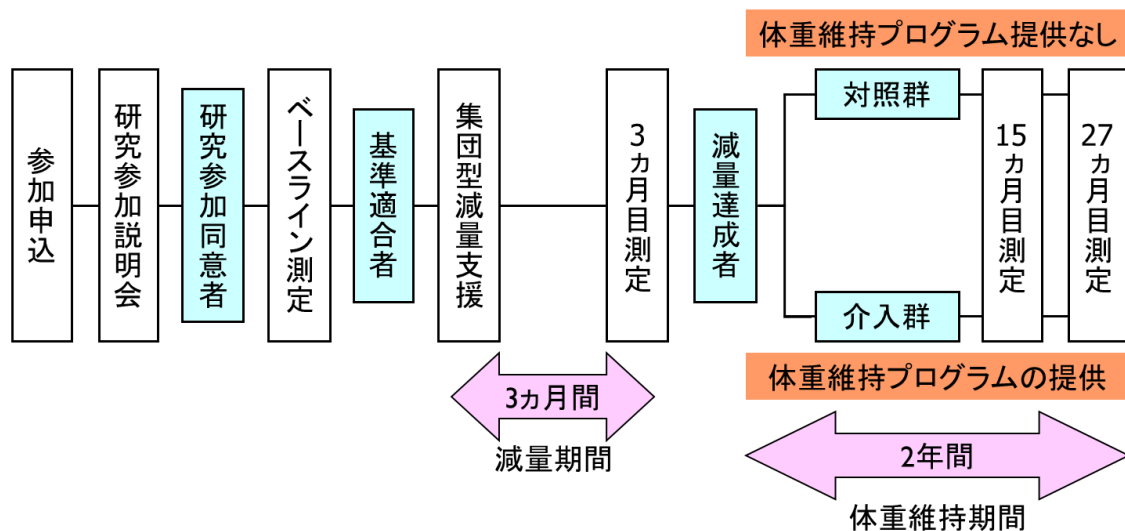


「減量後の体重維持に対する web 支援の効果検証」  
研究参加者募集要項

国立大学法人筑波大学 JA 茨城県厚生連臨床研究寄附講座では、水戸市において本年8月より、筑西市において10月より、肥満者を対象とした減量後の体重維持に対する web 支援の効果を検証する研究事業（筑波大学医の倫理委員会承認）をおこないます。この事業では、研究参加者に対して、まず本学が開発した3ヵ月間の減量教室を開催し、健康的に減量を達成した後、インターネットを利用した体重維持プログラムの効果を、2年間にわたり追跡調査します。この研究事業に、研究参加者として27ヵ月間にわたってご協力いただける方を募集いたします。

研究の手順



- ※ ベースライン測定：後述する参加条件に合致することを確認します。
- ※ 集団型減量支援：後述するスケジュールで、3ヵ月間で8回の減量指導をおこないます。
- ※ 減量達成者：ベースライン測定時の体重の5%以上減量できた方が、その後の追跡調査の対象になります。
- ※ 体重維持プログラム：Windows パソコンに専用のソフトウェアをインストールすることで、体重および身体活動量のデータをサーバに送信することができます。そのデータに基づき、体重維持のためのフィードバックメッセージを定期的にお送りします。なお、対照群には体重維持プログラムは提供されません。

募集人数

150人(水戸市100人、筑西市50人を予定)

- ※ 研究参加説明会、ベースライン測定、集団型減量支援、3ヵ月目・15ヵ月目・27ヵ月目測定の実施会場へ通える方であれば、市内居住者でなくても参加可能です。

募集期間

水戸市：2014年7月10日～8月17日

筑西市：2014年7月10日～10月12日

## 応募条件

1. 対象はインターネットに接続できる Windows パソコンを持っていて、以下の①～③のすべてを満たす男女です。

- ① 年齢 40 歳以上 65 歳未満(ベースライン測定時点)
- ② BMI 25 以上 40 未満 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ③ 以下のメタボリックシンドローム構成因子を 1 つ以上満たす
  - 1) 腹囲:男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上
  - 2) 血糖高値:空腹時血糖 100 mg/dL 以上、HbA1c 5.6%以上、または薬剤治療あり
  - 3) 脂質異常:中性脂肪 150 mg/dL 以上、HDL コレステロール 40 mg/dL 未満、または薬剤治療あり
  - 4) 血圧高値:収縮期 130 mmHg 以上、拡張期 85 mmHg 以上、または薬剤治療あり

