問
- 5) アプリインストール可能なスマートフォンを所持し、屋外ウォーキング時に所持が可能な方

ただし、以下の事項に該当する場合、研究に参加できませんので申し出てください。

- 1) 本研究事業の障害となる疾患を有する者
- 2) ウォーキング運動を医師から止められている場合
- 3) その他、研究代表者が不相当と判断する場合

なお、本研究は、合計 60 人の方にご協力いただくことを予定しております。

(2) 研究に参加する予定期間と研究のスケジュール

研究のスケジュール

実施スケジュール	実施期間・追跡期間 (2021 年 10 月 15 日～2021 年 12 月 15 日)				
	開始前	35 日間 (基準)			終了後 /観察期
開始時		中間時	終了時		
研究参加への説明と同意	●				
ケア・ウォーキング指導		●			
開始時アンケート		●			
ウォーキング・測定			●		
ケア・ウォーキング指導				●	
終了時アンケート				●	

本研究全体の実施期間はヘルスケアシステムズ倫理委員会にて審査・承認後、株式会社ヘルスケアシステムズ代表取締役社長の実施許可を得てから 2022 年 2

月15日までとしております。

(3) 調査の内容

測定項目及びアンケート

	実施項目	リアルタッチ群	バーチャルタッチ群
開始前	募集	<p><試験期間の明示></p> <ul style="list-style-type: none"> ・35日間の試験期間を基準に指導日の案内を行う。 1. ただし、案内日が参加者の都合と合わない場合は、試験期間が最短（20日間）、最長（50日間）となる場合がある。 <p><人数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・応募者は、選択基準に照らして選別し、各群先着順30名で募集打ち切りとする。 <p><インセンティブ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングステーションの立ち寄りで受けられるサービスの案内 	<p><試験期間の明示></p> <ul style="list-style-type: none"> ・35日間の試験期間を基準に指導日の案内を行う。 <p><人数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・応募者は、選択基準に照らして選別し、各群先着順30名で募集打ち切りとする。
	研究参加への説明と同意	<ul style="list-style-type: none"> ・研究対象者の同意取得：同意者名、同意取得年月日 ・研究対象者背景の確認：年齢（生年月日）、性別、職業、家族構成、通勤の有無 	
開始時	ケア・ウォーキング指導	<ul style="list-style-type: none"> ・ケア・ウォーキングの指導内容は、両群とも同じとする。 	
		<p><対面での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保土ヶ谷店の調剤待合スペース（日曜日は調剤業務は休日）を活用し、5人1組で3組/日を2日間設定し、健康運動指導士によるケア・ウォーキング指導を行う。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、保土ヶ谷店（ウォーキングステーション）を中継点とするウォーキングコース及び試験期間に対する歩数目標を設定する。 <p><歩行形態の取得（画像）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の歩く様子を画像で記録し、評価の資料とする。 	<p><動画での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、IDで視聴を管理されたWeb（オンデマンド方式）配信環境で、健康運動指導士によるケア・ウォーキング指導（開始時版）の動画を視聴する。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、自らウォーキングコースと試験期間に対する歩数目標を設定し、Webアンケートフォームに記入、送信する。
	開始時アンケート	<p><アンケート項目></p>	

		<ul style="list-style-type: none"> ・研究対象者のウォーキングへの取組状況 週あたりの在宅勤務日数、運動習慣の有無、ケア・ウォーキングへの関心度、自己のウォーキング課題 	
		<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・用紙記入により指導日に回収する。 	<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・Web アンケートフォームに記入、送信する。
		<p><健康相談（イセティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・希望者は、管理栄養士よりケア・ウォーキングに関連した健康指導を受ける。 	
中間時	ウォーキング・測定	<p><歩数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保土ヶ谷店（ウォーキングステーション）を中継点とするウォーキングコースにてウォーキングを設定した目標に合わせてスマホアプリにより歩数（日単位）測定 <p><動画利用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケア・ウォーキングに関する開始時の復習を希望する場合にはケア・ウォーキング指導の動画閲覧を可能とする。 	<p><歩数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自ら設定したウォーキングコースにてウォーキングを設定した目標に合わせてスマホアプリにより歩数（日単位）測定 <p><動画利用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・オンデマンド配信の動画（開始時版）は何度も視聴することは可能とし、自由な形で学習形態を促す。
		<p><健康相談（イセティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康管理等相談や案内を求める方には店舗職員が対応する <p><飲料提供（イセティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・来店チェックと共に飲料が支給される。 	
終了時	ケア・ウォーキング指導	<p><対面での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保土ヶ谷店の調剤待合スペース（日曜日は調剤業務は休日）を活用し、5人1組で3組/日を2日間設定し、健康運動指導士によるケア・ウォーキング指導を行う。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定する。 <p><歩行形態の取得（画像）></p>	<p><動画での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定する。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定し、他のアンケート項目とともに Web アン

	・参加者の歩く様子を画像で記録し、評価の資料とする。	ケートフォームに記入、送信する。
終了時アンケート	<アンケート項目> ・研究対象者のウォーキングへの取組状況 週あたりの在宅勤務日数、運動習慣の有無、ケア・ウォーキングへの関心度、自己のウォーキング課題	
	<収集方法> ・用紙記入により指導日に回収	<収集方法> ・Web アンケートフォームに記入、送信する。
	<健康相談（インセンティブ）> ・希望者は、管理栄養士よりケア・ウォーキングに関連した健康指導を受ける。	

（４）本研究の実施に伴う介入について

リアルタッチ群（試験群）とバーチャルタッチ群（対象群）に分けて希望により参加者を募集し、以下の通り介入を実施します。

1) ケア・ウォーキング指導

リアルタッチ群は、対面での指導とし、事前事後の歩き方を画像として取得します。

バーチャルタッチ群は、Web を介した動画による指導とします。

2) 歩数の自己目標設定

両群とも指導を受けた内容をもとに、自己の体力を踏まえて目標を設定します。

3) 歩数測定

リアルタッチ群の参加者は、ウォーキングステーション（保土ヶ谷店）をウォーキングコースの中継点として立ち寄り、インセンティブ（飲料・健康相談）を得る形で目標設定に合わせたウォーキングを実施する。

一方、バーチャルタッチ群の参加者は、自己のペース、自己選定のコースで、ウォーキングを行う。

4) 試験期間の設定

参加者各自の開始日から終了日まで 35 日間を基準に案内します。

ただし、開始時と終了時の指導日の案内が参加者の都合と合わない場合、最短 20 日間と最長 50 日間の試験期間になる場合があります。

5 試験参加者として選定された理由

あなたは 4-1)(1)の研究への参加基準を満たしていると思われたため、今回の試験参加者として選定されました。

5-1) 研究に参加された場合に守っていただきたい事項

以下の事項は、研究中のあなたの健康を守るため、また正確な研究データを収集するために必要なことですのでお守りください。

- 1) ケア・ウォーキングの指導時に教えられた注意はお守りください。
- 2) 歩数アプリの使用に支障が生じた場合は、遅滞なく相談窓口にご連絡ください。
- 3) 自己目標歩数は、必ず締切日までに確実に申告してください。
- 4) アンケートの記載は締切日までに確実にご提出ください。

6 試験参加者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益

個人の体力を考慮した自己目標歩数を設定しウォーキングを指導するため、試験参加者に生じる負担と予測されるリスクは小さいと想定しています。またリスクを最小化するため、健康運動指導士による監督の下、試験を実施します。

また、本試験に参加することで、試験参加者は直接利益を得られないかもしれませんが、正しいウォーキングの実行効果があった場合、これまでの歩行で支障を感じる症状が改善されるなどの利益がある可能性があります。また、研究の対象となるウォーキング方法の伝え方などに関する機能性の解明に貢献できるという社会的利益を間接的に得られる可能性があります。

7 研究が実施又は継続されることに同意した場合であっても随時これを撤回できる旨

この研究に参加するかどうかは、あなた自身の意思で自由に決めていただきます。参加をお断りになっても不利益を受けることは一切ありません。また、研究参加に同意した後、たとえ研究期間中であっても、いつでも同意を撤回することができます。

8 研究が実施又は継続されることに同意しないこと又は同意を撤回することによって試験参加者等が不利益な取扱いを受けない旨

あなたがこの研究に参加することに同意されない場合も、また同意後に途中で同意を撤回された場合も、不利益を受けることは一切ありません。

または研究代表者があなたにとって安全ではないかもしれないと判断した場合には研究を中止します。その場合、研究を中止することについてご説明いたします。

9 研究に関する知的財産ならびに情報公開の方法

この研究から新しい科学的知見が得られることで、特許権、また、それを基として経済的利益が生じる可能性があります。その権利は研究を実施する研究機関に属し、あなたがこの権利を持つことはありません。成果の公表に関しては、研究機関により決定されますが、公表の際にあなたの個人情報特定されることはありません。

10 研究計画書及び研究の方法に関する資料の入手又は閲覧について

本研究の実施に関連する臨床研究計画書および研究方法についての資料は、あなたが希望された場合、他の試験参加者の個人情報保護や当該臨床研究の独創性の確保に支障がない範囲で、入手又は閲覧することができます。ただし、閲覧を希望されてから上記の個人情報保護および研究の独創性の確保のために、種々の手続きあるいは研究実施者および研究実施組織における協議を行います。その結果、資料の提示まで時間がかかることや希望された資料の一部のみの提示となる場合があることをご了承ください。

11 個人情報等の取扱い

この研究によって得られたあなたの測定やアンケートの結果などは、医学専門誌などに発表する論文などに使われますが、あなたに関する情報は記号や通し番号に置き換えるなどの工夫（匿名化）をして、直ちに判別できないようにします。

あなたの秘密が保全される事を条件に、研究が正しく行われているかどうかを確かめるために、倫理委員会の人や研究者によりデータ確認作業を任命された人が、あなたの記録など研究に関連したデータを閲覧する事があります。この場合においても、そのような人達は、法律で秘密を守るように定められていますので、あなたの個人情報保護に配慮したうえで実施します。

この研究で得られる情報の一部は、共同研究機関（その他の研究機関を含む）にお

いて解析等を行うため、各共同研究機関（その他の研究機関を含む）へ送付します。送付の際、情報を記号や通し番号に置き換えて（匿名化して）取り扱いますので、あなたの名前などの個人的な情報が直ちには判別できません。個人情報保護に配慮したうえで送付いたします。

また、あなたの個人情報はこの研究に関する目的のみに利用いたします。

12 試料・情報の保管及び廃棄の方法

本研究では、生体から取得される試料はありません。

本研究では測定やアンケートにより情報が取得されます。

なお、研究への同意はいつでも撤回できることを保証し、同意撤回した際には、測定結果に関する情報およびアンケートで得た情報は、あなたの意向に沿って廃棄します。情報は適切な期間保管した後、適切に廃棄します。

得られた成果は個人情報保護に配慮し、学会や論文に発表されます。

13 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反

本研究は、株式会社 MCC マネジメント(ツカファイ)が、スポーツ庁の助成金を受けての資金提供により実施する共同研究です。本研究の実施において生じる利益相反について、研究は適切な実施体制にて実施します。

なお、利益相反とは、研究成果に影響するような利害関係を指し、金銭及び個人の関係を含むものです。

14 試験参加者等からの相談について

この研究について何かお聞きになりたいことがありましたら、いつでもご遠慮なく下記の相談窓口にお問い合わせください。

相談窓口：ファンメディケーション株式会社 森本滋久

住所：東京都多摩市鶴牧 3-4-204

TEL：(代表) 042-401-8825 (平日 9:00~18:00)

TEL：(直通) 090-6197-3291

E-mail：morimoto@funmedi.co.jp

15 試験参加者等の経済的負担又は謝礼について

この研究に関する費用であなたに負担いただくものはありません。

また、謝礼はありません。

16 他の治療方法等について

本研究は、治療方法の研究ではなく、他の治療方法等との比較は行わないため、本項は該当しません。

17 研究実施後の治療について

本研究は、治療方法の研究ではなく、研究終了後に治療が継続されるものではないため、本項は該当しません。

18 試験参加者に係る研究結果（偶発的 所見など）について

本研究において実施する測定・観察項目は、診断を目的としていないため、試験参加者の医療上の問題が偶発的に発見される場合は想定されず、本項は該当しません。

19 健康被害に対する補償について

この研究に参加したことにより、万が一その副作用などであなたの身体に何らかの

健康被害が生じた場合には、症状に応じて適切な治療を誠意を持っていたします。

またその際にかかる費用に関しては、この研究で加入している保険により支払われますので、あなたがその費用をご負担いただく必要はございません。

本研究中に何らかの不調や気になる症状がみられた時は、どんなことでもかまいませんから、遠慮せず申し出てください。

20 研究で得られた試料・情報を将来研究で使用又は他の研究機関への提供について

本研究で得られた情報を将来別の研究で使用又は他の研究機関への提供を行う予定はありません。

21 研究データのモニタリングや監査について

本研究は軽微な侵襲のみを伴う介入試験であるため、本項は該当しません。

この説明文書に基づく説明で研究へ参加することに同意される場合、同意文書に署名してください。

「研究実施計画書」

研究実施計画書

1 研究の名称

「多様なライフスタイルの選択に適応したドラッグストア発「歩き方処方箋」の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の効果検証」

2 研究の実施体制（研究機関の名称及び研究者等の氏名を含む。）

2-1) 研究代表者

株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン）

管理本部 総務企画部 武隈健司

2-2) 共同研究体制

2-2-1) 実施機関

2-2-1-1) 株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン）

（東京都千代田区神田駿河台 4-3 新お茶の水ビルディング 2 階）

研究責任者 株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン） 武隈健司

分担研究者 株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン） 島田節子

2-2-1-2) ファンメディケーション株式会社

（東京都多摩市鶴牧 3-4-204）

研究責任者 ファンメディケーション株式会社 森本滋久

分担研究者 ファンメディケーション株式会社 平沼茂

2-2-1-3) 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会

（東京都小金井市本町 2-14-13 海野ビル B1F）

研究責任者 代表理事 黒田恵美子（東海大学医学部客員教授、健康運動指導士）

2-2-1-4) 東海大学大学院医学研究科ライフケアセンター

割付責任者 客員研究員 平沼茂

2-2-2) その他の研究機関

2-2-2-1) 一般財団法人アールビーズスポーツ財団（株式会社アールビーズ連携）

（東京都渋谷区神宮前 2-4-12 DT 外苑）

2-3) 個人情報管理責任者

株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン） 武隈健司

3 研究の背景及び目的

3-1) 研究の背景

東京近郊では多くのビジネスパーソンが、公共交通での通勤に伴う歩行等で無意識に運動の機会を得ていたが、コロナ禍となりテレワーク化の比重も高まることで、必然的にその運動機会が少なくなっている。企業の調査^{引用・参考文献 1)}でも社員の 1 日の歩数が 29%減少し、生活意識調査 inn

引用・参考文献²⁾においても20歳～69歳を対象にした2020年5月の調査で「運動不足だと感じている」と答えた割合は71.7%、2021年の5月の調査では79.2%となり、長引くコロナ禍で在宅勤務等の生活様式の変化は、健康維持に必要な一定量の運動を削減し、感染防止を意識しての車通勤の増加も全国的に拍車をかけていることが予想される。ビジネスパーソンのスポーツ実施を妨げている要因は、「仕事や家事が忙しいから」「面倒くさいから」、「歳をとったから」等を上げているが、コロナ禍の環境変化はさらに多くの変化を与えていることが考えられる。加えて、スポーツ庁も成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%まで引き上げる目標を掲げ、全国各地にスポーツ参画人口の拡大に向けた取り組みを展開するためのモデル創出を求めている。

一方、ココカラファインは、「地域におけるヘルスケアネットワークを構築する」ことを社会的使命として掲げてきている。今後、働き方改革を進めるなか、コロナ禍を機に多くのビジネスパーソンが多様なライフスタイルの選択に向かうことを予想し、その選択において健康へのリスク有無は選択のポイントとなる。

そこで、「スポーツを薬として安く手軽に有効に手にできる」ことをコンセプトに、ドラッグストアの新機能として「ウォーキングステーション“ココウォーク”」の商品化を進めている。

3-2) 研究の目的

ビジネスパーソンのアフターコロナを見据えると、リアルな対面活動とオンラインでのバーチャル空間で繰り広げる活動が混在一体化してゆくことが推測される。つまり、行動手段を多様に選択することで量から質への関心が高まることになる。その視点から健康維持増進に向けた運動の処方も量から質への転換が求められる。

そこで身近なスポーツであるウォーキングを取り上げ、個人の歩き方の質に着目し、健康な体を維持増進する“歩き方の処方箋”をビジネスパーソンに伝える方法、及び行動変容の機会となるウォーキングステーションの活用形態を明らかにすることが課題である。よって、リアルタッチなケア・ウォーキング指導（対面での指導）を受講し、ウォーキングステーションでの健康指導を容易に得られる群と、バーチャルタッチのケア・ウォーキング指導（Web動画での指導）を受講し、自身のペースで単独でウォーキングを行う群を形成する。そして、ドラッグストアに通うことでウォーキングが進むリアルタッチな多種のインセンティブを介入条件とし、両群に35日（基準）のウォーキングを実践してもらい、前後比較を行うことで歩き方処方の伝え方、サポート環境の違いによるウォーキング参加への動機付け及び習慣化への差異を評価する。

この評価結果は、地域性に照らした全国3000店舗でのウォーキングステーションの設置にあたり、歩き方処方箋の発行方法及びウォーキングステーション機能の設計に活用する。一方、ウォーキングステーションの全国展開は、スポーツ庁が求めるスポーツ参画人口の拡大の具体的な手段となり、神奈川県が進める未病改善（健康の維持増進）及び地域の健康課題解決の具体的な手段として活用する。

ドラッグストアを地域の健康ステーションとして機能させることを目指すココカラファインは、本研究成果を行政だけでは難しい地域の健康課題解決の連携手段とした位置付けた社会システム創造を目的とする。

4 研究の方法及び期間

4-1) 研究のデザイン

- 4-1-1) 無作為化： 非無作為化比較
- 4-1-2) 盲検化： 非盲検
- 4-1-3) 対照： コントロール対照

4-1-4) 割付け : 並行群間比較

本研究においては、以下の2群に割付けを行う。

試験群：リアルタッチ群と呼び、対面でケア・ウォーキングの運動指導を行う。

対照群：バーチャルタッチ群と呼び、動画でケア・ウォーキングの運動指導を行う。

4-2) 本研究における介入の概要

本研究は、探索的研究にあることからリアルタッチ群（試験群）とバーチャルタッチ群（対象群）に分けて希望により参加者を募集し、以下の通り介入を実施する。

1) ケア・ウォーキング指導

リアルタッチ群は、対面での指導とし、事前事後の歩き方を画像として取得する。

バーチャルタッチ群は、Webを介した動画による指導とする。

2) 歩数の自己目標設定

両群とも指導を受けた内容をもとに、自己の体力を踏まえて目標を設定する。

3) 歩数測定

リアルタッチ群の参加者は、ウォーキングステーション（保土ヶ谷店）をウォーキングコースの中継点として立ち寄り、インセンティブ（飲料・健康相談）を得る形で目標設定に合わせたウォーキングを実施する。

一方、バーチャルタッチ群の参加者は、自己のペース、自己選定のコースで、ウォーキングを行う。

4) 試験期間の設定

参加者各自の開始日から終了日まで35日間を基準に案内する。

ただし、開始時と終了時の指導日の案内が参加者の都合と合わない場合、最短20日間と最長50日間の試験期間になる場合がある。

4-3) 評価項目

4-3-1) 主要評価項目 (Primary endpoint)

- ・歩数目標の達成率

(補足説明)

運動習慣の向上は、自分の可能性を踏まえて自ら目標設定を行い、その目標に自己の行動をコントロールして目標を達成できるかがポイントと考える。よって、自己の体力、状況を踏まえて目標設定を行う。日単位の歩数を指標としたスマホアプリを使うことで歩数の測定を容易にし、参加者が歩数を記録する作業負担を軽減し、歩数を目標にすることで目標設定と動機付けをシンプルに関係づけます。但し、歩数の量を限りなく多くする目標設定は、ケア・ウォーキングとしては否定しています。そして、達成率を解析することで歩き方処方箋を有効に働かせることを狙います。

4-3-2) 副次評価項目 (Secondary endpoint)

- ・歩数
- ・歩く速さ
- ・歩行継続率
- ・歩行継続率と主観的体調変化の相関
- ・リアルタッチ群における事前事後の画像比較による意識変化

4-3-3) 安全性評価項目

- ・有害事象（被験者の自己申告があった場合のみ）

4-4) 割付方法

特に無作為化は行わない。

試験参加者の希望にしたがって2群への割付けを行う。

4-5) 研究のフロー及びスケジュールと情報の取得方法

4-5-1) 情報と入手方法

研究のスケジュール

実施スケジュール	実施期間・追跡期間 (2021年10月15日～2021年12月15日)				
	開始前	35日間（基準）			終了後 /観察期
開始時		中間時	終了時		
研究参加への説明と同意	●				
ケア・ウォーキング指導		●			
開始時アンケート		●			
ウォーキング・測定			●		
ケア・ウォーキング指導				●	
終了時アンケート				●	

測定項目及びアンケート

	実施項目	リアルタッチ群	バーチャルタッチ群
開始前	募集	<p><試験期間の明示></p> <ul style="list-style-type: none"> ・35日間の試験期間を基準に指導日の案内を行う。 ただし、案内日が参加者の都合と合わない場合は、試験期間が最短（20日間）、最長（50日間）となる場合がある。 <p><人数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・応募者は、選択基準に照らして選別し、各群先着順30名で募集打ち切りとする。 <p><インセンティブ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングステーションの立ち寄りで受けられるサービスの案内 	<p><試験期間の明示></p> <ul style="list-style-type: none"> ・35日間の試験期間を基準に指導日の案内を行う。 <p><人数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・応募者は、選択基準に照らして選別し、各群先着順30名で募集打ち切りとする。
	研究参加への説明と同意	<ul style="list-style-type: none"> ・研究対象者の同意取得：同意者名、同意取得年月日 ・研究対象者背景の確認：年齢（生年月日）、性別、職業、家族構成、通勤の有無 	
開	ケア・ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> ・ケア・ウォーキングの指導内容は、両群とも同じとする。 	

始 時	指導	<p><対面での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保土ヶ谷店の調剤待合スペース（日曜日は調剤業務は休日）を活用し、5人1組で3組/日を2日間設定し、健康運動指導士によるケア・ウォーキング指導を行う。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、保土ヶ谷店（ウォーキングステーション）を中継点とするウォーキングコース及び試験期間に対する歩数目標を設定する。 <p><歩行形態の取得（画像）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の歩く様子を画像で記録し、評価の資料とする。 	<p><動画での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、IDで視聴を管理されたWeb（オンデマンド方式）配信環境で、健康運動指導士によるケア・ウォーキング指導（開始時版）の動画を視聴する。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、自らウォーキングコースと試験期間に対する歩数目標を設定し、Webアンケートフォームに記入、送信する。
	開始時アンケート	<p><アンケート項目></p> <ul style="list-style-type: none"> ・研究対象者のウォーキングへの取組状況 週あたりの在宅勤務日数、運動習慣の有無、ケア・ウォーキングへの関心度、自己のウォーキング課題 	
		<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・用紙記入により指導日に回収する。 	<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・Webアンケートフォームに記入、送信する。
<p><健康相談（インセンティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・希望者は、管理栄養士よりケア・ウォーキングに関連した健康指導を受ける。 			
中 間 時	ウォーキング・測定	<p><歩数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・保土ヶ谷店（ウォーキングステーション）を中継点とするウォーキングコースにてウォーキングを設定した目標に合わせてスマホアプリにより歩数（日単位）測定 <p><動画利用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケア・ウォーキングに関する開始時の復習を希望する場合にはケア・ウォーキング指導の動画閲覧を可能とする。 	<p><歩数></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自ら設定したウォーキングコースにてウォーキングを設定した目標に合わせてスマホアプリにより歩数（日単位）測定 <p><動画利用></p> <ul style="list-style-type: none"> ・オンデマンド配信の動画（開始時版）は何度も視聴することは可能とし、自由な形で学習形態を促す。

