

笑って健康教室

参加者募集！

参加
無料

笑いは健康によいことが知られています。
普段なかなか笑う機会が無い方も、是非、この教室に参加され、
健康管理に役立てていただければと思います！

 主催：福島県立医科大学疫学講座



写真は、笑って健康教室のイメージです

今回募集の対象

40～79歳（平成30年5月8日現在）の男性・女性で、
メタボリックシンドロームの因子である**肥満、高血圧、
脂質異常、糖異常のいずれかを指摘されたことがある**
方で、**すべての日程（検査と教室）に参加可能な方**。
※以前研究に参加したことがある方、継続して笑いヨガを
行っている方のご参加はご遠慮ください。

場所

福島県立医科大学 災害医学・医療産業棟7階会議室2(予定)
場所が分からない方は、医大病院 みらい館1階ロビーに
集合（バス停近く）

参加日時

検査日 (日程右記)	初回検査、中間検査、最終検査の各3回（必須） 13：00～17：00（初回は、13：00～16：00頃 中間・最終は2部制、12:40or14:40集合）
健康教室	前半コースまたは後半コースの各8回 13：30～15：00（日程詳細は裏面）
結果説明会	初回・中間・最終検査の結果をお渡しいたします（平成31年2月予定）

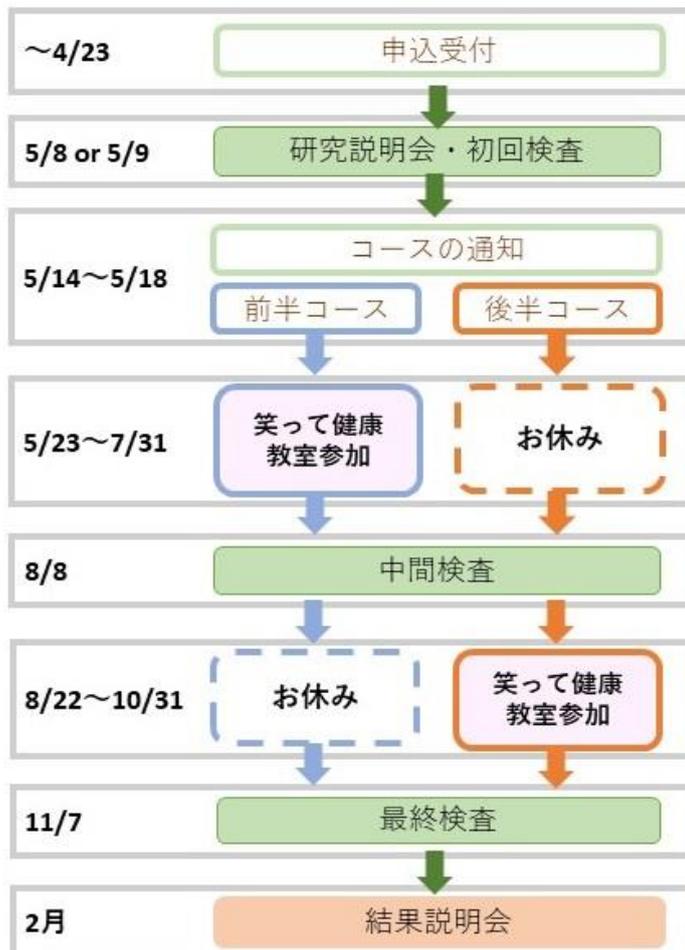
教室の内容

ミニレクチャー、笑いヨガ、落語などを中心に楽しんで頂きます。

検査の内容

教室の前後で身体測定、身体機能、血圧検査、HbA1c、
自律神経機能、生活習慣アンケート等を受けていただきます。
検査の結果は教室終了後皆様にお返しし、笑いの効果を確認
していただきます！

健康教室スケジュール



笑って健康教室は「笑い療法が生活習慣病発症・重症化・予防に及ぼす影響についての介入研究」です。

コースについて

参加者の皆さまには、前半、後半の2つのコースに分かれて頂きます。いずれのコースでも受講内容は同じです。コースはランダム（無作為）に振り分けを行います。
注意：コースのご希望には添えませんのでご了承ください。

前半コース

- ・5/23～7/31の間、笑って健康教室に参加していただきます。
- ・8/22～10/31は笑って健康教室を行いません。

後半コース

- ・5/23～7/31は笑って健康教室を行いません。
- ・8/22～10/31の間、笑って健康教室に参加していただきます。

	前半コース	後半コース
第1回	5月23日（水）	8月22日（水）
第2回	5月30日（水）	8月29日（水）
第3回	6月6日（水）	9月5日（水）
第4回	6月13日（水）	9月12日（水）
第5回	6月20日（水）	9月19日（水）
第6回	7月4日（水）	10月3日（水）
第7回	7月18日（水）	10月17日（水）
第8回	7月31日（火）	10月31日（水）
各回とも13：30～15：00		

笑いヨガとは

今、話題の笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、運動効果と心身のリラクゼーション効果が得られます。冗談やユーモア等は一切使わないで笑います。体操として笑ってみるのです。みんなで一緒に笑うのですが、笑っているうちに笑いが伝染し、無理なく笑えるようになります。

問い合わせ先

健康教室についての問い合わせ、質問先：
 福島県立医科大学 医学部疫学講座
 ☎：024(547)1343
 ✉：epi@fmu.ac.jp
 担当医師：大平（平日9：00～16：00）

定員（70名）になり次第、受付を終了する場合があります

**お申込み
 (4/23(月)必着)**

**以下の項目（必須）をすべてご記入の上、
 FAXまたはメールにてお申込みください。
 (お電話も可)**

FAX: 024-547-1336 (24時間対応)

福島県立医科大学 医学部疫学講座 大平 哲也 宛
 笑って健康教室 研究説明会・初回検査会への参加を申し込みます

ふりがな		性別	生年月日	初回検査の参加希望日
お名前		男・女	年 月 日	5/8(火)・5/9(水)・ どちらでも可
病歴	肥満・高血圧・脂質（コレステロール）異常・糖異常（糖尿病）			
ご住所	〒	電話番号 （日中連絡が 取れるもの）		

※表面の募集対象者をご確認の上、上記の項目をすべて記入お願い致します（必須）

 福島県立医科大学 医学部疫学講座 担当：舟久保（平日9：00～16：00）
 ✉：naru-23@fmu.ac.jp ☎：024-547-1345 or 024-547-1343