※ 1～4)につきましては、正確な数値が分からなくても結構です。

実際には、ベースライン測定時の数値で判断をさせていただきます。

2. 以下の①～⑤に該当する方は参加できません。

- ① 心疾患既往あり
- ② 脳血管障害既往あり
- ③ 妊娠中または妊娠の予定あり
- ④ 最近 6 ヶ月間の減量プログラム参加歴あり
- ⑤ 同居家族が研究に参加している(※)

※ 説明会や減量支援にご家族で参加いただいても構いませんが、測定等を受ける研究参加者としては、おひとりのみの登録となります。

3. 以下の①～⑤に出席できる方

(水戸市)会場:茨城県立県民文化センター

- ① 研究参加説明会 8/17(日)または 8/18(月)9 時 30 分～11 時 30 分
- ② ベースライン測定 9/13(土)または 9/14(日)9 時～11 時
- ③ 集団型減量支援 9 月 23 日(火・祝)～12 月 7 日(日)
- ④ 3 ヶ月目測定 12/13(土)または 12/14(日)9 時～11 時
- ⑤ web 支援資料配布12/21(日)9 時 30 分～11 時 30 分

(筑西市のスケジュール)会場:しもだて地域交流センター(アルテリオ)

- ① 研究参加説明会 10/12(日)または 10/13(月・祝)9 時 30 分～11 時 30 分
- ② ベースライン測定 11/1(土)または 11/2(日)9 時～11 時
- ③ 集団型減量支援 11/19(水)～2015/2/4(水)
- ④ 3 ヶ月目測定 2015/2/14(土)または 2/15(日)9 時～11 時
- ⑤ web 支援資料配布2015/2/25(水)19 時～21 時

※ 集団型減量支援は計 8 回です。すべての教室に参加できなくても構いません。

※ web 支援資料配布を受けるのは、研究参加者の半分の方(介入群)だけです。

※ 集団型減量支援スケジュールは下記に示します。

(減量支援:水戸市のスケジュール)

第1回 9/23(火・祝)	第2回 9/28(日)	第3回 10/4(土)	第4回 10/11(土)
第5回 10/26(日)	第6回 11/9(日)	第7回 11/22(土)	第8回 12/7(日)

※ 時間は、午前中の教室が9時30分～11時30分、午後の教室が14時～16時です。午前・午後のいずれかに参加していただきます。

(減量支援:筑西市のスケジュール)

第1回 11/19(水)	第2回 11/26(水)	第3回 12/3(水)	第4回 12/10(水)
第5回 12/23(火・祝)	第6回 1/7(水)	第7回 1/20(火)	第8回 2/4(水)

※ 時間は、午後の教室が14時30分～16時30分、夜の教室が19時～21時です。午後・夜のいずれかに参加していただきます。

※ 参加費、教材費、検査費はすべて無料です。交通費、駐車場代、インターネット通信料等をご負担いただきます。



## 申込方法

下記の参加申込ウェブサイトからお申し込みを受け付けます。

<http://www.tsukuba-genryo.com/index.html>

※ 申込が完了すれば、自動的に受付完了メールが送信されます。

※ 研究に参加するかどうかは、研究参加説明会での説明を聞いた後に、ご自身で判断していただきます。

## お問い合わせ

研究事務局

〒305-8575 茨城県つくば市天王台 1-1-1

筑波大学医学医療系 JA 茨城県厚生連臨床研究地域イノベーション学寄附講座

電話:029-853-7624、3076

Fax:029-853-3076

事務局用携帯:080-2072-7729

E-mail:tsukuba-genryo@docomo.ne.jp

研究責任者

筑波大学医学医療系 准教授 中田由夫

E-mail1:nakata@md.tsukuba.ac.jp