		<p><健康相談（インセンティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> 健康管理等相談や案内を求める方には店舗職員が対応する <p><飲料提供（インセンティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> 来店チェックと共に飲料が支給される。 	
終了時	ケア・ウォーキング指導	<p><対面での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> 保土ヶ谷店の調剤待合スペース（日曜日は調剤業務は休日）を活用し、5人1組で3組/日を2日間設定し、健康運動指導士によるケア・ウォーキング指導を行う。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定する。 <p><歩行形態の取得（画像）></p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者の歩く様子を画像で記録し、評価の資料とする。 	<p><動画での指導></p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者は、開始時版動画を使って講師作成のチェックリストにて自己評価を行う。また、自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定する。 <p><自己目標歩数の申告></p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者は、指導の内容と自分の体力を考慮し、今後のケア・ウォーキングの実施目標を設定し、他のアンケート項目とともにWebアンケートフォームに記入、送信する。
	終了時アンケート	<p><アンケート項目></p> <ul style="list-style-type: none"> 研究対象者のウォーキングへの取組状況 週あたりの在宅勤務日数、運動習慣の有無、ケア・ウォーキングへの関心度、自己のウォーキング課題 	
		<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> 用紙記入により指導日に回収 	<p><収集方法></p> <ul style="list-style-type: none"> Webアンケートフォームに記入、送信する。
		<p><健康相談（インセンティブ）></p> <ul style="list-style-type: none"> 希望者は、管理栄養士よりケア・ウォーキングに関連した健康指導を受ける。 	

4-5-2) 実施施設

株式会社ココカラファイングループ 保土ヶ谷店
 神奈川県横浜市保土ヶ谷区帷子町1-17-3 YGY1階
 TEL：045-334-1600

4-6) 研究中止基準

研究代表者は、研究期間中に下記に該当する試験参加者が発生した場合には、当該試験参加者に対する研究を中止する。また研究の中止又は中断を決定した時は、試験参加者に対する適切な対応をする。

- 1) 試験参加者より中止の申し入れがあった場合
- 2) 研究開始後、試験参加者が対象症例ではないことが判明した場合
- 3) 偶発的な事故が発生した場合
- 4) 有害事象が発現し（原疾患の増悪、合併症の増悪又は偶発症を含む）、研究代表者が中止すべきと判断した場合
- 5) 本研究実施計画書から重大な逸脱があり評価不能と判断される場合
- 6) その他、研究代表者が研究の継続を困難と判断し中止が妥当と判断した場合

4-7) 予定研究対象者数及びその設定根拠

4-7-1) 目標症例数

目標症例数は 60 名（リアルタッチ群：30 名、バーチャルタッチ群：30 名）

4-7-2) 設定根拠

本研究は、探索的研究（パイロット研究）として位置づけ、当施設にて行いうる最大人数として 60 人を設定した。

4-8) 統計解析の方法

差の検定・2 標本で正規分布、等分散、2 標本 t 検定で評価を行う。

4-9) 研究期間

倫理委員会承認後、研究機関の長による研究実施許可を得てから 2021 年 2 月 15 日（フォロー終了日）まで。

5 研究対象者の選定方針

5-1) 選択基準

- 1) 本研究の目的、内容について十分な説明を受け、同意能力があり、十分に理解した上で自由意思により参加し、文書で参加に同意した方
- 2) 同意取得時の年齢が 30 歳以上 59 歳未満の日本人
- 3) 健常な方
- 4) 性別不問
- 5) アプリインストール可能なスマートフォンを所持し、屋外ウォーキング時に所持が可能な方

5-2) 除外基準

- 1) 本研究の障害となる疾患を有する者
- 2) ウォーキング運動を医師から止められている場合
- 3) その他、研究代表者が不相当と判断する場合

6 研究の科学的合理性の根拠

2010 年代初頭より「モバイルヘルスケア」の名のもとにモバイルデバイスが医療や公衆衛生分野での利用が注目されながらも、これらの技術の台頭が個人のヘルスケアにおける行動変容を起し、医

療の生産性を高めることに直結しなかった。つまり、利用者のニーズや健康リテラシーの高い低いにより、これらの技術が社会実装される要因として大きかったことを市場研究面から指摘されている。^{引用・参考文献³⁾}そして2020年を迎えコロナ禍の社会インパクトが多くの人々を巻き込むことで、ニーズや健康リテラシーにも多くの変革を与えようとしている。しかし、このコロナ禍において技術的な課題の多くが解決されても、技術だけでは人々の行動変容に直結されていない事実も見えてきている。一方、人々が新しい機能性を取り込んだライフスタイルを選択したゆえに発生するリスク(健康面、収入面、人間関係面、セキュリティ面)についての研究成果^{引用・参考文献⁴⁾}が出されている。

この点を踏まえ、本研究は人々のライフスタイルの中に行動変容の仕組みをはめ込むことが重要と判断し、リアルタッチなアプローチとバーチャルタッチなアプローチを切り口にした研究デザインを組み立て、その差異を見出すことは健康医科学的、社会的に意義ある研究と考えられる。

7 インフォームド・コンセントを受ける手続等

- 1) 事前にヘルスケアシステムズ倫理委員会で承認の得られた説明文書・同意文書を試験参加者に渡し、文書による十分な説明を行い、試験参加者の自由意思による同意を文書で得る。
- 2) 試験参加者の同意に影響を及ぼすと考えられる有効性や安全性等の情報が得られた時や、試験参加者の同意に影響を及ぼすような実施計画等の変更が行われる時は、速やかに試験参加者に情報提供し、研究等に参加するか否かについて試験参加者の意思を予め確認するとともに、事前に倫理委員会の承認を得て説明文書・同意文書等の改訂を行い、試験参加者の再同意を得る。
- 3) 説明文書・同意文書には、試験参加者が理解しやすい表現に配慮し作成する。

8 個人情報等の取扱い(匿名化する場合にはその方法、匿名加工情報又は非識別加工情報を作成する場合にはその旨を含む。)

本研究は、ヘルシンキ宣言に基づく倫理的原則及び「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」(令和3年文部科学省・厚生労働省・経済産業省告示第1号)に従い、本研究実施計画書を遵守して実施する。

本研究で取り扱う試料・情報等は、匿名化したうえで、研究・解析に使用する。匿名化の方法については、試料・情報から個人を識別できる情報(氏名、住所、電話番号など)を削除し独自の識別コードを付し、どの試験参加者の試料・情報であるか直ちに判別できないよう加工したうえで作業を行う。個人と識別コードの対応表は個人情報管理責任者が保管する。各機関では個人と識別コードの対応表は共有せず、検体の分析結果等は識別コードのみを用いて共有する。

9 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益、これらの総合的評価並びに当該負担及びリスクを最小化する対策

9-1) 予測される利益

本試験に参加することで、試験参加者は直接利益を得られないかもしれないが、正しいウォーキングの実行効果があった場合、これまでの歩行で支障を感じる症状が改善されるなどの利益がある可能性がある。また、研究の対象となるウォーキング方法の伝え方などに関する機能性の解明に貢献できるという社会的利益を間接的に得られる可能性がある。

9-2) 生じる負担と予測されるリスク

個人の体力を考慮した自己目標歩数を設定しウォーキングを指導するため、試験参加者に生じる負担と予測されるリスクは小さいと想定する。

9-3) リスクを最小化する対策と総合的評価

リスクを最小化するため、運動指導士による監督の下、研究を実施する。

10 試料・情報（研究に用いられる情報に係る資料を含む。）の保管及び廃棄の方法

10-1) 試料の保管期間及び廃棄の方法

本研究では、生体から取得される試料は用いないため、該当せず。

10-2) 情報の保管期間及び破棄の方法

個人情報保護のため、本研究で得られた情報は個人情報管理責任者が匿名化するとともに対応表を作成する。

なお、研究への同意はいつでも撤回できることを保証し、同意の撤回に際しては、本人の意向に沿って情報を廃棄し、個人情報管理責任者が保存している対応表から除かれる。

情報は適切な期間保管した後、適切に廃棄する。

得られた成果は個人情報保護に配慮し、学会や論文に発表される。

11 研究機関の長への報告内容及び方法

本研究は、研究実施に伴う医療的介入は行われない。

ただし、試験参加者において試験期間中に医療上の重篤な事象が発現した場合は、研究代表者は、安全確保を第一優先に迅速かつ適切な処置を講じた後、速やかに研究機関の長及び倫理委員会委員長に報告するとともに、必要に応じて研究代表者による厚生労働大臣への報告ならびに公表について協力する。

また、研究の実施状況について1年に1回以上研究機関の長に報告する。

12 研究の資金源等、研究機関の研究に係る利益相反及び個人の収益等、研究者等の研究に係る利益相反に関する状況

12-1) 研究の資金源等

本研究は、株式会社ココカラファインが、スポーツ庁の助成金を受けての資金提供により実施する共同研究である。

12-2) 本研究に関わる利益相反

本研究の実施において生じる利益相反について、研究は適切な実施体制にて実施する。

13 研究に関する情報公開の方法

13-1) 研究実施計画書の登録

本研究は、ヘルシンキ宣言並びに「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」（令和3年文部科学省・厚生労働省・経済産業省告示第1号）を遵守して実施することから、当該宣言・指針に従い研究計画を厚生労働省が整備するデータベース（Japan Registry of Clinical Trials：jRCT）等の公開データベースに登録し適切に公開する。

13-2) 知的財産権及び研究結果の公表について

この研究から特許権、また、それを基として経済的利益が生じる可能性があるが、その権利は研究を実施する研究機関や研究者等に属し、本研究の試験参加者がこの権利を持つことはない。成果の公表に関する事項は、研究を実施する研究機関により決定する。公表の際には試験参加者

の個人情報を保全する。

14 研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応

下記の相談窓口を設け、試験参加者からの相談に対応する

相談窓口：ファンメディケーション株式会社 森本滋久

住所：東京都多摩市鶴牧 3-4-204

TEL：(代表) 042-401-8825 (平日 9:00~18:00)

TEL：(直通) 090-6197-3291

E-mail：morimoto@funmedi.co.jp

15 代諾者等からインフォームド・コンセントを受ける場合

本研究では成人を対象とし、また試験参加者本人による同意の取得を必須とすることから、代諾者による同意は該当しない。

16 インフォームド・アセントを得る場合

本研究では成人を対象とし、また試験参加者本人による文書同意の取得を必須とすることから、アセントによる同意は該当しない。

17 緊急かつ明白な生命の危機が生じている状況における研究の実施（指針第8の8）

本研究では緊急かつ明白な生命の危機が生じている状況における研究の実施を想定していないため、本項は該当しない。

18 研究対象者等に経済的負担又は謝礼がある場合には、その旨及びその内容

本研究実施に伴う研究費用は株式会社ココカラファインが負担する。

試験参加者への費用負担及び謝礼はない。

19 侵襲（軽微な侵襲を除く。）を伴う研究の場合には、重篤な有害事象が発生した際の対応

本研究は侵襲（軽微な侵襲を除く）を伴う研究に該当しないが、万が一有害事象が発生した場合は適切な治療の実施と記録を行う。

20 侵襲を伴う研究の場合には、当該研究によって生じた健康被害に対する補償の有無及びその内容

本研究は侵襲（軽微な侵襲を除く）を伴う研究に該当しないが、万が一健康被害が生じた場合は、店舗内事故対応の保険により補償を行う。

21 通常の診療を超える医療行為を伴う研究の場合には、研究対象者への研究実施後における医療の提供に関する対応

本研究は通常の診療を超える医療行為を伴う研究ではないため該当しない。研究終了後における治療制限はない。

22 研究の実施に伴い、研究対象者の健康、子孫に受け継がれ得る遺伝的特徴等に関する重要な知見が得られる可能性がある場合には、研究対象者に係る研究結果（偶発的所見を含む。）の取扱い

本研究において実施する検査・観察項目は、診断を目的としていないため、該当しない。

23 研究に関する業務の一部を委託する場合には、当該業務内容及び委託先の監督方法

本研究において、歩数アプリによる歩数データの取得については、一般財団法人アールビーズスポーツ財団（株式会社アールビーズの連携を含む）に委託して行う。当該業務の実施の適切性については、委受託契約に基づいて確認・監督する。

24 研究対象者から取得した試料・情報について、研究対象者等から同意を受ける時点では特定されない将来の研究のために用いられる可能性又は他の研究機関に提供する可能性がある場合には、その旨と同意を受ける時点において想定される内容

本研究において得られた試料・情報の将来の研究での使用を予定していないことから本項は該当しない。

25 モニタリング及び監査を実施（指針 第 21 の規定）する場合には、その実施体制及び実施手順

本研究は侵襲（軽微な侵襲を除く）を伴う研究に該当しないことから本項は該当しない。

26 引用・参考文献

- 1) 田中喜代治（筑波大）：テレワーク・自宅待機による運動不足による運動不足からくる生活習慣リスクとその解消法
- 2) 水野映子（第一生命研究所）：コロナ禍での運動習慣
- 3) 菅原誠太郎（慶応義塾大学） モバイルヘルスケア業界 現状と今後の予想
- 4) 金森有子、青柳みどり、田崎智宏、吉田綾（国立環境研究所） 僕らの未来シナリオ

■ 試験概要

背景・目的	ドラッグストアの新機能として「ウォーキングステーション“ココウォーク”」の商品化を進めるため、歩き方処方の伝え方、サポート環境の違いによるウォーキング参加への動機付け及び習慣化への差異を評価する。
試験デザイン	非無作為化比較試験
実施施設	株式会社ココカラファイングループ 保土ヶ谷店
主要評価項目	歩数目標の達成率
副次評価項目	歩数、歩く速さ、歩行継続率、歩行継続率と主観的体調変化の相関、リアルタッチ群における事前事後の画像比較による意識変化
安全性評価項目	特になし
介入	<p>リアルタッチ群（試験群）とバーチャルタッチ群（対象群）に分けて希望により参加者を募集し、以下の通り介入を実施する。</p> <p>1) ケア・ウォーキング指導 リアルタッチ群は、対面での指導とし、事前事後の歩き方を画像として取得する。 バーチャルタッチ群は、Web を介した動画による指導とする。</p> <p>2) 歩数の自己目標設定 両群とも指導を受けた内容をもとに、自己の体力を踏まえて目標を設定する。</p> <p>3) 歩数測定 リアルタッチ群の参加者は、ウォーキングステーション（保土ヶ谷店）をウォーキングコースの中継点として立ち寄り、インセンティブ（飲料・健康相談）を得る形で目標設定に合わせたウォーキングを実施する。 一方、バーチャルタッチ群の参加者は、自己のペース、自己選定のコースで、ウォーキングを行う。</p> <p>4) 試験期間の設定 参加者各自の開始日から終了日まで 35 日間を基準に案内する。 ただし、開始時と終了時の指導日の案内が参加者の都合と合わない場合、最短 20 日間と最長 50 日間の試験期間になる場合が発生する。</p>
選択基準	<ol style="list-style-type: none"> 1) 本研究の目的、内容について十分な説明を受け、同意能力があり、十分に理解した上で自由意思により参加し、文書で参加に同意した方 2) 同意取得時の年齢が 30 歳以上 59 歳未満の日本人 3) 健常な方 4) 性別不問 5) アプリインストール可能なスマートフォンを所持し、屋外ウォーキン

	グ時に所持が可能な方
除外基準	1) 本研究の障害となる疾患を有する者 2) ウォーキング運動を医師から止められている場合 3) その他、研究代表者が不相当と判断する場合
割付条件	特に無作為化は行わない。 試験参加者の希望にしたがって2群への割付けを行う。
目標症例数	目標症例数は60名（リアルタッチ群：30名、バーチャルタッチ群：30名）
資金提供元	株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン）（スポーツ庁の助成金を受けての資金提供）
研究対象者への謝礼	株式会社 MCC マネジメント（ココカラファイン）が負担
健康被害に対する補償の有無	店舗内事故対応の保険により補償

別記様式第2号

ヒトを対象とする研究審査結果報告書

2021年10月11日

株式会社ヘルスケアシステムズ
代表取締役 瀧本 陽介 殿

ヘルスケアシステムズ倫理審査委員会
委員長 大澤 俊彦

2021年度第26回委員会において審査の結果、下記の通り判定されましたので、通知いたします。

記

1. 承認番号	2126
2. 研究課題名	「歩き方処方箋」の発行方法及び「ウォーキングステーション」機能の効果検証
3. 研究責任者	研究責任者 株式会社ココカラファイン 大島幸子 研究責任者 ファンメディケーション株式会社 森本滋久 研究責任者 代表理事 黒田恵美子（東海大学医学部客員教授、健康運動指導士）
4. 判定	<input checked="" type="radio"/> 承認 <input type="radio"/> 条件付承認 <input type="radio"/> 変更の勧告 <input type="radio"/> 不承認 <input type="radio"/> 非該当

以上

参考資料 7

参考資料7 アプリの概要【スポーツタウンウォーカー】



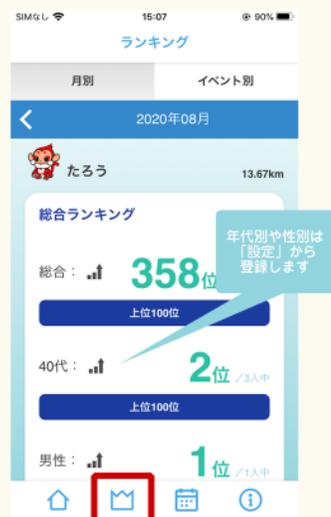
歩数や歩行距離を確認

歩行の際にアプリを起動する必要がないので、日常のちょっとした「歩き」も含まれます。



ランキングを確認

ランキングに反映するにはアプリの起動が必要なため、なるべく1日1回はアプリを起動して歩行距離やランキングをご確認ください。ランキングの集計は3時間ごとに行われます。



イベント・施設情報

お住まいの地域に絞って表示されますが、検索条件を変更することで別の地域を表示することも可能です。



スポーツタウン

お住まいの地域がスポーツタウンの場合にスポーツタウン情報が表示されます。



參考資料 8

enjoy



テレワークが増え外出機会減で、運動不足を解消したい方に！

スポーツ庁 × 神奈川県 × ココカラファイン

ウォーキングイベント モニター募集

health



ビジネス世代運動不足解消のための実証実験

選べる**2**コース、先着**30**名様

参加
無料

募集期間

9 / 20 (月) ~ 10 / 10 (日)

実施期間

11 / 1 (月) ~ 11 / 30 (火)

募集要項

イベント参加型
Aコース

来店不要 Web 参加型
Bコース

1. ご自身のスマホにアプリをダウンロードしていただきます。
 2. スポーツ庁・神奈川県・ココカラファイン・歩数情報提供
 3. 事前・事後イベントにご参加いただける方
 4. 月に10回以上、ご来店いただける方
 5. ココカラファイン保土ヶ谷店から半径2km以内にお住まいの方
- | |
|----------------------|
| Webでメールのやりとりができる方 |
| Webでアンケート回答をしていただける方 |
| 個人で目標設定できる方 |

景品

ヴァームウォーター 1日1本
(※来店時、引き換えのみ)

月20日以上のご来店で

参加賞

達成賞

目標達成で

申込方法

hcc@cocokarafine.co.jp

参考資料 9

参考資料9

10/24・11/7 開催 リアルタッチ群への事前指導風景



講義を受ける前に各自の歩行の状況を動画で撮影



講義と実技の後に個別のチェックも行いました



事前アンケートの入力・アプリインストール



薬剤師・管理栄養士との相談



參考資料 10



講義を受ける前に各自の歩行の状況を動画で撮影



講義と実技の後に個別のチェックも行いました



自己設定した目標に達した方々へ栄養説明や使い方の相談をしながら商品として多くの商品が渡されました。

参考資料 1 1

講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

重心がしっかり乗ってくるようになりました。はじめは着地したときに体が後ろに引けていたのが、終了時には足に裏の上に体が乗ってくるようになっています。

また、腕が振れるようになりましたね。それに、猫背気味で首が前に出ていたのが、あごが引けて胸を張って歩く印象に変わっています。

それらが総合して、歩幅が広がって早く歩けるようになっています。

これからも、このような良い姿勢でしっかりウォーキングを続けてくださいね。

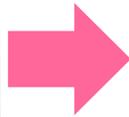
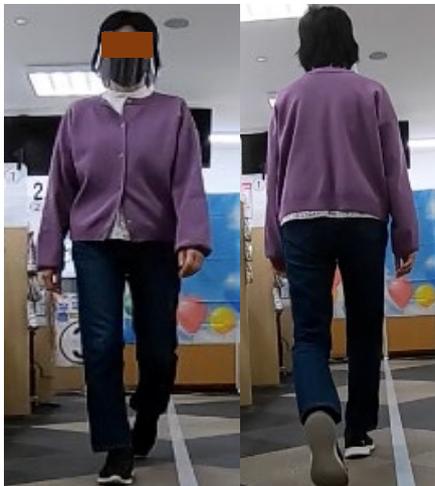
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

はじめは腰が引けるような姿勢だったのが、最後には足の裏の上に体(骨盤や胸郭)が乗るようになって、顔が上がってきました。

ややうつむき加減な姿勢が起き上がって、よい姿勢になりましたね。

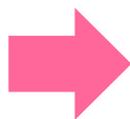
また、後ろの足の蹴りだしの時に内またになっていたのが少しまっすぐに蹴りだせるようになってきました。

これからも、楽しく美しく健康になるウォーキングを続けてくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

はじめは猫背の印象でしたが、終了時には颯爽とした印象に変わりましたね。
顔が前を向くようになったことや腕が後ろに振れるようになったためです。
このように重心が前の足に乗っていくことによって歩幅が広がって、早く歩けるのです。
さらにワンランクアップさせるには、ひざを伸ばして着地し、蹴りだす足もひざが伸びてくるともっ
と素敵な歩き方になります。
今後も楽しくウォーキングを続けてくださいね。

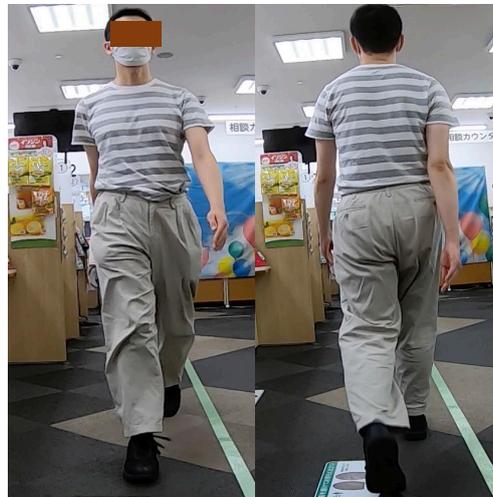
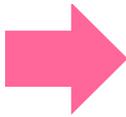
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

とても姿勢が良くなりました。はじめは骨盤が前に出すぎて体が遅れていたのですが、終了時には骨盤がまっすぐに立つようになり、足の裏の上に体が乗るようになってきました。そのため後ろの足でしっかり地面が押せるようになってきたので、楽に早く歩けているようです。今後は、後ろのひざが伸びて蹴りだせるようになると、さらに姿勢もよくなり、体幹が強まってきます。おへその下に力を入れて歩きましょう。今後も楽しんでウォーキングを続けてくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



TI さま

講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初めは、胸を張りすぎているために腰に負担がかかっているようでした。お顔が下がるのも胸が上がる原因になっていました。

終了時には、歩幅が広がって、後ろの足で地面をしっかり押せているようで、すっきりと颯爽とした歩きに変わっていました。

胸を張るとよい姿勢に思えますが、反り過ぎになっています。歩くときにはやや前かがみ気味でちょうどよく美しい姿勢になります。

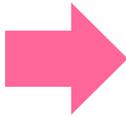
研究しながらウォーキングを続けてくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子

講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初めに比べて、終了時にはすっきりした印象に変わりました。

はじめは足の裏の上に体が乗ってなくて、足が先に歩いていくようでしたが、最後は骨盤が足の上に乗るようになってきました。上半身が少し前かがみになっているくらいの感覚でちょうどよいようです。

今後は、後ろのひざを伸ばして蹴りだせるようになるといいですね。

さらにきれいで健康な歩き方になってくると思います。

これからもウォーキングを続けてくださいね。

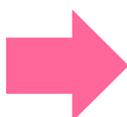
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初めに比べて歩幅が広がり、颯爽とした歩き方になりました。

歩幅が広がり速さも早くなりましたね。

今後は、もう少しお尻を引き気味にしてひざを伸ばして蹴り出すことができるようになると、さらに素敵になり、骨盤が引き締まってきますよ。研究してみてください。

これからも、意識して歩くウォーキングを続けてくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

はじめと比べて、終了時はしっかり前に進む歩き方になってきました。

腕が後ろに振れているので、後ろ足の蹴り出しができるようになっています。

さらに、おへそから足が出るように意識すると体幹が強まり、腰痛やひざ痛を予防することにつながっていきます。

足を速く動かすのではなく、ゆったりと足に体重が乗っていく歩き方を目指してください。

自分の歩き方を意識しながらウォーキングを続けてくださいね。

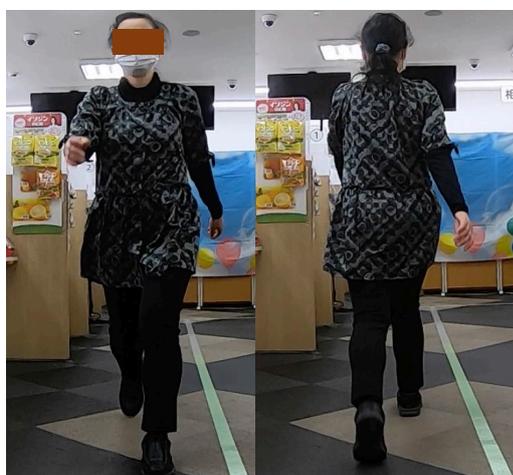
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

はじめは飛ぶように前に進んでいた印象ですが、終了時はしっかり両足が床について地面を押しながら重心が前に進んでいく、落ち着いた歩き方になりました。

腕が後ろに振れることや顔が下を向かないことが大事です。

さらにレベルアップするとしたら、着地の時と蹴り出すときにひざを伸ばせるようになるといいですね。

今後も楽しんでウォーキングを続けてください。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

はじめは、足が着地しても体重が後ろの足にいつまでも乗っていましたが、終了時には前に出した足に早く乗るようになってきました。そのために早く歩け、歩幅も広がっているようです。今後は、おへその下に力を入れて、あと3センチ、前に足を出して歩けるようになると、さらに素敵な歩き方になりますよ。顔を下に向けないことも大切です。今後も楽しんでウォーキングを続けてくださいね。

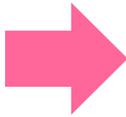
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

大きく変わったのは、内またが改善してきたことです。足先を内向きに着く癖がありますので、意識的にはがに股に、足先を正面に向けて出すことを意識してくださいね。

また、腕を大きく前に振って歩く癖があるのですが、できるだけ後ろに振ることを意識してください。そうすると、後ろのひざが伸びて、さらに歩幅が広がってゆったり大股で早く歩けるようになっていきます。

体を意識しながら、今後もウォーキングを続けてくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

はじめはおとなしい感じの歩き方でしたが、終了時は颯爽と前に進む歩き方になりましたね。顔を上げておくこと、腕を後ろに振ることを意識することで、前に進む推進力が得られるのです。今後は、おへその下に力を入れて、蹴り出すときにはひざを伸ばして歩いてみてください。骨盤が左右に揺れなくなり、さらに素敵な歩き方になっていくと思います。意識しながら、楽しくウォーキングを続けてくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

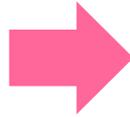
初回に比べて蹴り出しがしっかりできるようになり、腕がしっかり振れるようになっています。顔が下向きだったのが前を向くようになったことで、はつらつとした印象になりました。後ろからみると、脚がお尻から前に出ようになっており、体幹をしっかり使う歩き方になったことを示しています。

それらが改善したので、重心移動がスムーズになり、前に進む歩き方になっています。これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

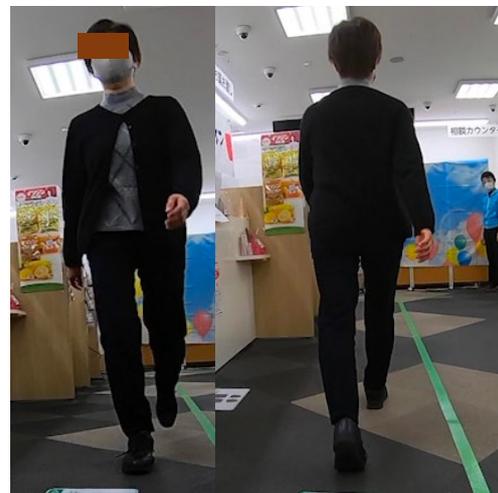
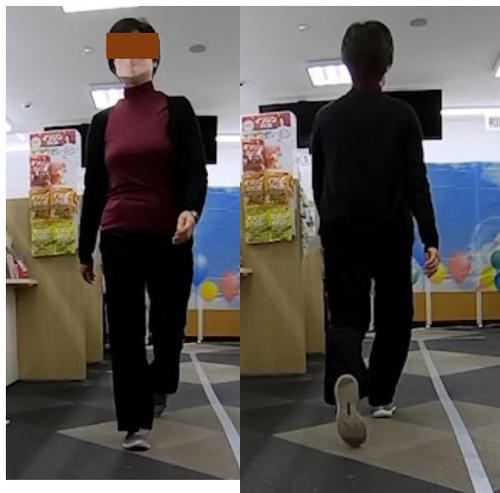
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

開始時と終了時では、後ろ足のひざの伸び方が違います。終了時にはひざが伸び、足先で蹴り出していますね。腕もしっかり振れていますし、蹴り出す足が内また気味だったのがまっすぐになっています。腰の左右への揺れも少なくなっており、総合的にとても良い歩き方になってきました。重心が前になりやすく、姿勢がよくなって、歩幅が広くて速度の速い理想的な歩きに近づいていますよ。これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



JTさま

講座終了時



～アドバイス～

普段からかばんを持って腕を振らないで歩いているのだと思いますが、空いている手は振るようにしましょう。手を振ることで体幹がしっかり使われるため、エネルギー消費が高まったり、体幹が引き締まったり、歩幅が広がってきれいなフォームで歩けるようになります。

一直線を踏むように足を出していますが、そのために左右のふれが大きくなっています。一直線をはさむように、内またにならないで足先が正面を向くように着地しましょう。

これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子

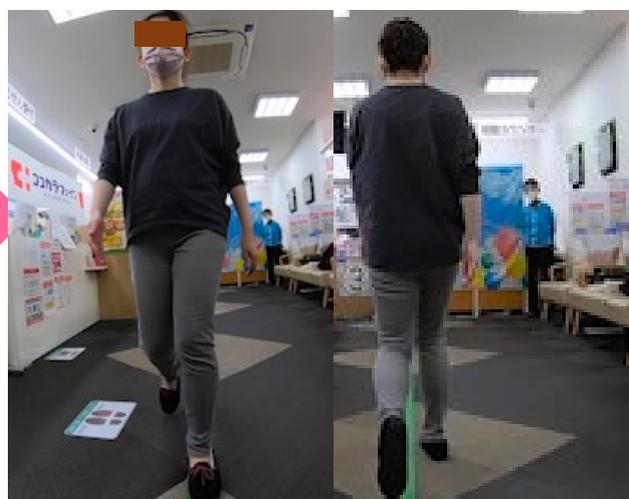
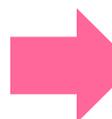
SKさま



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

開始時には上半身が遅れていたのが、終了時には前に出てきていて、前に進む歩き方に変わっています。腕も振れてきているので前への推進力が得られています。体幹が強まってきている証拠ですので、意識して上半身を前に出すように歩いてください。

X脚タイプなので、ひざを少し外に開くように普段の生活で心がけて、ひざを曲げるときは足先の方向に意識し、ひざや腰、股関節が悪くならないようにしてください。

これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

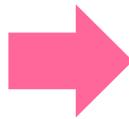
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

今までは後ろのひざが曲がって、重心が後ろに留まっていたのが、腕が後ろに振れるようになり、後ろ足で蹴り出しがしっかりしてきているのでひざが伸び、歩幅が広がったようです。さらに、前に出す足のひざが伸びるように意識してみてください。もっと重心移動がスムーズに、しっかり前に進むようになっています。

これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

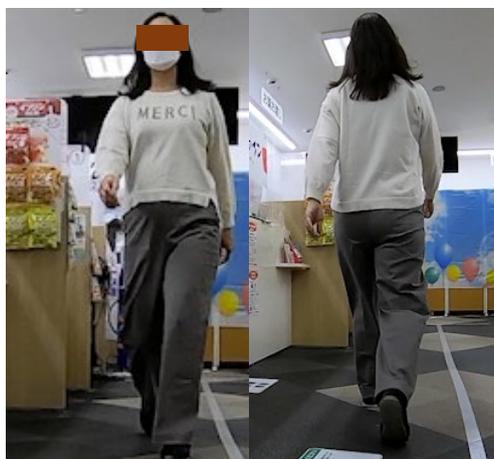
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初回に比べて、腕が振れるようになって蹴り出しができるようになり、足の裏の上に体重が乗ってきました。重心移動がスムーズのなったので、前に進む歩き方に変わっています。今後は、おへそ下あたりをぎゅっと引っ込めるように力を入れて歩いてください。すると、足がおへそから出ている感覚がつかめて、腰の揺れが減り、体幹が引き締まってきます。これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子

STさま



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

腕がしっかり振れて歩幅が広がり、姿勢がよくなりました。
歩幅が広がって後ろの足でしっかり蹴り出しができれば、下半身の筋力や持久力もついて、さらに運動効果が上がってきます。
腕を後ろに振るときに、肩は引かないように注意してください。腕の付け根の「肩」は引かないで、肘を伸ばしたまま振り子のように振る、という感じです。
これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

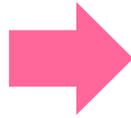
健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

大変頑張って歩かれましたね。順位を気にするだけでなく、楽しみながら歩いておられることがとても良いと思います。

歩くときに腰が左右にぐらつくようですので、おへその下にぐっと力を入れて、揺れを抑えながら歩きましょう。

これからも、よりよい歩き方で、楽しみながらウォーキングを続けていってくださいね。

歩くだけでなく、歩いた後の足マッサージなどもお忘れなく。

健康運動指導士 黒田恵美子



TOさま

講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

見違えるように歩幅が広がりましたね。蹴り出し時に後ろのひざが曲がっていたのが、ひざが伸びて蹴り出しをしています。

これでしっかり歩幅が広がり、姿勢もよくなってきています。

腕の振りは推進力をつけてくれますので、意識して行ってください。

もともと反り腰なので、「キューパツ」のストレッチをして背中を丸めることを時々行いましょう。腹筋がついてくると腰痛は防げます。

これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初回は下半身から歩くクセがありましたが、終了時はしっかりと足の上に骨盤や胸が乗っていて、きちんと前に進む歩き方に変わってきています。

下半身を引き締めるためには、このような歩き方を常に意識し、さらにおへその下に力を入れて歩くと体幹が強まって引き締まります。

今後は、蹴り出しの時にひざが外向きになって内返しているのです、ひざをまっすぐ前に向けて蹴り出せるようにしましょう。そうすると親指が最後に地面を蹴り出すことができます。

これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子

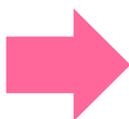


AYさま

講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初回は骨盤から先に出ていたのが、終了時にはちゃんと胸郭(胸)が着地した足の上に乗っていて、後ろの足がしっかり蹴り出せるようになっています。

お尻の横揺れも減ってきているので、おへその下に力を入れたり、腕を前後に振ったり意識して歩くと、さらに体幹が引き締まります。

ももの内側の筋肉をしっかりつけると今後腰痛やひざ痛を防ぐことになりますので、そのあたりも行ってください。

これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子

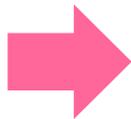


SYさま

講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初回に比べて骨盤の位置が後ろに引けて、胸が前に出て、さっそうと歩く印象に変わってきました。立った時に、下腹が胸よりも前に見えると思うので、常にお尻を後ろに引くという癖をつけてください。大殿筋がついてくるとこの姿勢が楽にできるようになりますので、補助の運動とスクワットもおすすめです。それから、肩甲骨のストレッチをしっかりと続けていくと腕がもっと楽に後ろに振れるため、歩幅がもっと広く、早く歩けるようになります。

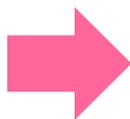
これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時

講座終了時



～アドバイス～

初回に比べて、見違えるように後ろ足の蹴り出しがしっかりできるようになり、腕がしっかり振れるようになっています。顔が下向きだったのが前を向くようになったことで、はつらつとした印象になりました。今後は、さらにおへそのあたりに力を入れて体幹を意識して歩くようにしてください。腕が、体の横でふわふわと振れてたのが前後にしっかり振れるようになったので、重心移動がスムーズになり、前に進む歩き方に変わっています。これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



講座終了時



～アドバイス～

初回に比べて上半身の姿勢がよくなりました。もともとパワフルな歩き方ですが、お尻が遅れて腰を曲げるようにしているので、やや前傾ぎみでランニングのような歩き方をなさっていました。

ウォーキングの場合は、おへそのあたりから足が出て、歩幅が広めでゆったり歩いているように見えるけれども速度が早い、というのが理想です。

そうすると体幹がしっかり使われてもっと素敵な印象に変わります。終了時は首が長くなったように見えますが、これは体幹が使われている証拠です。

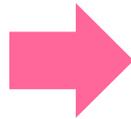
これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時

講座終了時



～アドバイス～

イベントにご参加いただきありがとうございました。
写真ではわかりにくいですが、実際には足がしっかりして安定感が出てきたように見えました。
後ろ足の蹴り出しもしっかりできています。
靴が変わったことも大きいと思いますが、ひざや腰の痛みを起こさないため、お腹に力を入れて、手が空くときは腕を振って、体幹を使った歩き方にしていってください。
これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子



講座スタート時



～アドバイス～

イベントにご参加ありがとうございました。

終了時にお越しいただけなかったので前後の比較はできませんが、初回の歩き方についてアドバイスを差し上げます。

全体に元気のない感じがしますが、これは、歩幅が狭く、腕を振っていないためです。

出した足に体重が乗っておらず、後ろの蹴り出しのひざが曲がったままになっているのがわかりますね。

これは、腕をしっかり後ろに振ることで改善できます。腕を体に対して平行に、やや後ろに意識して振るようにすると、重心が前に乗るようになり、歩幅が広がって早く歩けます。

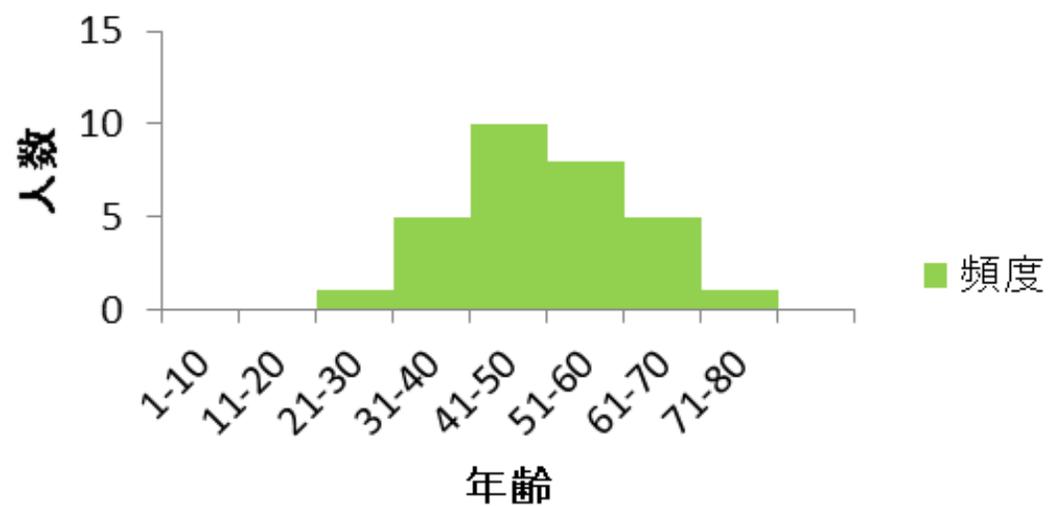
これからも、よりよい歩き方で、ウォーキングを続けていってくださいね。

健康運動指導士 黒田恵美子

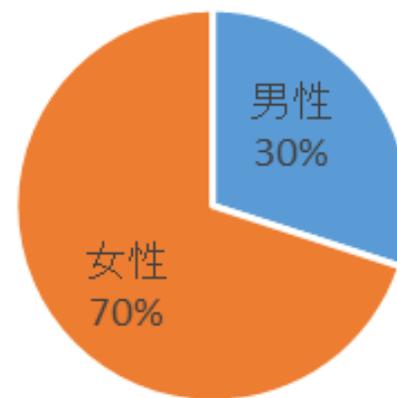
參考資料 1 2

参考資料12 測定データ集計(リアルタッチ群)

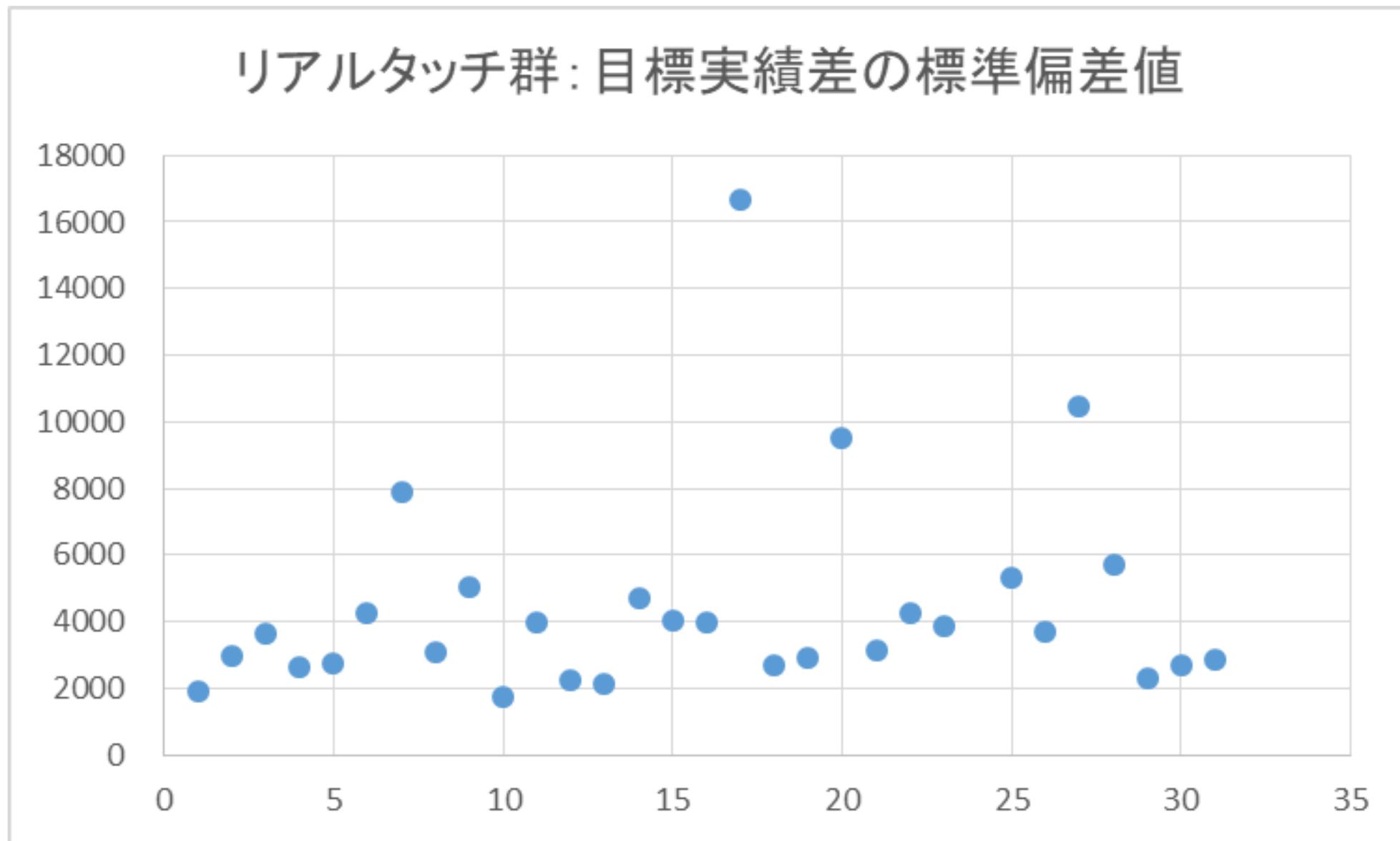
リアルタッチ群：年齢の分布



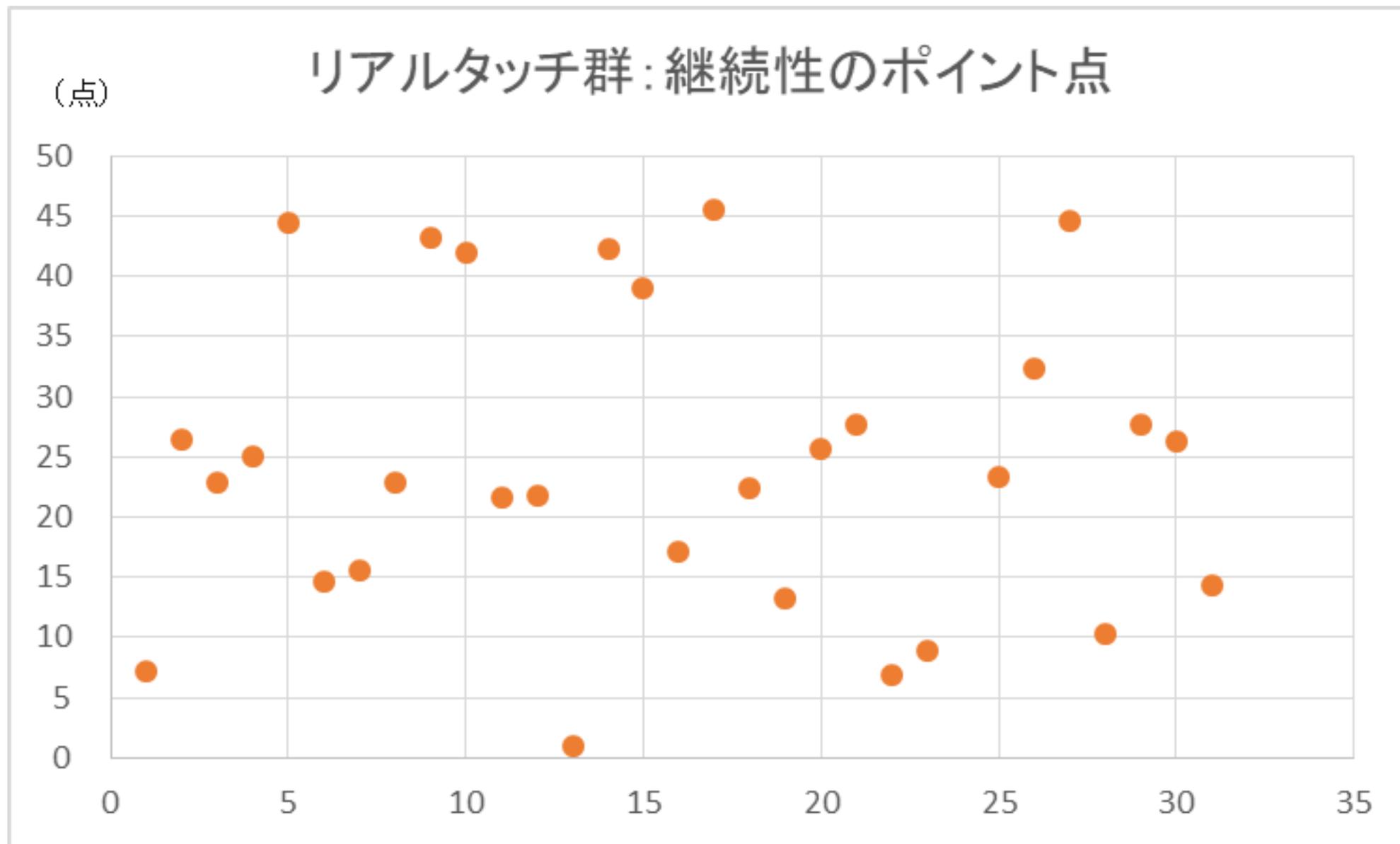
リアルタッチ群参加者の性別



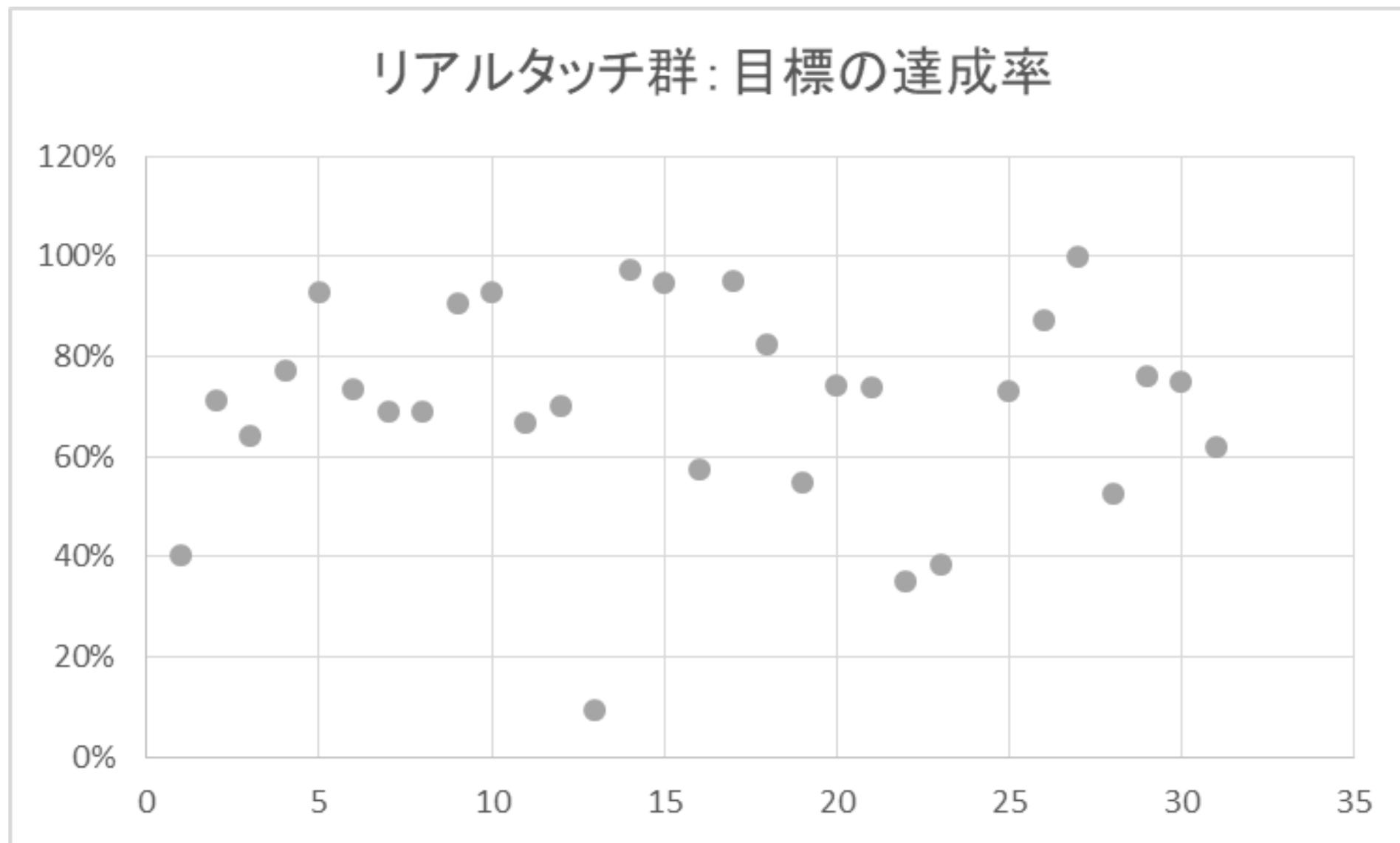
参考資料12 測定データ集計(リアルタッチ群)



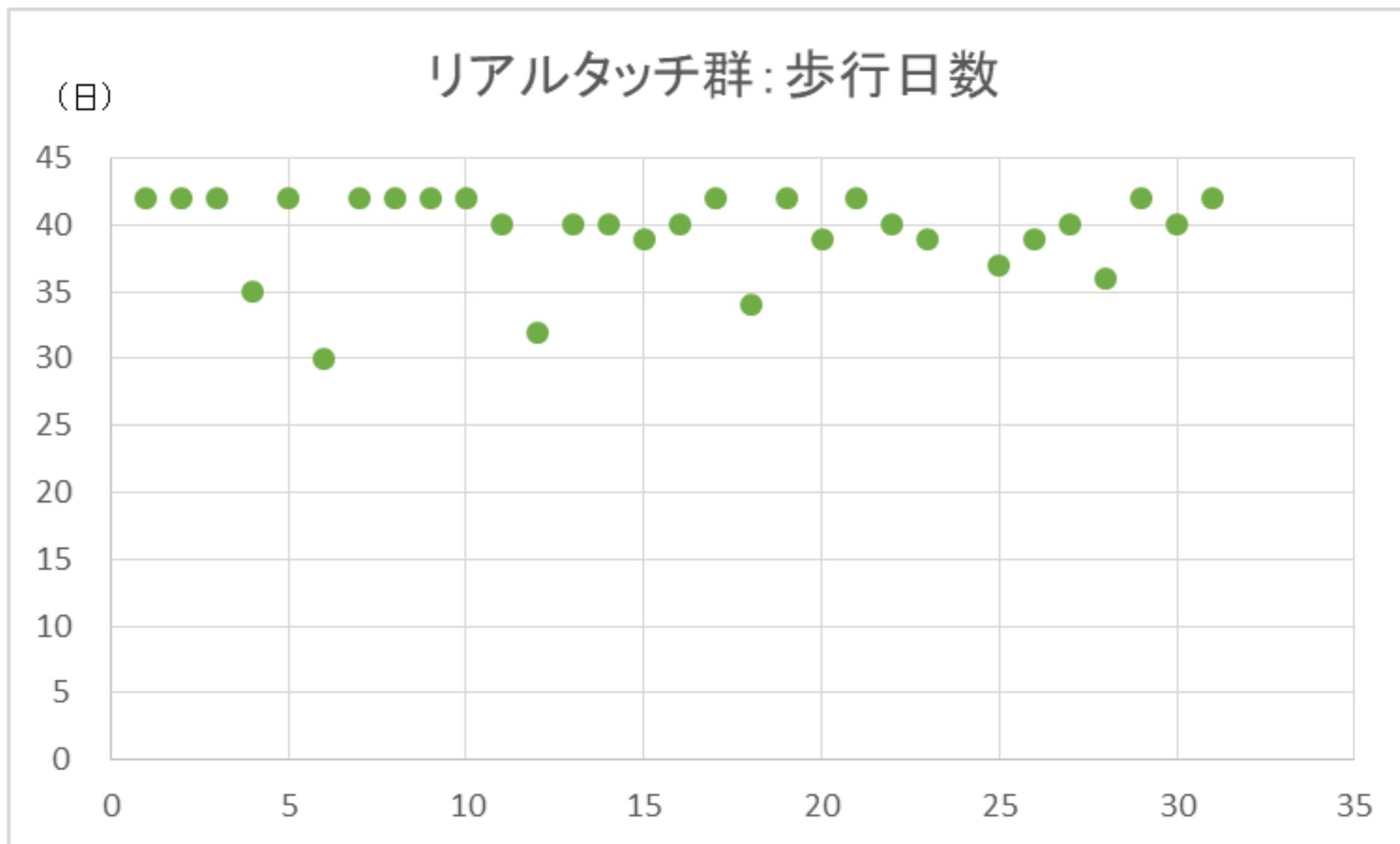
参考資料12 測定データ集計(リアルタッチ群)



参考資料12 測定データ集計(リアルタッチ群)

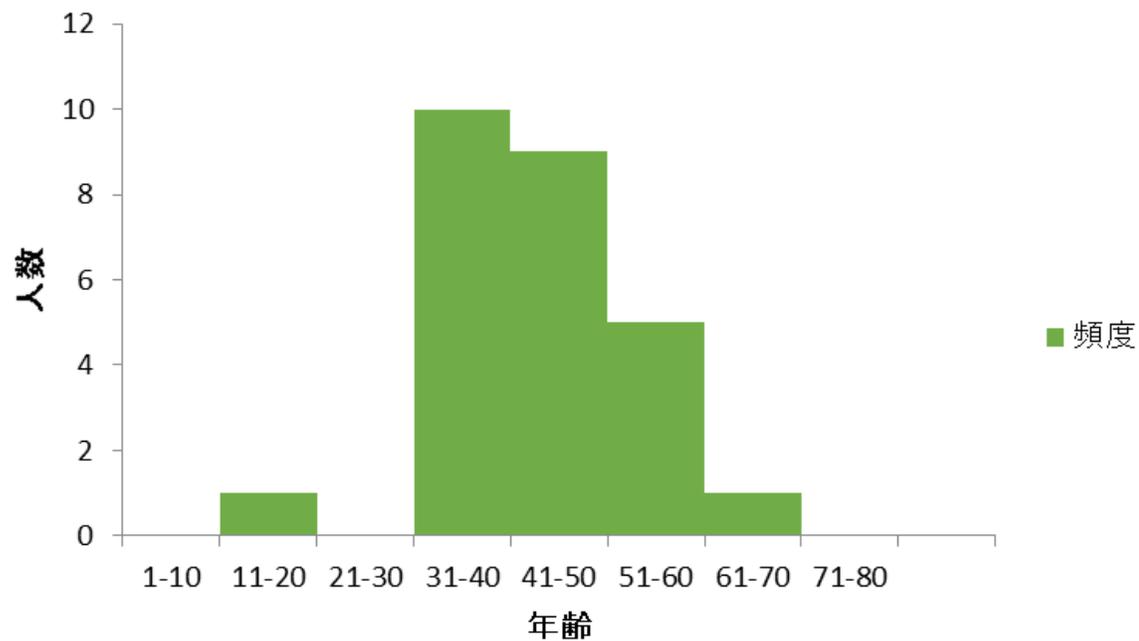


参考資料12 測定データ集計(リアルタッチ群)

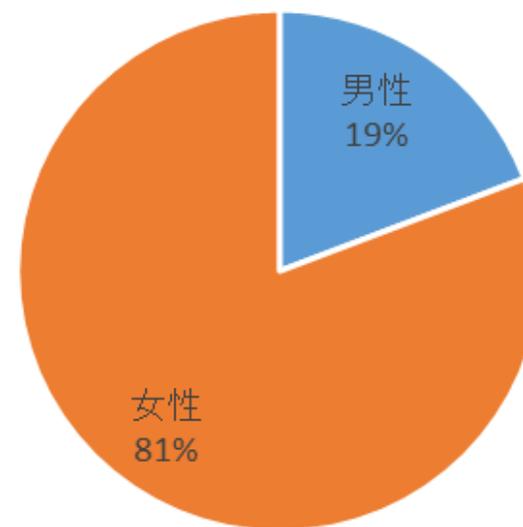


参考資料12 測定データ集計(バーチャルタッチ群)

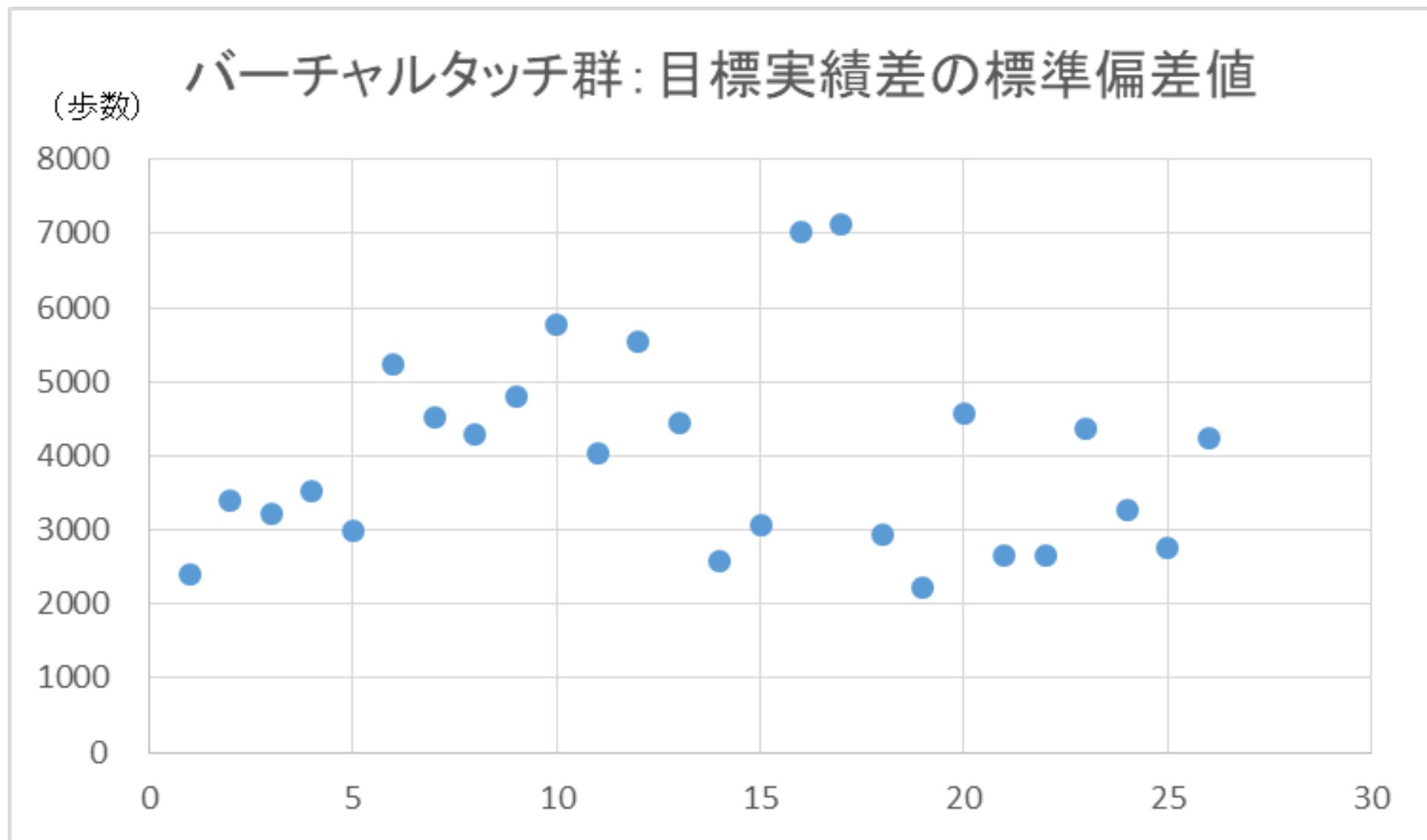
バーチャルタッチ群:年齢の分布



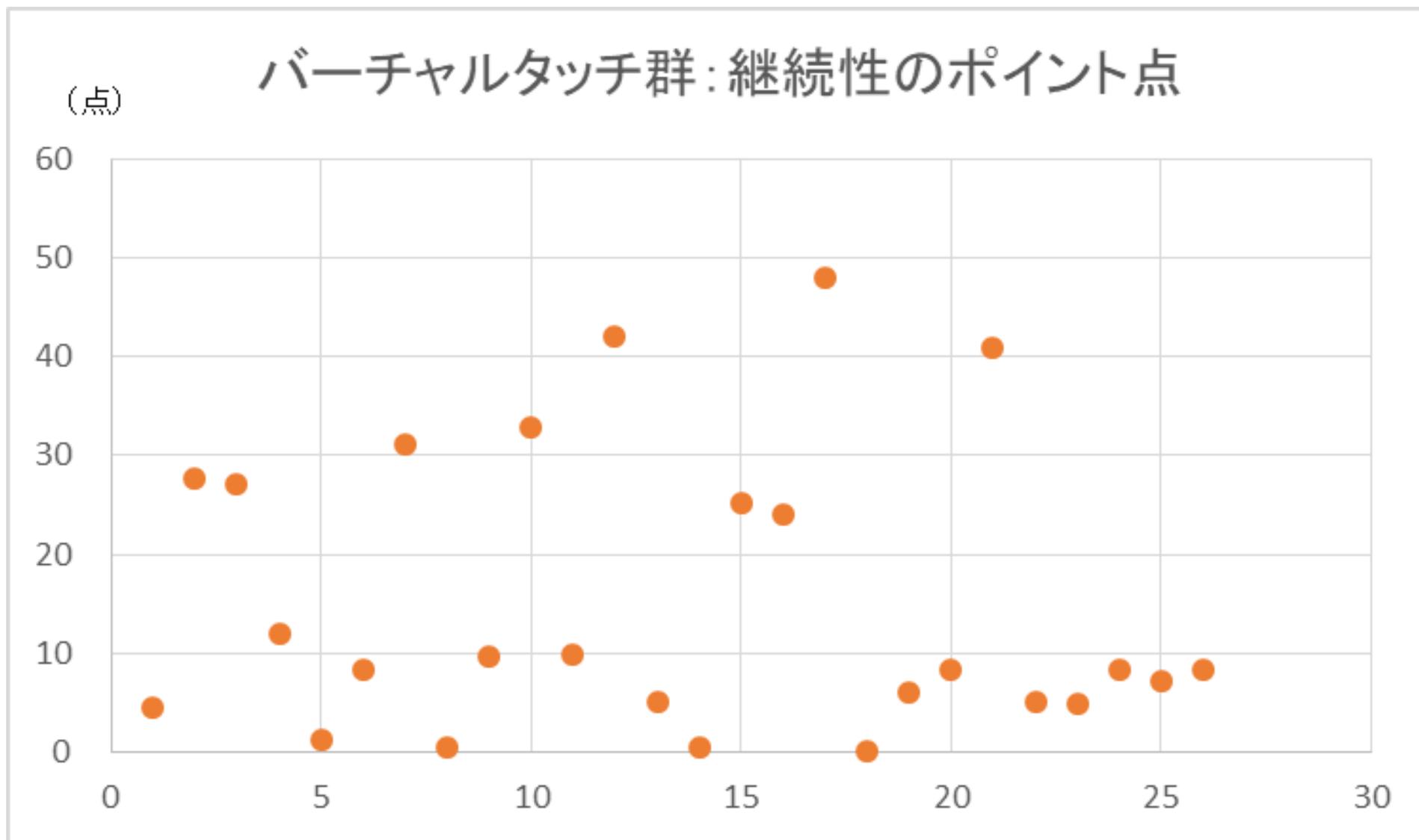
バーチャルタッチ群参加者の性別



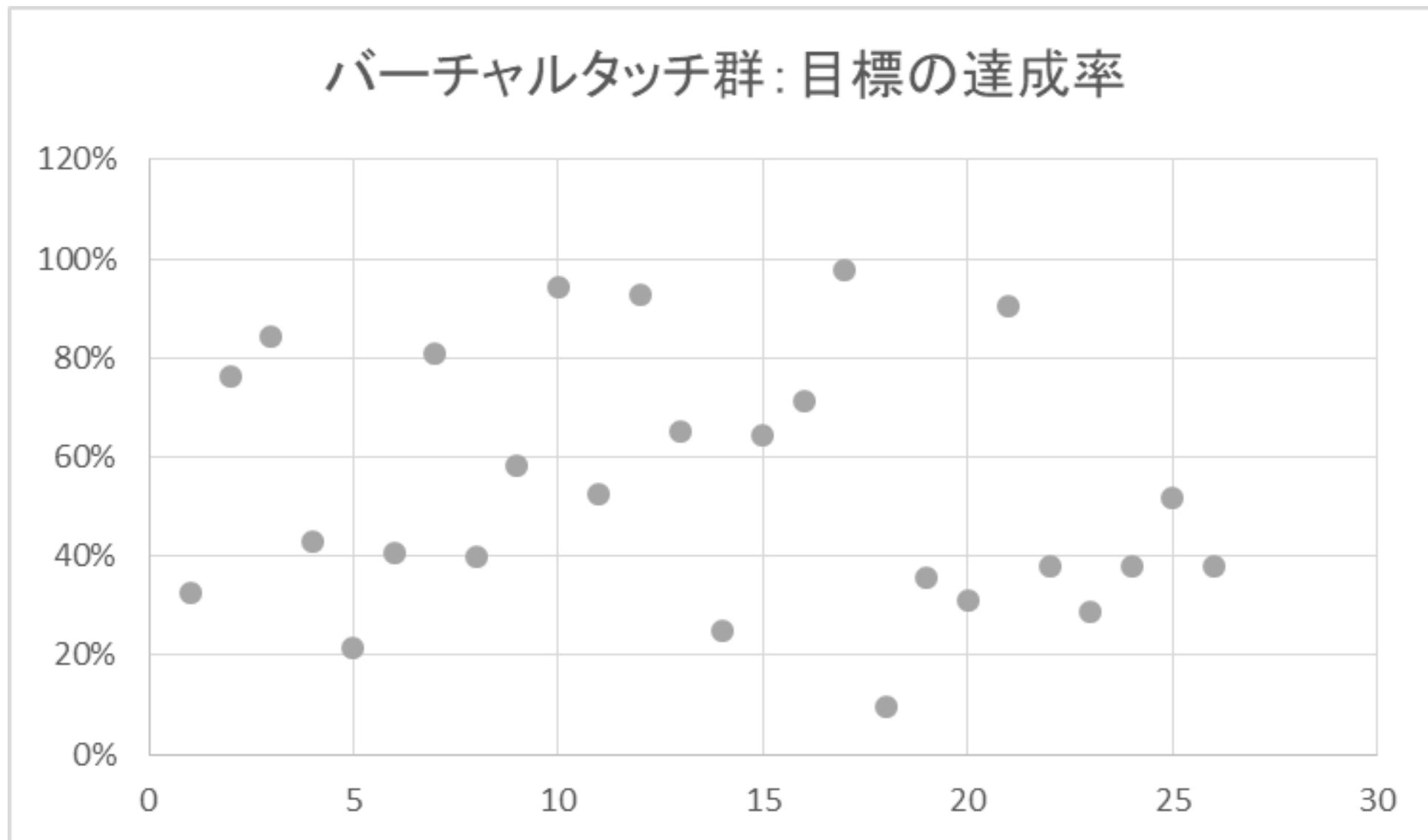
参考資料12 測定データ集計(バーチャルタッチ群)



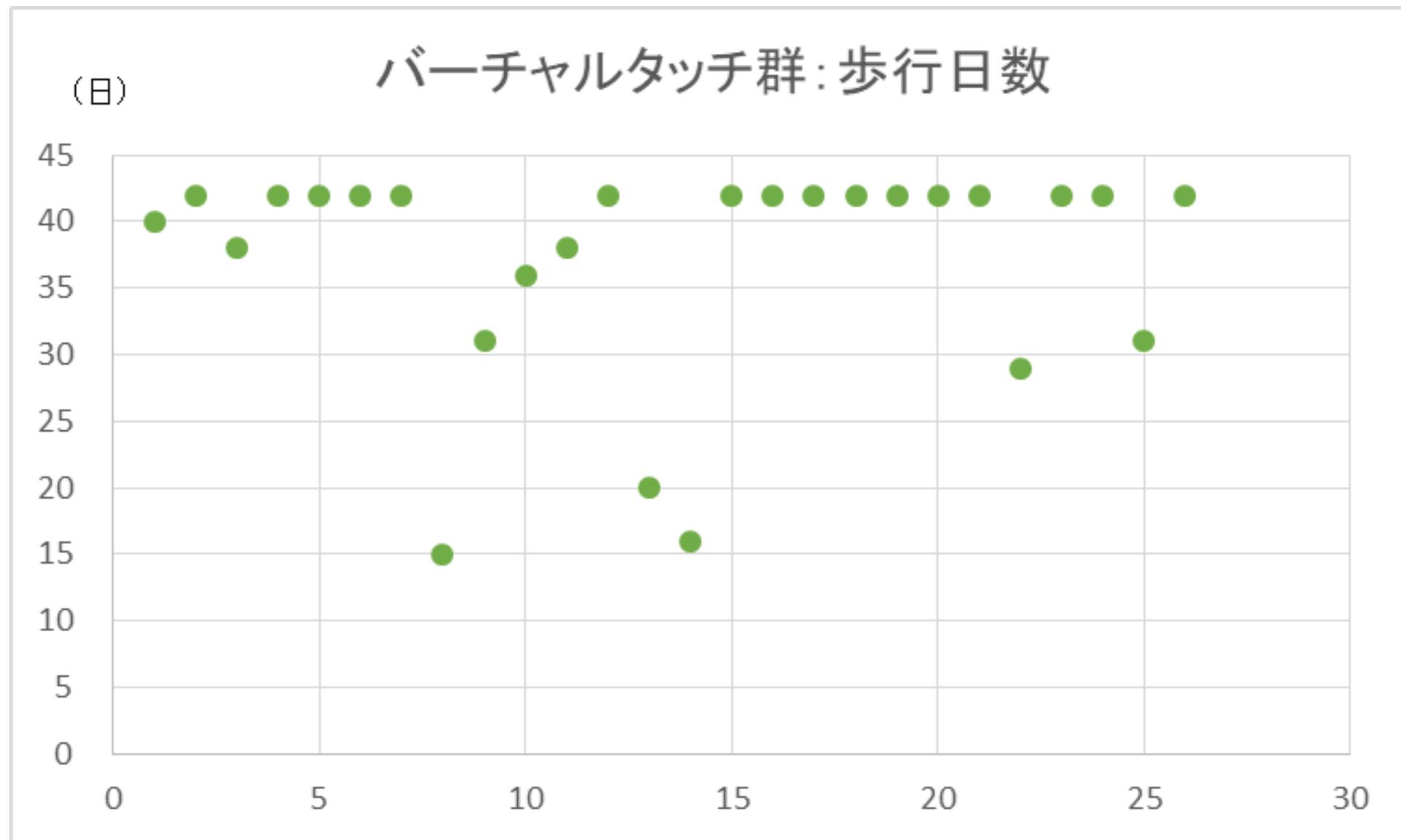
参考資料12 測定データ集計(バーチャルタッチ群)



参考資料12 測定データ集計(バーチャルタッチ群)

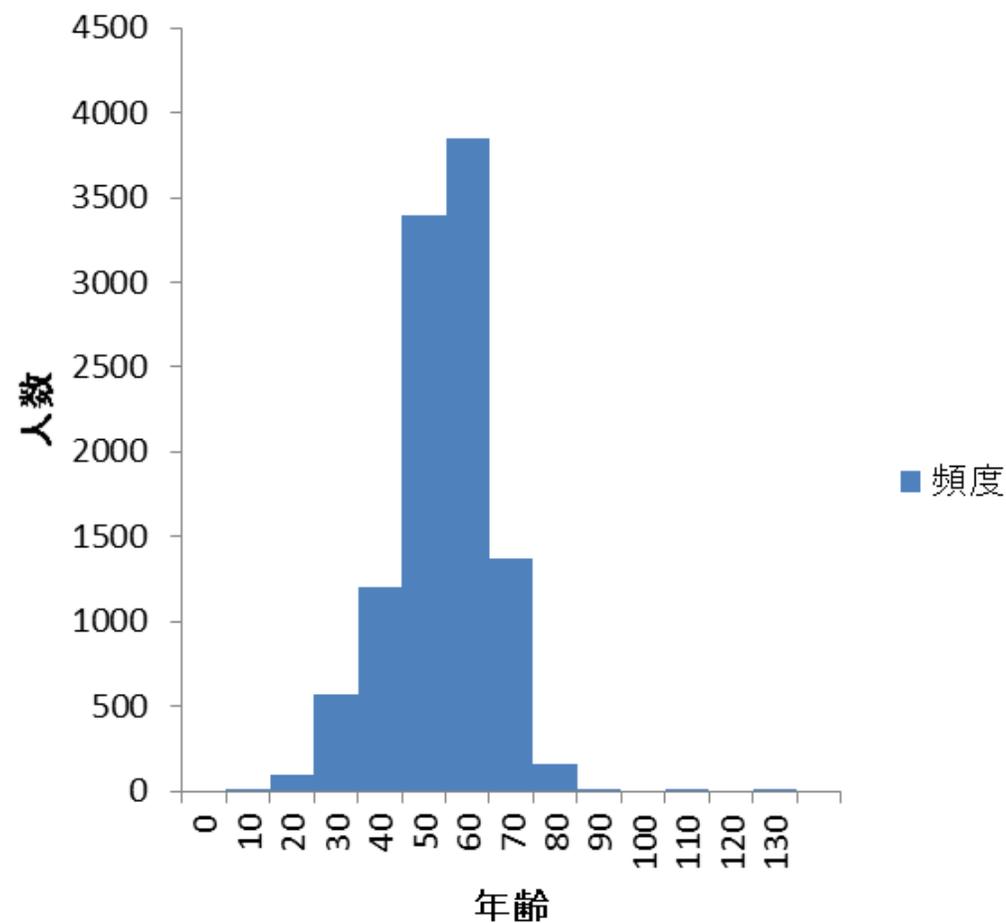


参考資料12 測定データ集計(バーチャルタッチ群)

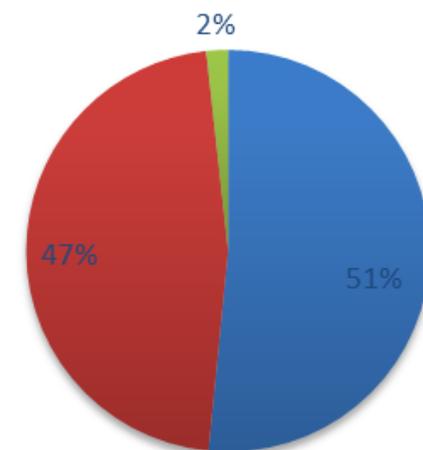


参考資料12 測定データ集計(全国バーチャルイベント)

全国歩行:年齢分布



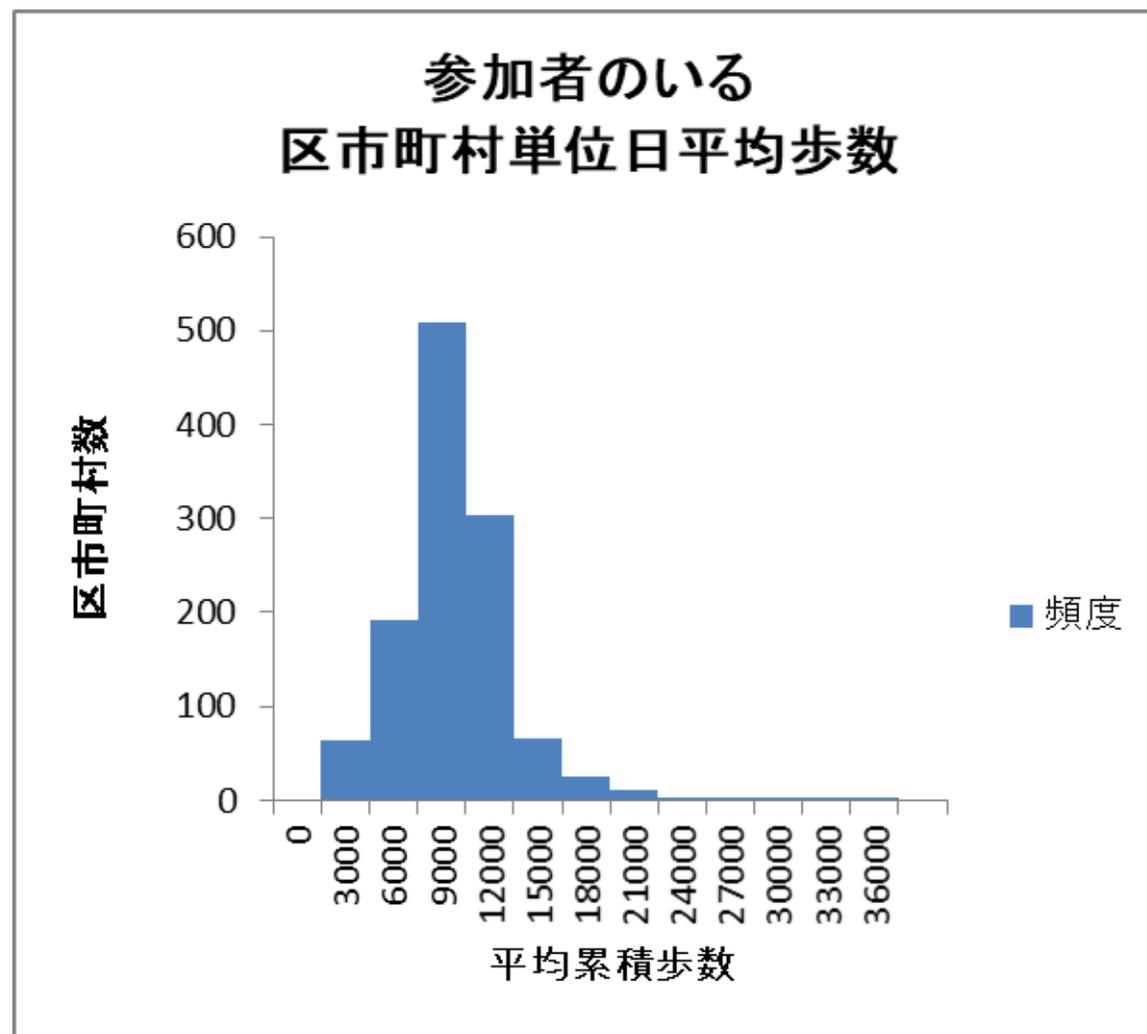
全国歩行:参加者年齢分布

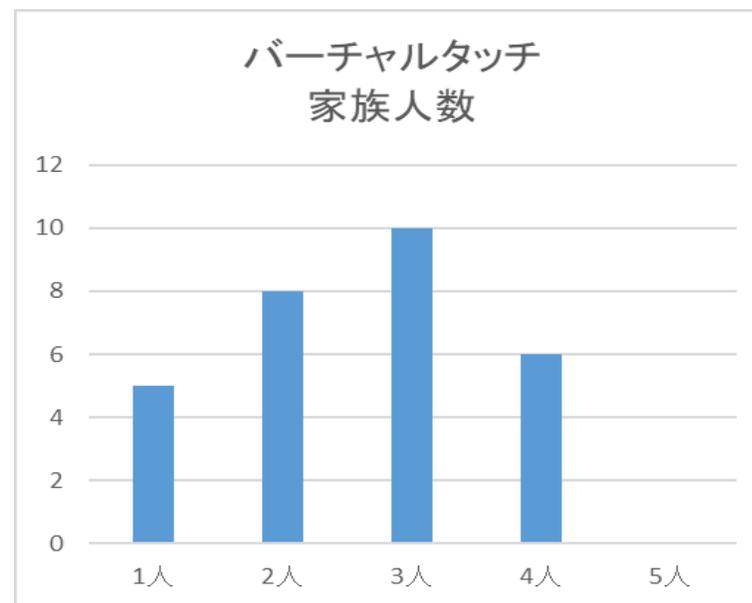
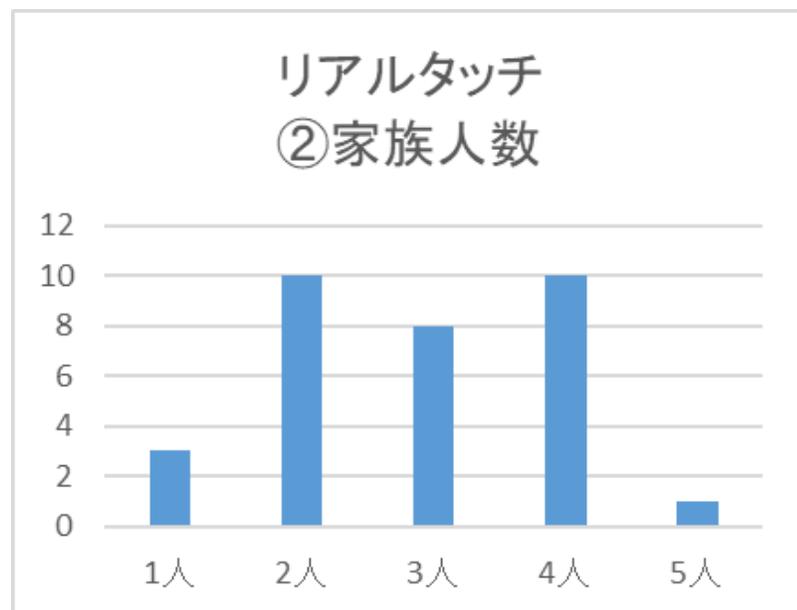


年齢記入者の

■ 男性 ■ 女性 ■ 不明

参考資料12 測定データ集計(全国バーチャルイベント)

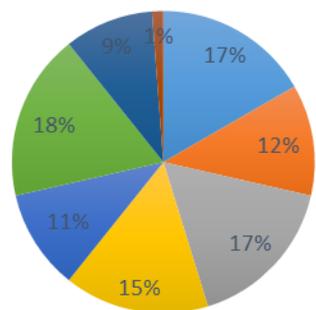




③参加目的・理由

リアルタッチ(事前)

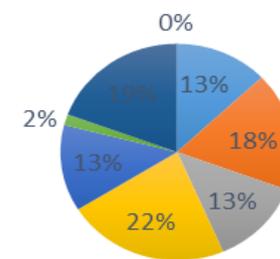
③参加目的・理由



- 1 生活習慣病の予防改善 (糖尿病、高血圧、脂質異常症)
- 2 減量
- 3 運動不足解消
- 4 体力低下予防、回復
- 5 体調改善
- 6 フォーム改善
- 7 ストレス解消
- 8 記載なし

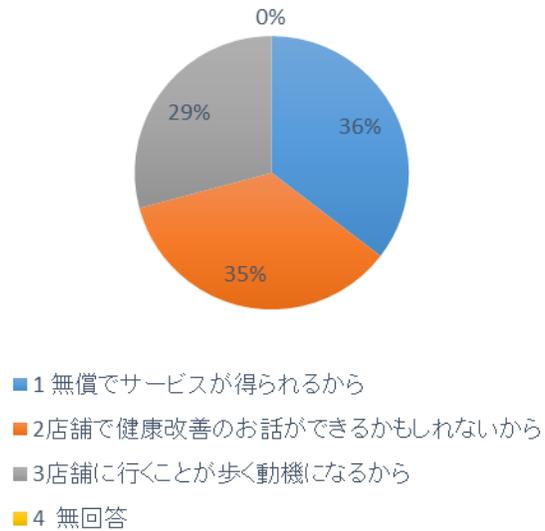
バーチャルタッチ(事前)

③参加目的・理由

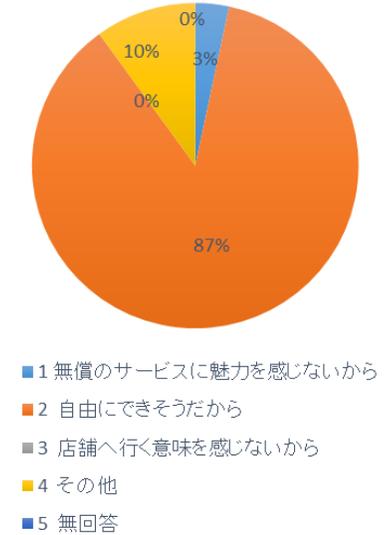


- 1 生活習慣病の予防改善 (糖尿病、高血圧、脂質異常症)
- 2 減量
- 3 運動不足解消
- 4 体力低下予防、回復
- 5 体調改善
- 6 フォーム改善
- 7 ストレス解消
- 8 記載なし

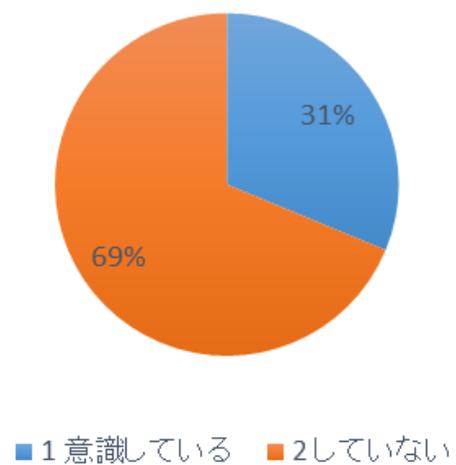
リアルタッチ(事前)
④リアルタッチコースの選択理由



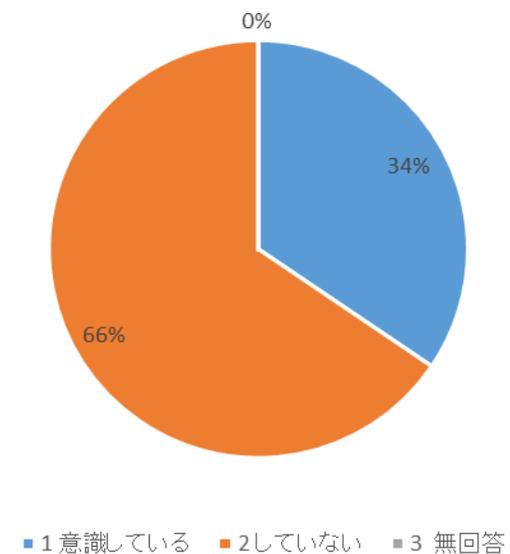
バーチャルタッチ(事前)
④コースの選択理由



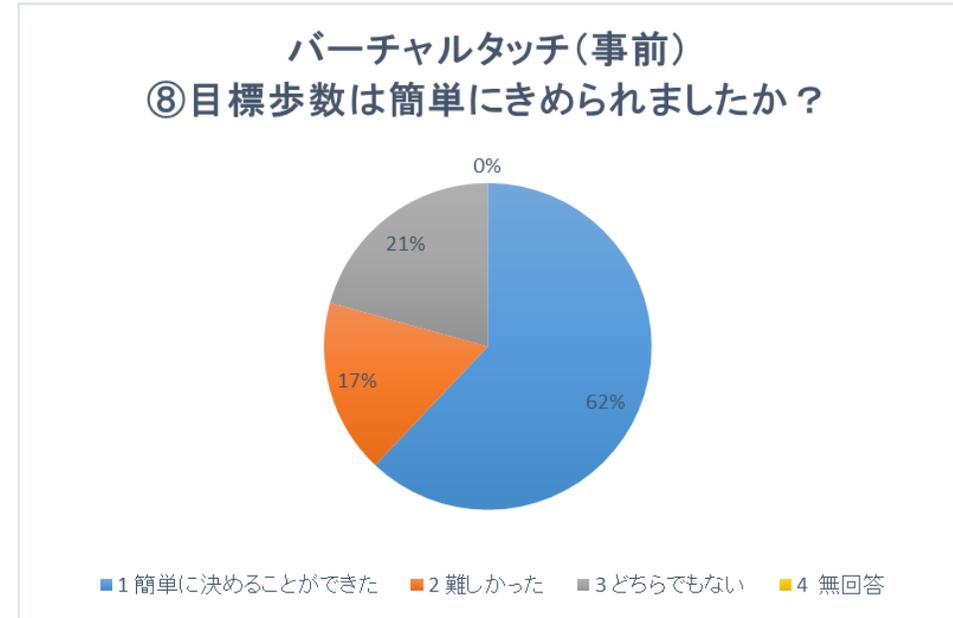
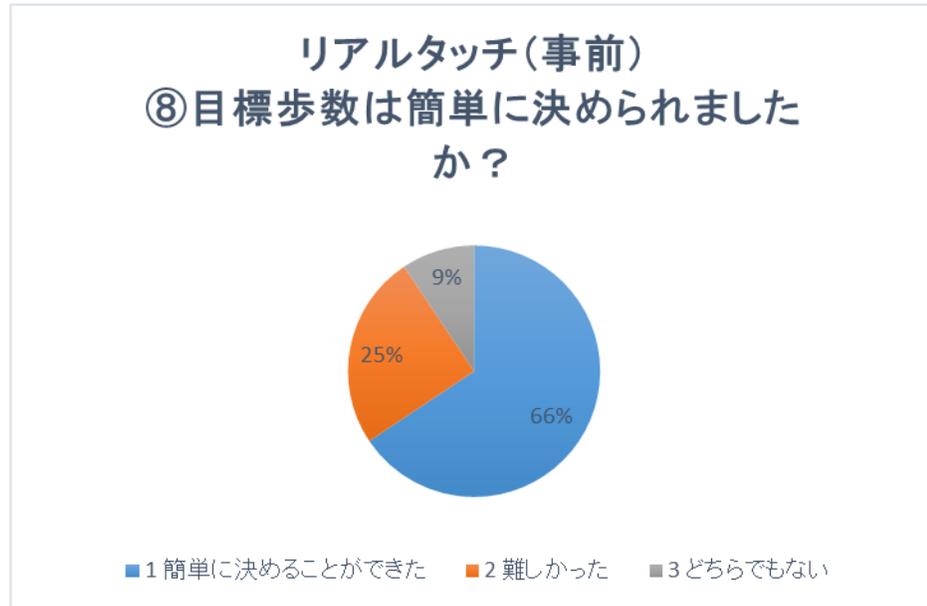
リアルタッチ(事前)
⑥普段早歩を意識している？



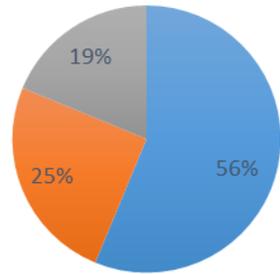
バーチャルタッチ(事前)
⑥普段早歩を意識している？



⑧目標歩数の決定

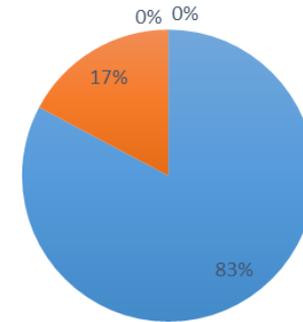


リアルタッチ(事前)
⑩ 普段座っている時間が多いですか？



■ 1 そのとおり ■ 2 できるだけ動くようにしている ■ 3 座る時間は短い

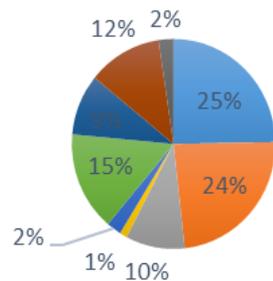
バーチャルタッチ(事前)
⑩ 普段座っている時間が多いですか？



■ 1 そのとおり ■ 2 できるだけ動くようにしている ■ 3 座る時間は短い ■ 4 無回答

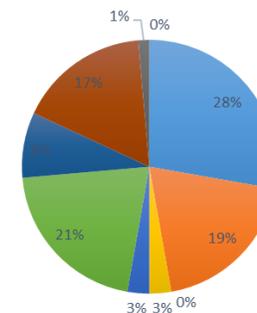
⑪不調の有無

リアルタッチ(事前)
⑪どのような不調がありますか？



- 1 肩こり、首コリ
- 2 腰痛
- 3 膝痛、肩痛(四十肩含む)
- 4 股関節痛
- 5 外反母趾
- 6 疲れやすい
- 7 眠れない、睡眠不足
- 8 ストレスを感じている
- 9 その他

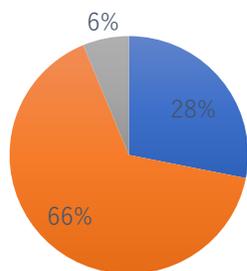
バーチャルタッチ(事前)
⑪普段どのような不調がありますか？



- 1 肩こり、首コリ
- 2 腰痛
- 3 膝痛、肩痛(四十肩含む)
- 4 股関節痛
- 5 外反母趾
- 6 疲れやすい
- 7 眠れない、睡眠不足
- 8 ストレスを感じている
- 9 その他
- 10 無回答

リアルタッチ（事前）

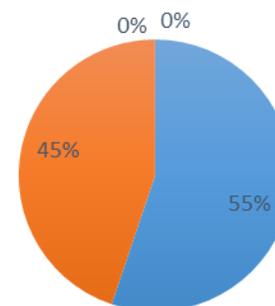
⑫ 普段の姿勢が気になりますか？



■ 1 いつも気になっている ■ 2 時々気になる ■ 3 全く気にならない

バーチャルタッチ（事前）

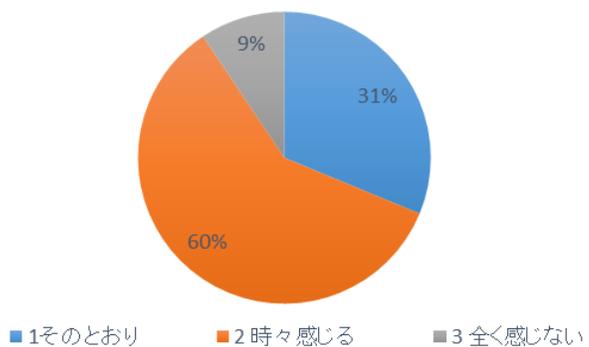
⑫ 普段の姿勢が気になりますか？



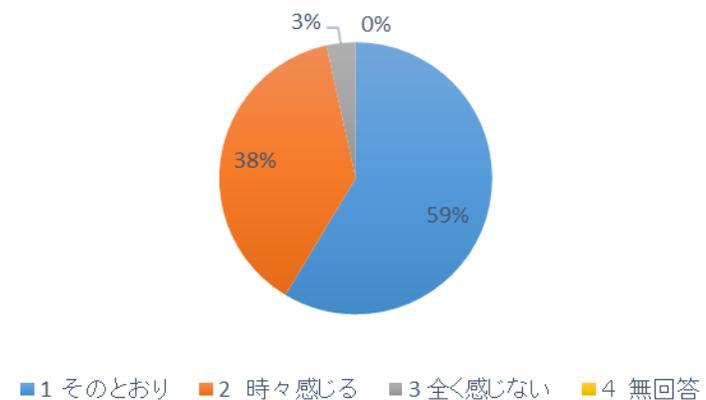
■ 1 いつも気になっている ■ 2 時々気になる ■ 3 全く気にならない ■ 4 無回答

⑬体力への自信

リアルタッチ(事前)
⑬体力に自信がないですか？

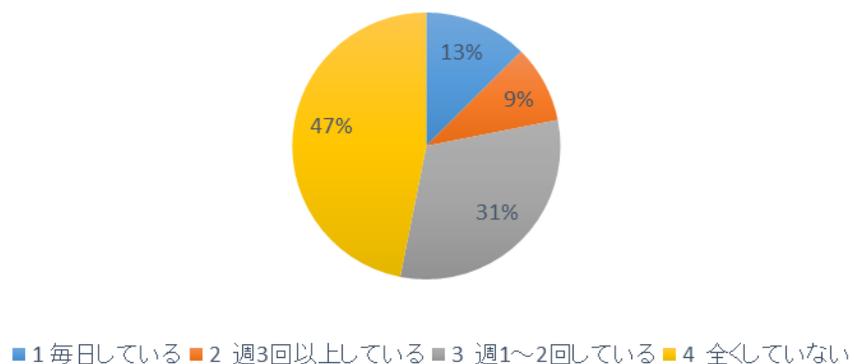


バーチャルタッチ(事前)
⑬体力に自信がないですか？

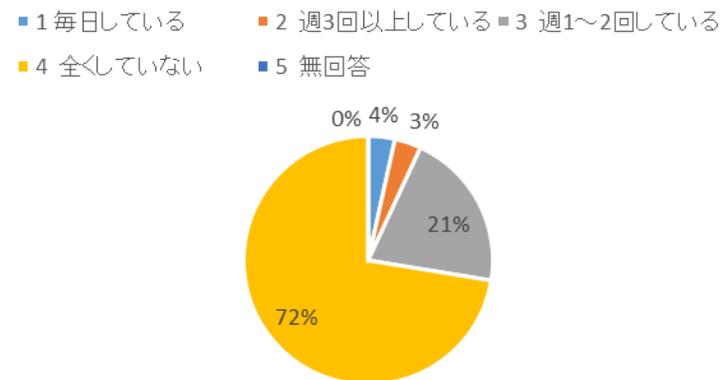


⑭運動習慣の有無

リアルタッチ(事前)
⑭習慣的に運動をしていますか？

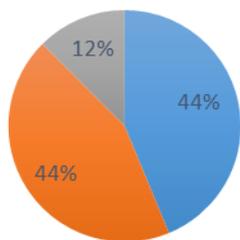


バーチャルタッチ事前
⑭習慣的に運動していますか？



リアルタッチ(事前)

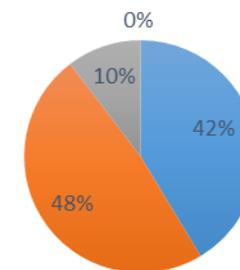
⑮ 普段歩くように心がけていますか？



- 1 心がけて実践している
- 2 心がけてはいるが実践していない
- 3 心がけていない

バーチャルタッチ(事前)

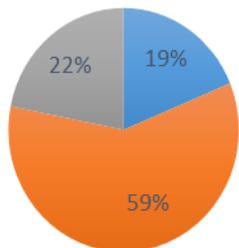
⑮ 普段歩くように心がけていますか？



- 1 心がけて実践している
- 2 心がけているが実践できていない
- 3 心がけていない
- 4 無回答

リアルタッチ(事前)

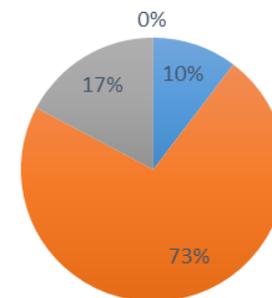
⑩体を動かすことが億劫に感じますか？



■ 1 毎日感じる ■ 2 たまに感じる ■ 3 全く感じない

バーチャルタッチ(事前)

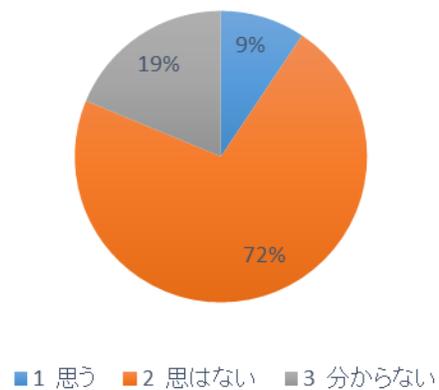
⑩体を動かすことが億劫に感じますか？



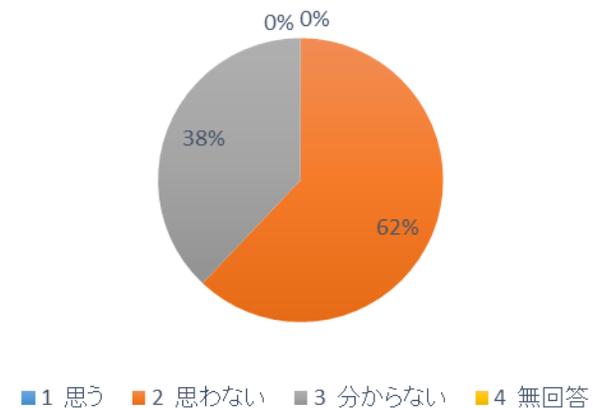
■ 121 毎日感じる ■ 142 たまに感じる ■ 33 全く感じない ■ 04 無回答

⑰歩き方の自己評価

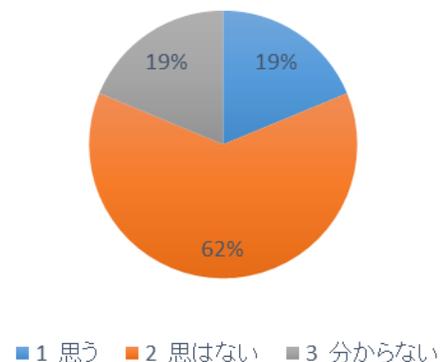
リアルタッチ(事前)
⑰ご自身の歩き方は良い方だと思いますか？



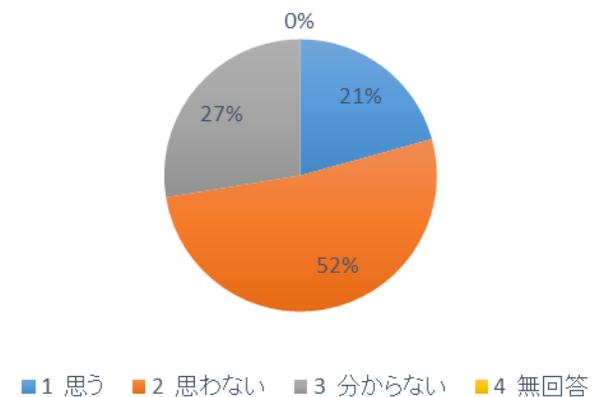
バーチャルタッチ(事前)
⑰ご自身の歩き方は良い方だと思いますか？



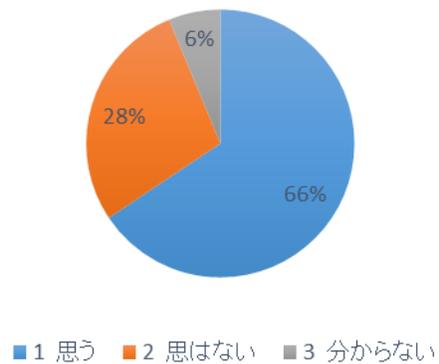
リアルタッチ(事前)
⑱歩幅が広い方ほうだと思えますか？



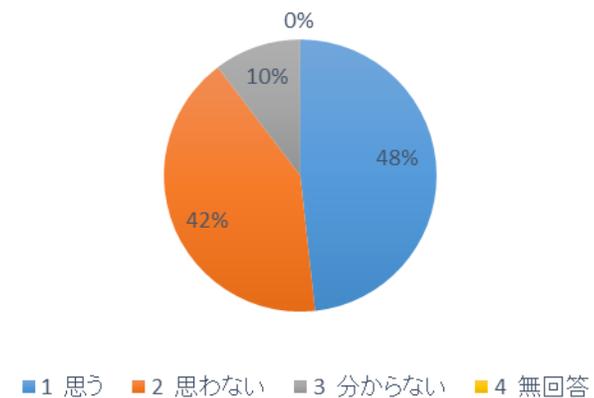
バーチャルタッチ(事前)
⑱歩幅が広い方だと思えますか？



リアルタッチ(事前)
⑱早く歩ける方だと思えますか？

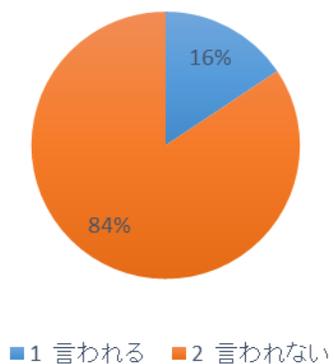


バーチャルタッチ(事前)
⑱早く歩ける方だと思えますか？



⑳歩き方についての客観評価

リアルタッチ(事前)
⑳歩き方が良いと言われますか？



バーチャルタッチ(事前)
⑳歩き方が良いと言われますか？

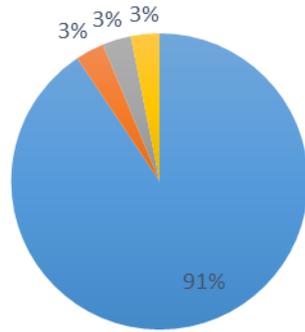


【事後アンケート】

①実証期間におけるウォーキングの実践感覚

リアルタッチ(事後)

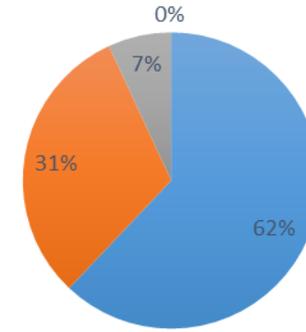
①開始～終了まで、ウォーキングを実行できましたか？



■ 1 できた ■ 2 どちらともいえない ■ 3 できなかった ■ 4 未回答

バーチャルタッチ(事後)

①開始～終了までウォーキングを実行できましたか？



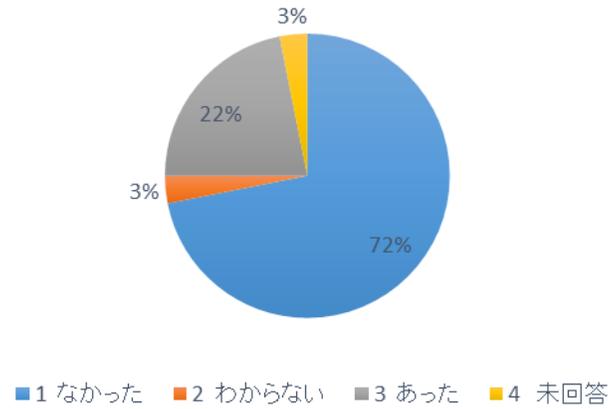
■ 1 できた ■ 2 どちらともいえない ■ 3 できなかった ■ 4 無回答

【事後アンケート】

②目標達成に向けた支障の有無

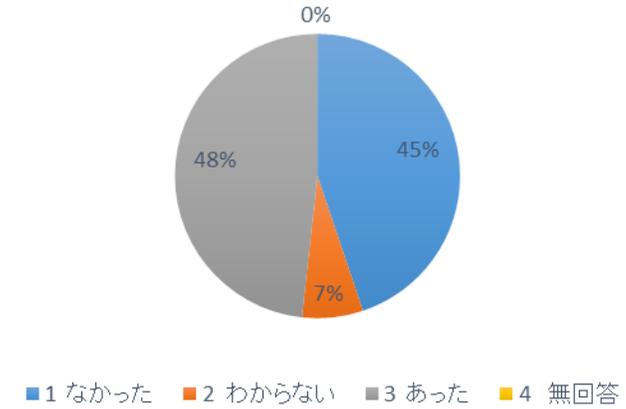
リアルタッチ(事後)

②目標達成に支障となることはありましたか？



バーチャルタッチ(事後)

②目標達成に支障となることはありましたか？

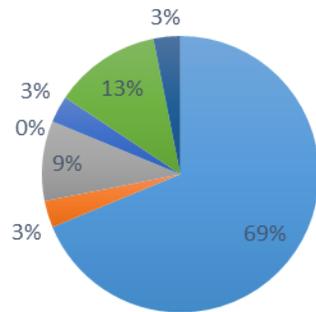


【事後アンケート】

③ウォーキングの習慣化に役立ったこと

リアルタッチ(事後)

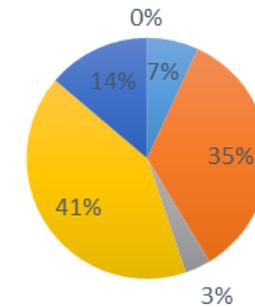
③ウォーキングの習慣化に役立ったことはありますか？



- 1 店舗への訪問
- 2 お店の人の対応
- 3 同じ時間で歩く
- 4 同じコースで歩く
- 5 特別なかった
- 6 その他
- 7 未回答

バーチャルタッチ(事後)

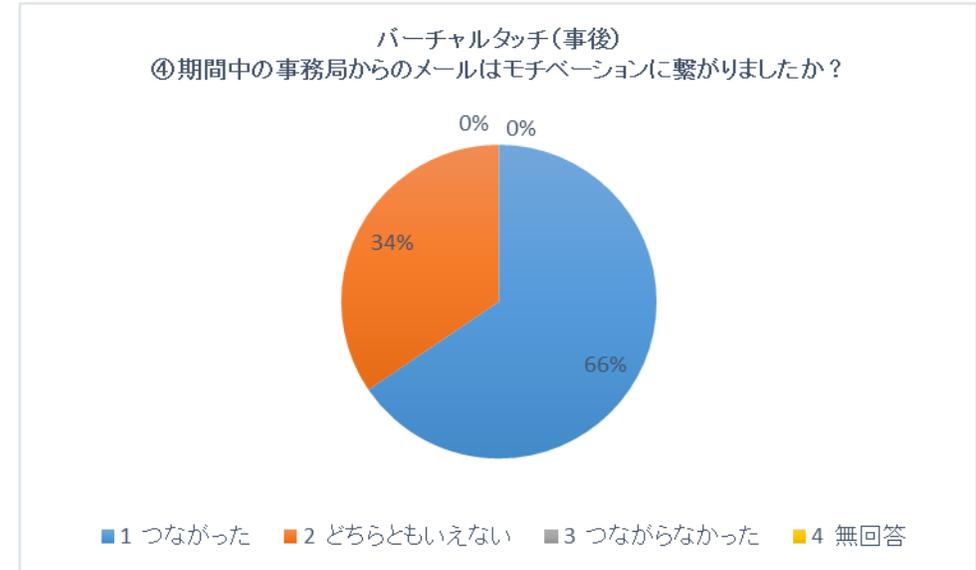
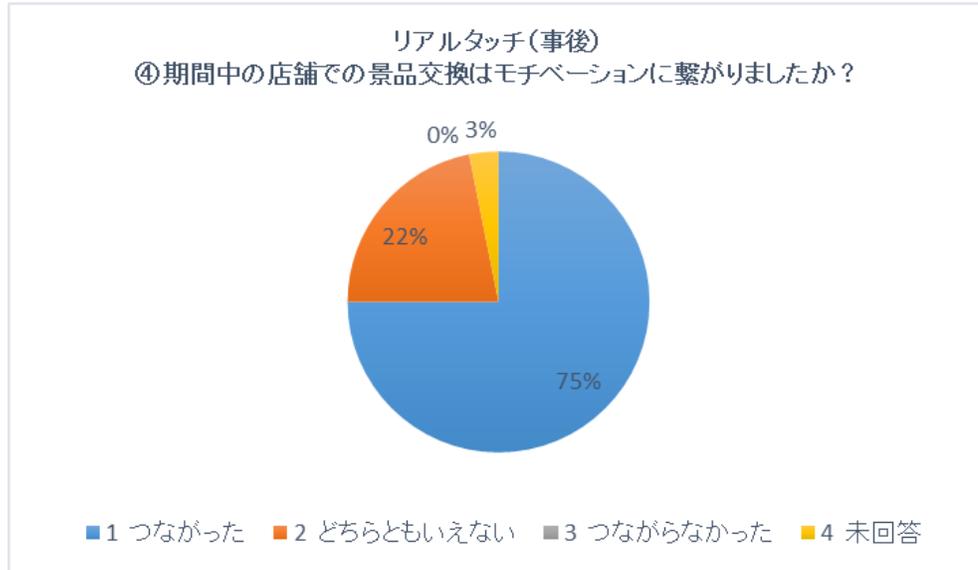
③ウォーキングの習慣化に役立ったことはありますか？



- 1 同じ時間で歩く
- 2 同じコースで歩く
- 3 いつも会うような人ができたこと
- 4 特別なかった
- 5 特別なかった
- 6 その他
- 7 無回答

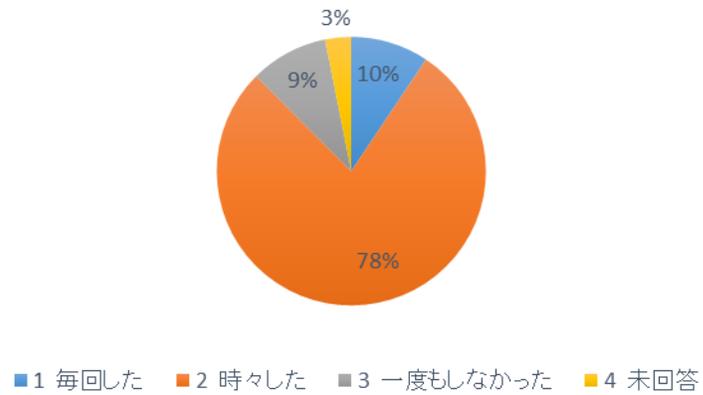
【事後アンケート】

④景品交換・支援メールのモチベーション効果

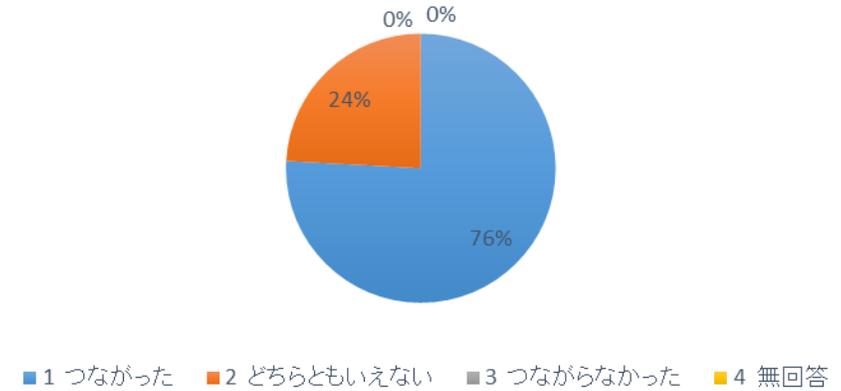


⑤店舗での購買効果

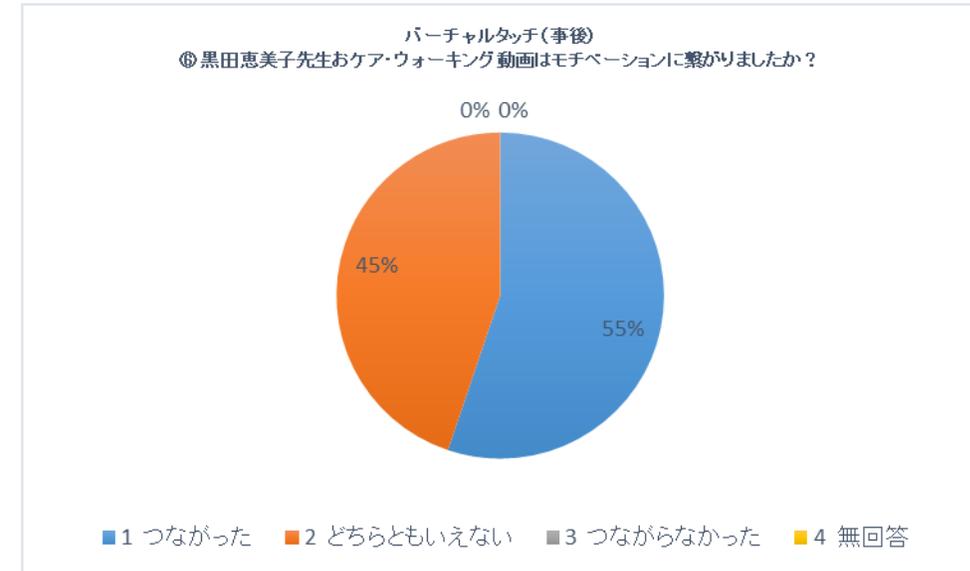
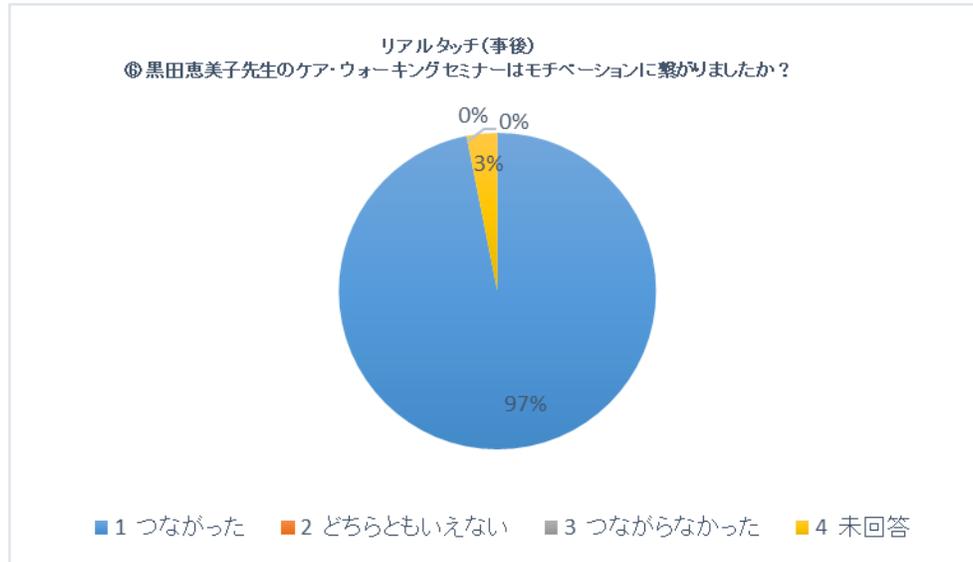
リアルタッチ(事後)
⑤景品交換時、店舗で買い物はされましたか？



バーチャルタッチ(事後)
⑤目標達成後の景品プレゼントはモチベーションに繋がりましたか？



⑥セミナーのモチベーション効果

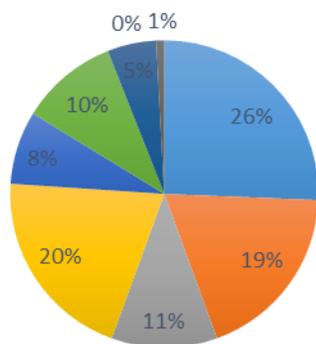


【事後アンケート】

⑦1ヶ月のケア・ウォーキング効果

リアルタッチ(事後)

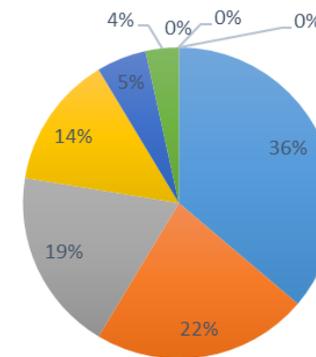
⑦1ヶ月間ウォーキングをしてどのような効果がありましたか？



- 1 正しい姿勢
- 2 早歩
- 3 歩幅の広さ
- 4 腕の振り方
- 5 前後のストレッチ・マッサージ
- 6 靴ひもを毎回締めなおす
- 7 補助エクササイズ
- 8 特別なかった
- 9 未回答

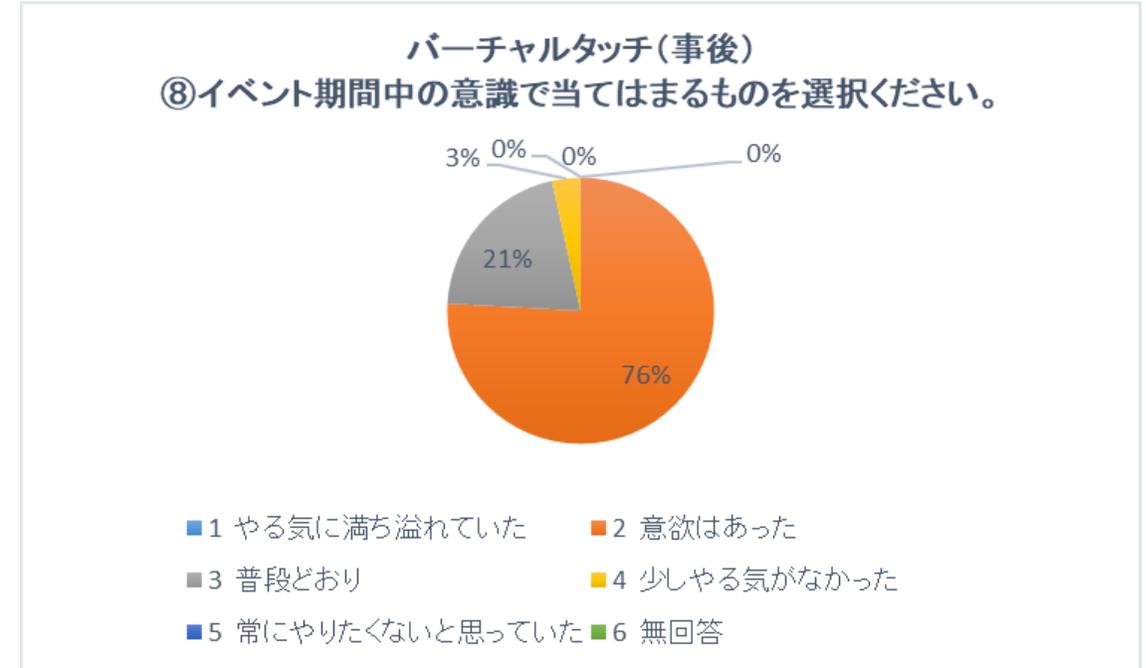
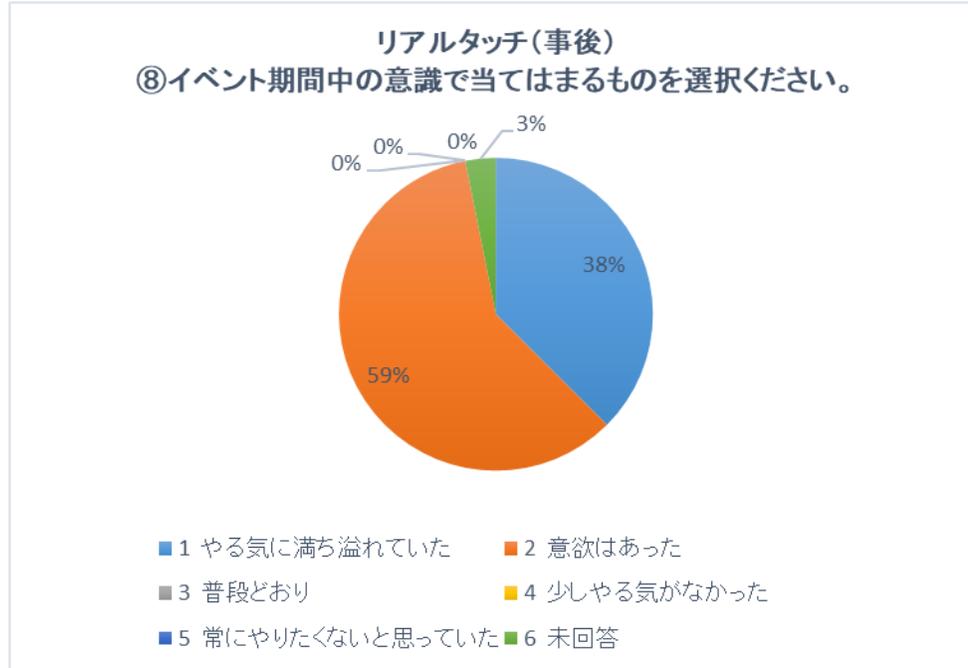
バーチャルタッチ(事後)

⑦動画内容でウォーキング時に意識したことはありますか？



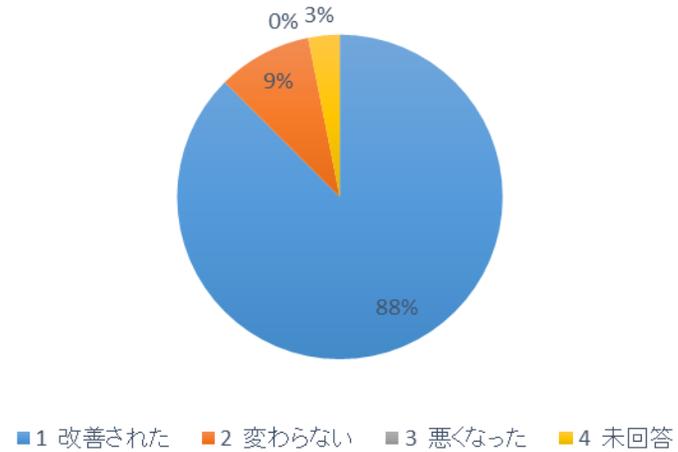
- 1 正しい姿勢
- 2 早歩
- 3 歩幅の広さ
- 4 腕の振り方
- 5 前後のストレッチ・マッサージ
- 6 靴ひもを毎回締めなおす
- 7 補助エクササイズ
- 8 特別なかった
- 9 無回答

⑧実施期間中の意識

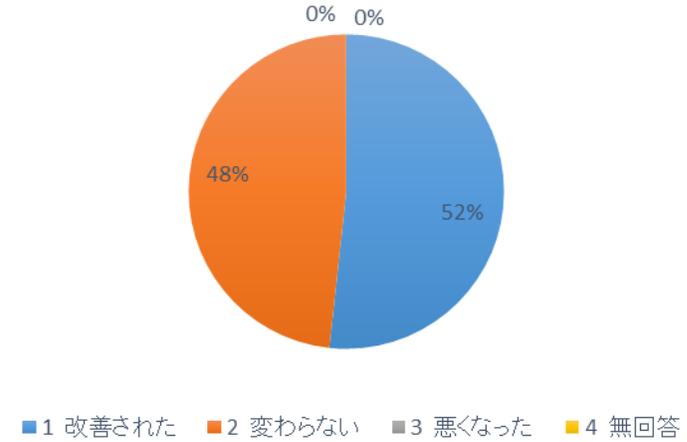


⑨歩き方改善の実感

リアルタッチ(事後)
⑨ イベント終了後自身の歩き方(フォーム)は改善されたと思いますか？



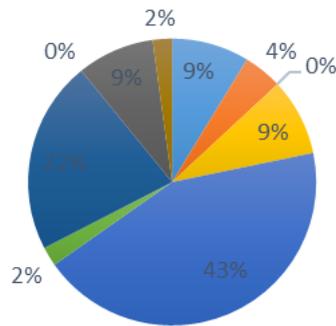
バーチャルタッチ(事後)
⑨ イベント終了後ご自身の歩き方(フォーム)は改善されたと思いますか？



【事後アンケート】

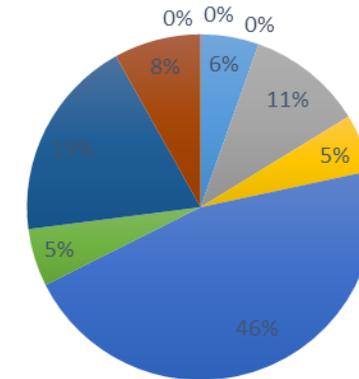
⑩1ヶ月間ウォーキングによる身体的変化

リアルタッチ(事後)
⑩1ヶ月間ウォーキングをしてどのような効果がありましたか？



- 1 体重低下
- 2 体脂肪率低下
- 3 筋力アップ
- 4 体力がついた
- 5 気分がリフレッシュされた
- 6 人との会話が増えた
- 7 生活が充実した
- 8 効果はなかった
- 9 その他
- 10 未回答

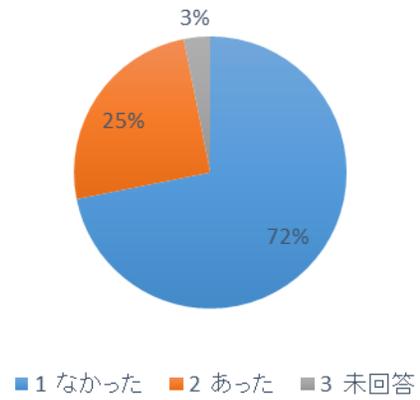
バーチャルタッチ(事後)
⑩1ヶ月間ウォーキングをしてどのような効果がありましたか？



- 1 体重低下
- 2 体脂肪率低下
- 3 筋力アップ
- 4 体力がついた
- 5 気分がリフレッシュされた
- 6 人との会話が増えた
- 7 生活が充実した
- 8 効果はなかった
- 9 その他
- 10 無回答

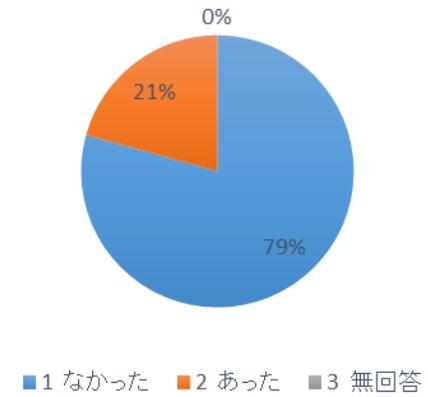
リアルタッチ(事後)

⑪改善された体の不調はありましたか？



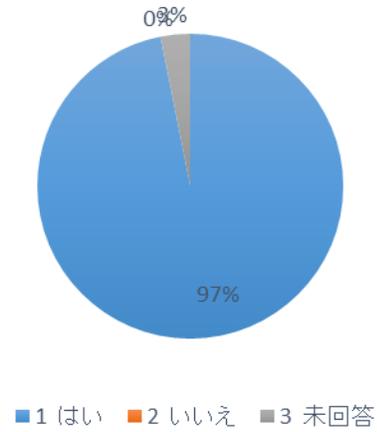
バーチャルタッチ(事後)

⑪改善された体の不調はありましたか？

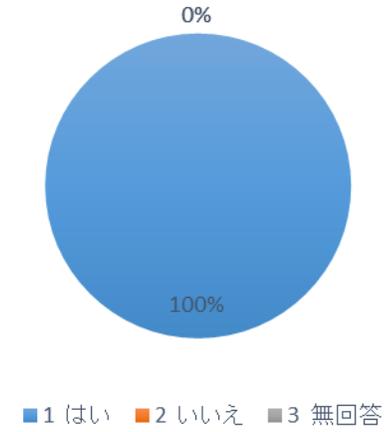


⑫健康への意識

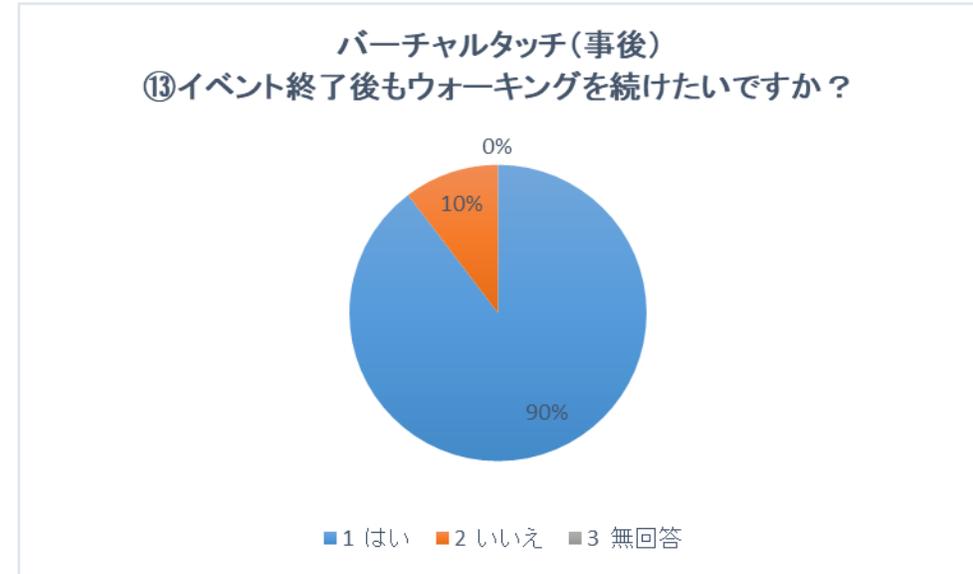
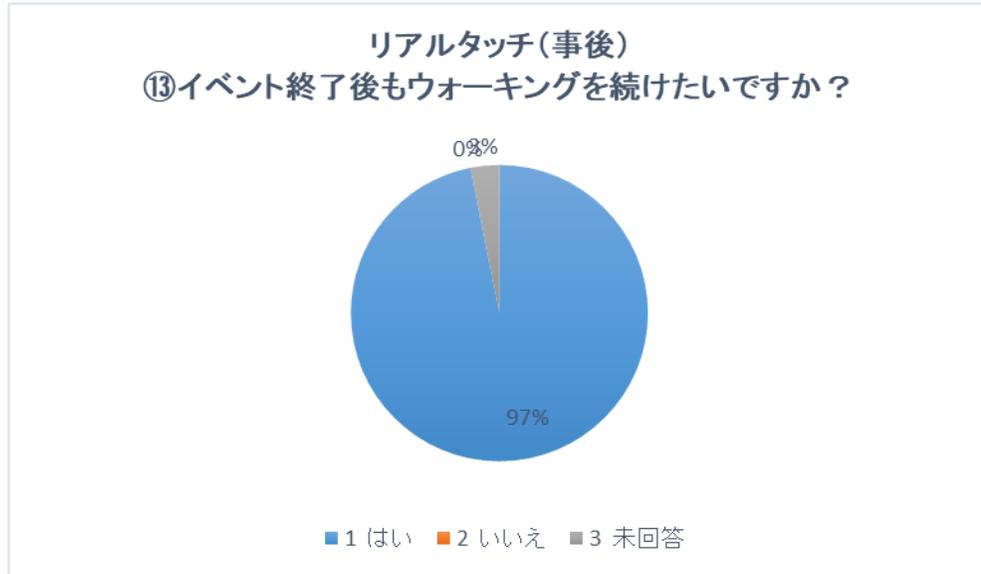
リアルタッチ(事後)
⑫1ヶ月間ウォーキングをして健康への意識は高まりましたか？



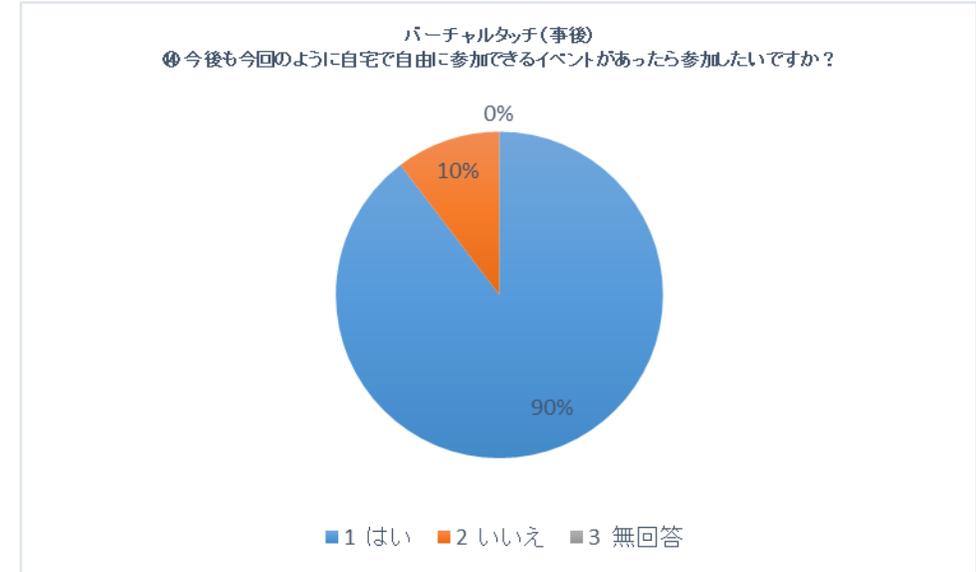
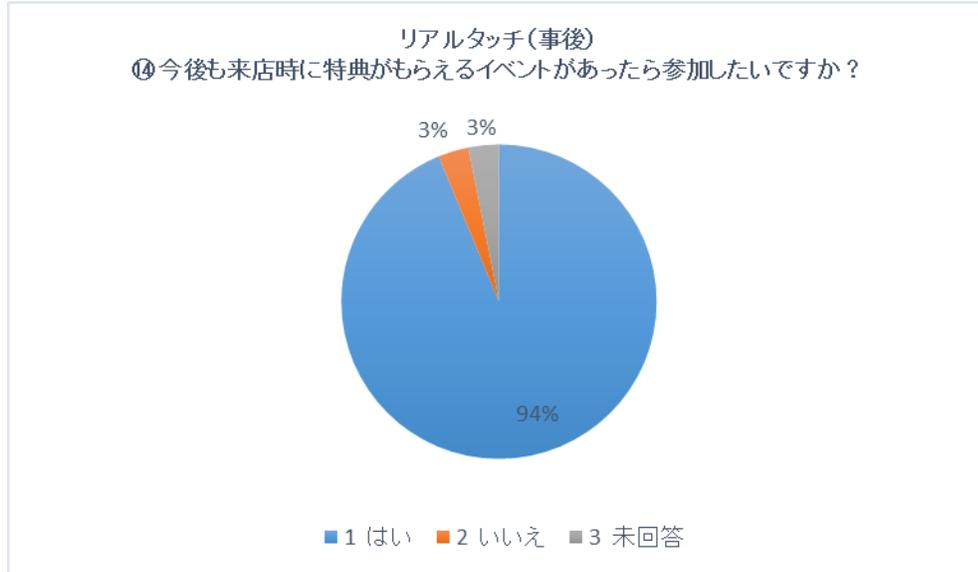
バーチャルタッチ(事後)
⑫1ヶ月間ウォーキングをして健康への意識は高まりましたか？



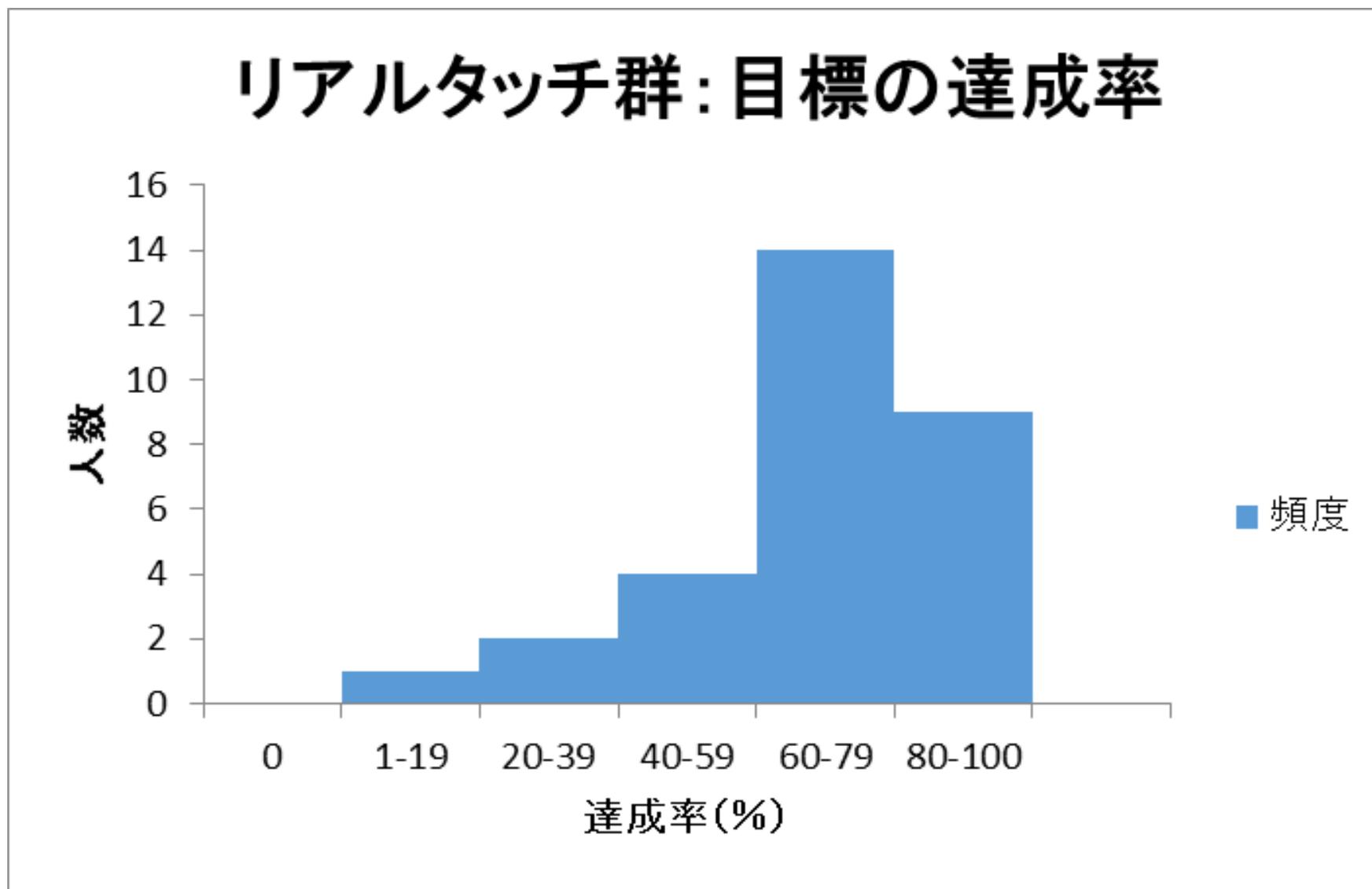
⑬ウォーキング継続意識

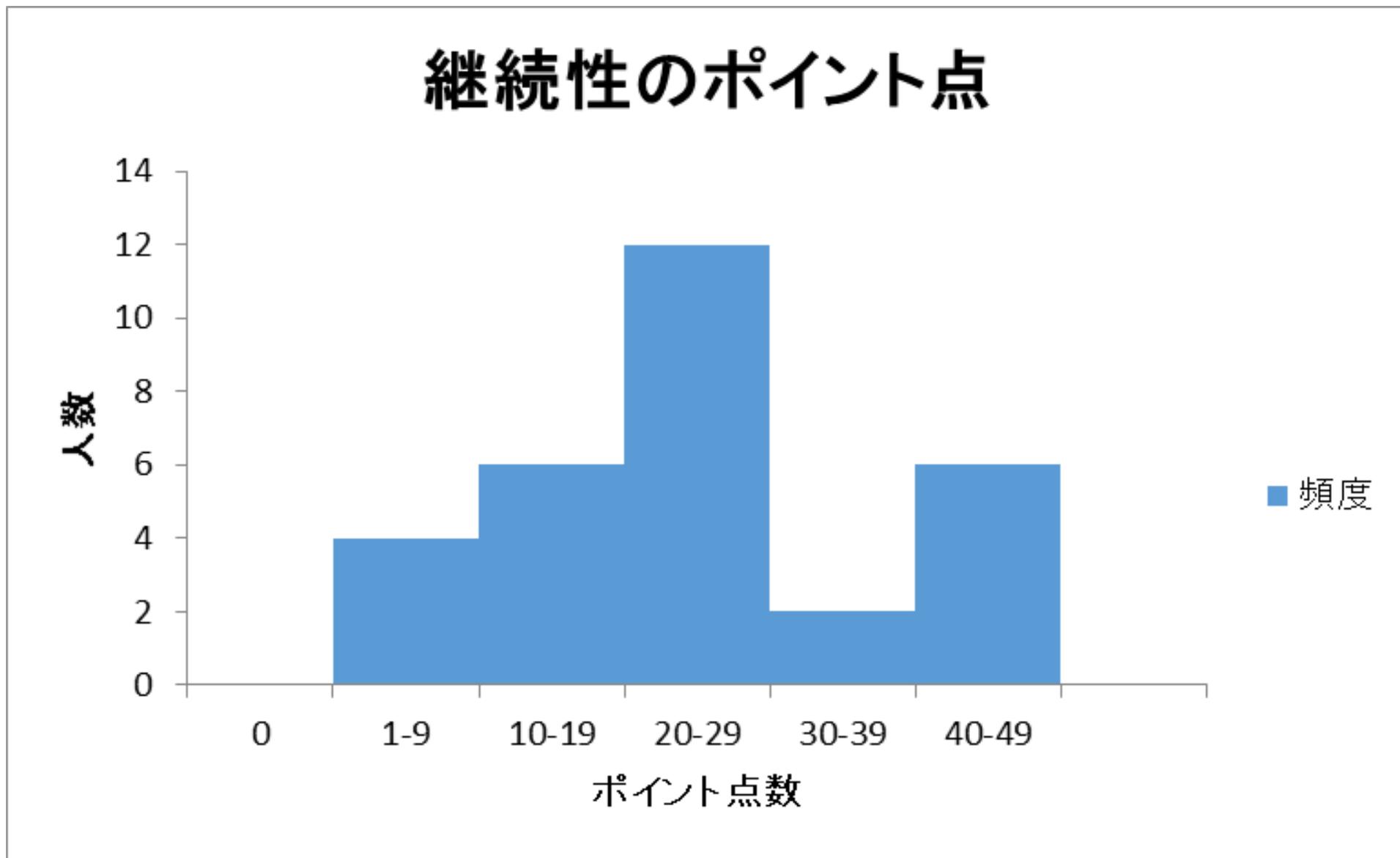


⑭ イベントへの関心

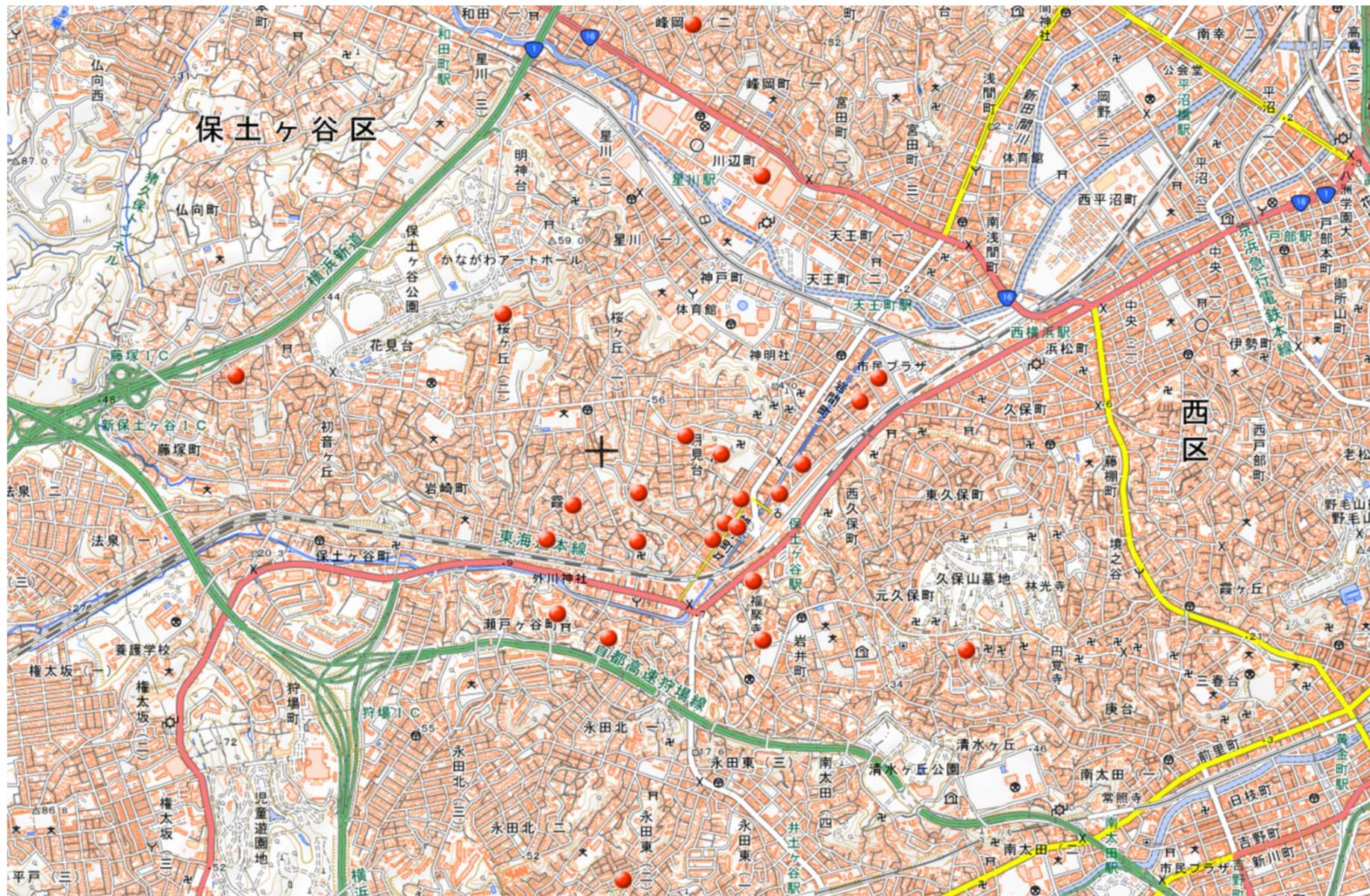


参考資料 13



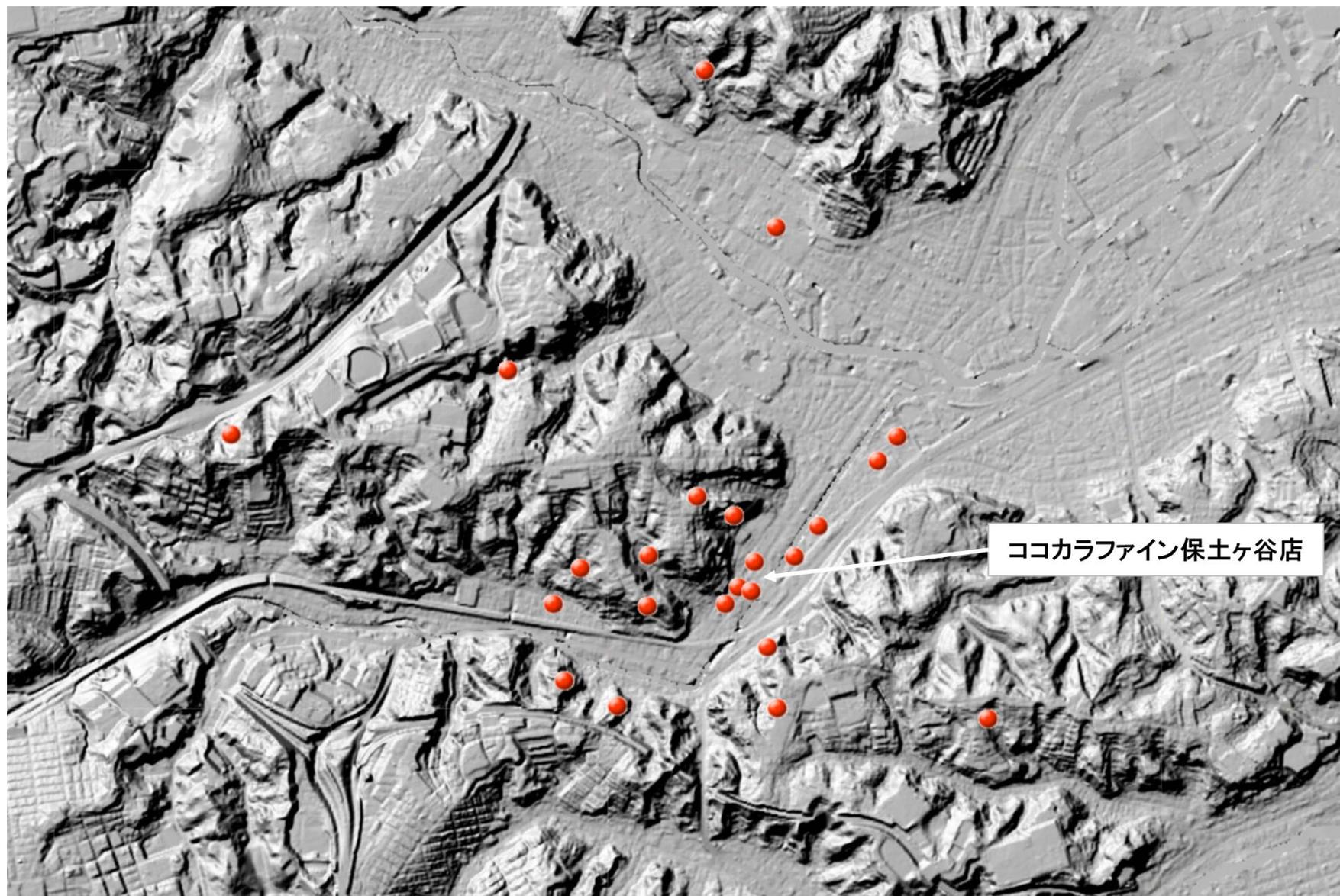


参考資料13 データ解析・評価 (リアルタッチ群)



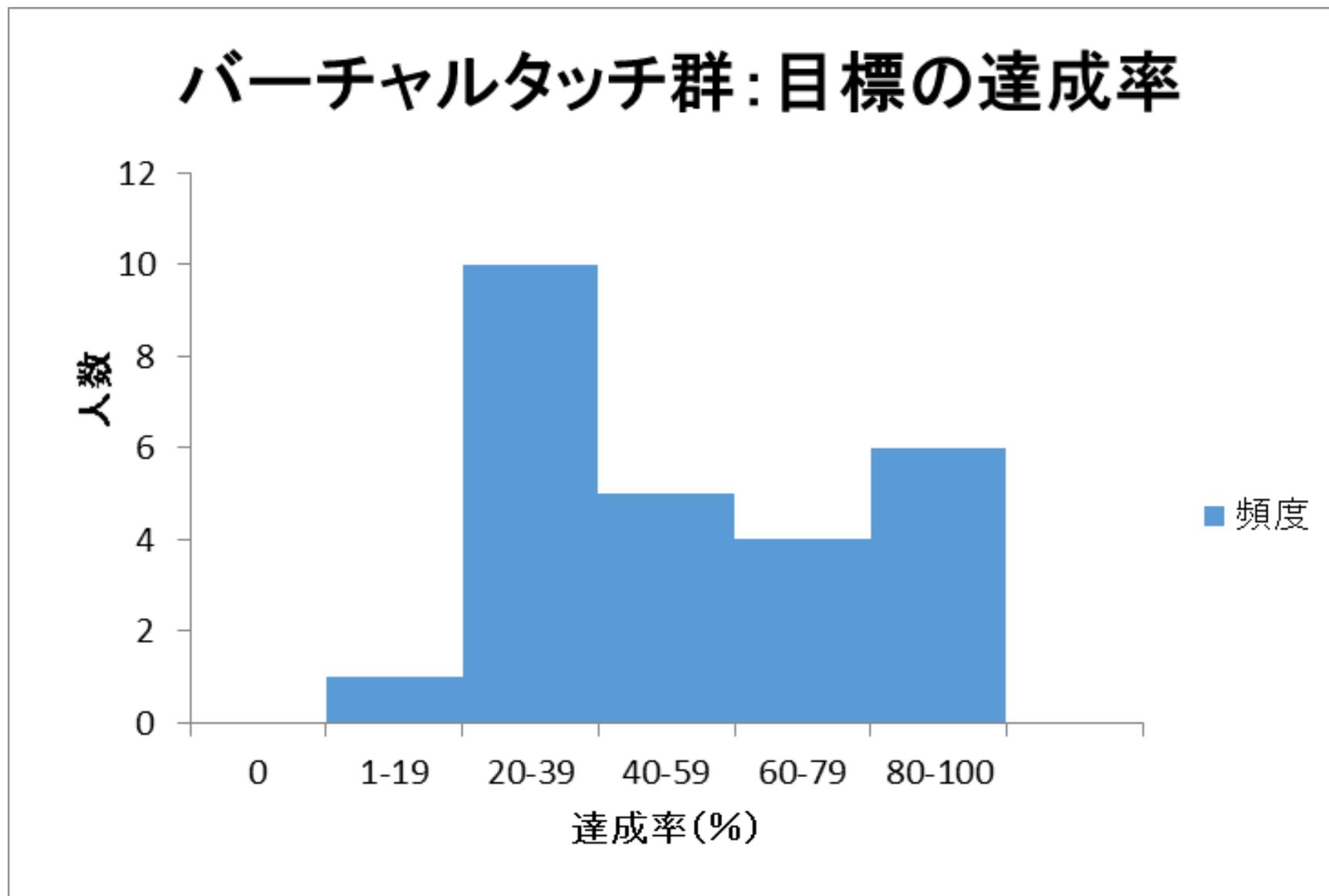
赤点が参加者の住所

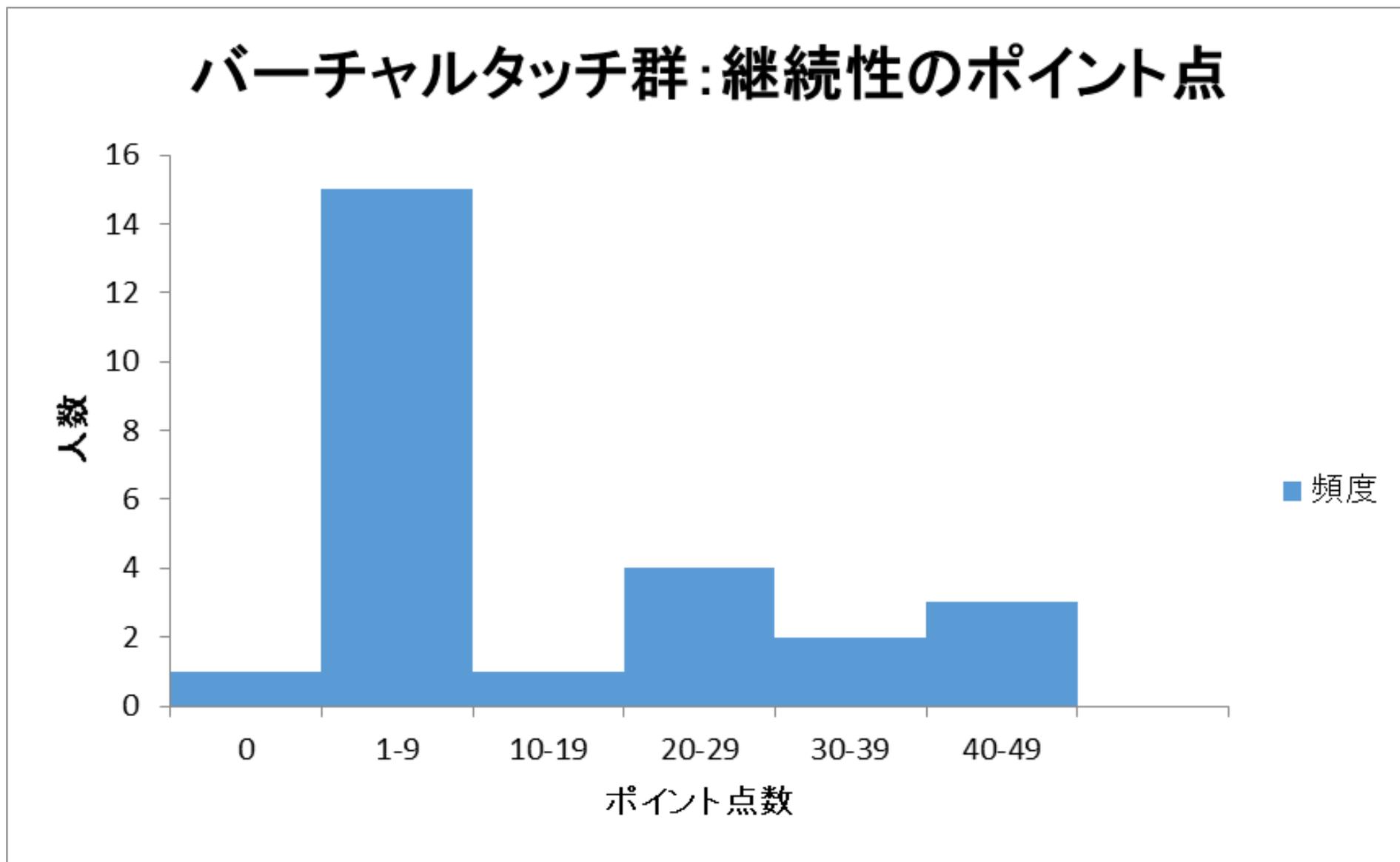
参考資料13 データ解析・評価（リアルタッチ群）



高台の住居では、店舗の標高差は20m～30mにおよぶところもある。
およそ階段数にすると100～150段となり、歩行の運動量としては優位になる。

赤点が参加者の住所



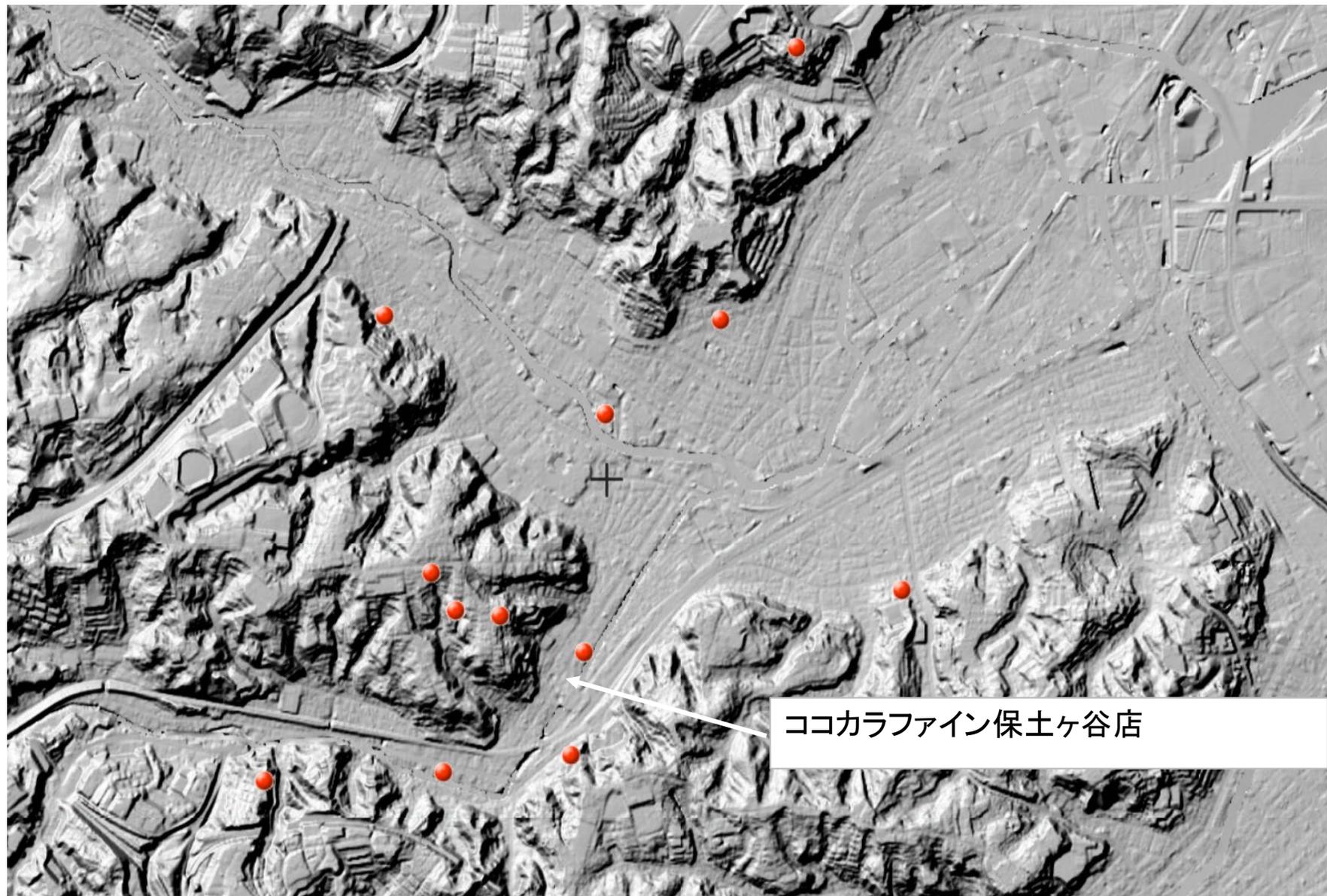


参考資料13 データ解析・評価 (バーチャルタッチ群)



赤点が参加者の住所

参考資料13 データ解析・評価（バーチャルタッチ群）



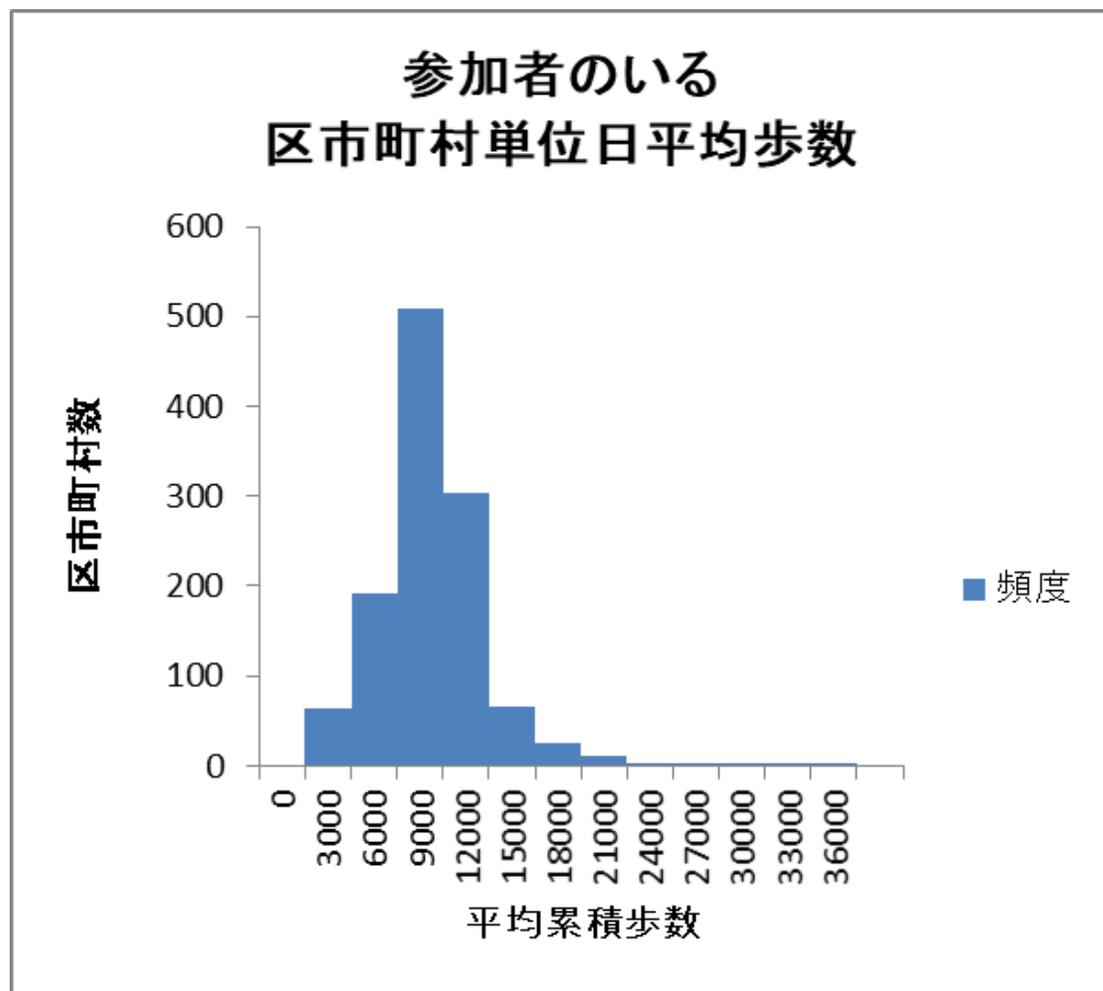
高台の住居では、店舗の標高差は20m～30mにおよぶところもある。

およそ階段数にすると100～150段となり、歩行の運動量としては優位になる。

赤点が参加者の住所

參考資料 14

参考資料14 全国歩行データ解析・評価



店舗の所在データと照合

