

【資料4】対象者への調査結果報告〈全体用〉

脳の健康チェックの結果概要



目的：健康づくり教室等への地域活動への参加が、脳の健康状態に与える効果を調べます。

方法：パソコンによるゲームとかなひろいテスト

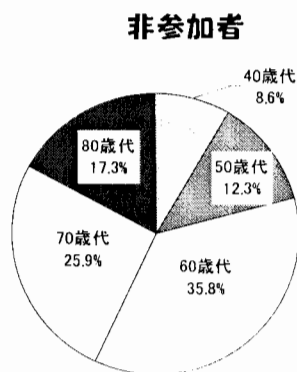
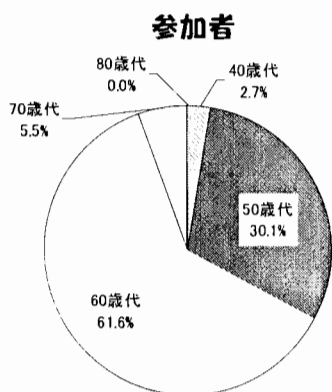
結果

調査対象者数：健康づくり教室 参加者 100名、非参加者 300名

調査分析者数：健康づくり教室 参加者 73名（男性：18名、女性：55名）

非参加者 81名（男性：23名、女性：58名）

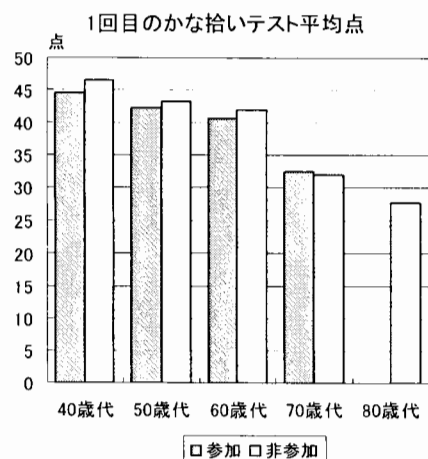
年齢構成：参加者、非参加者とも60歳代が最も多く、次いで多かったのは、参加者は50歳代、非参加者は70歳代でした。平均年齢は非参加者が参加者より高い値でした。



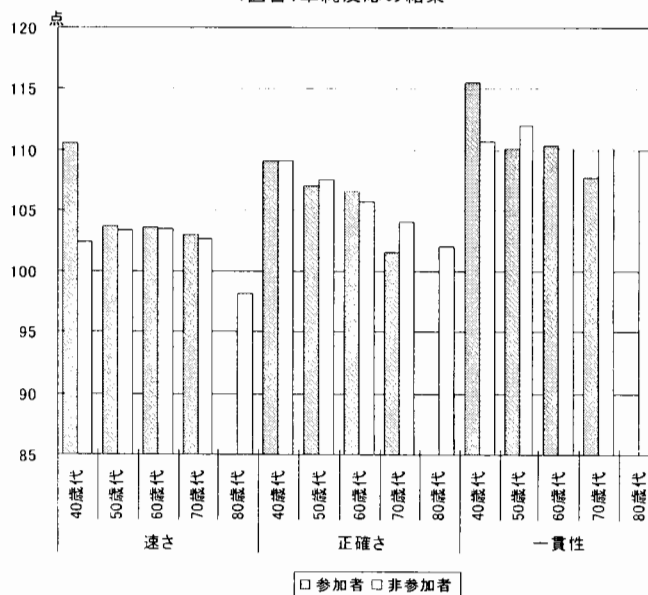
年齢階級別人数

	参加者	非参加者
40歳代	2	7
50歳代	22	10
60歳代	45	29
70歳代	4	21
80歳代	0	14

初回の測定結果



1回目：単純反応の結果



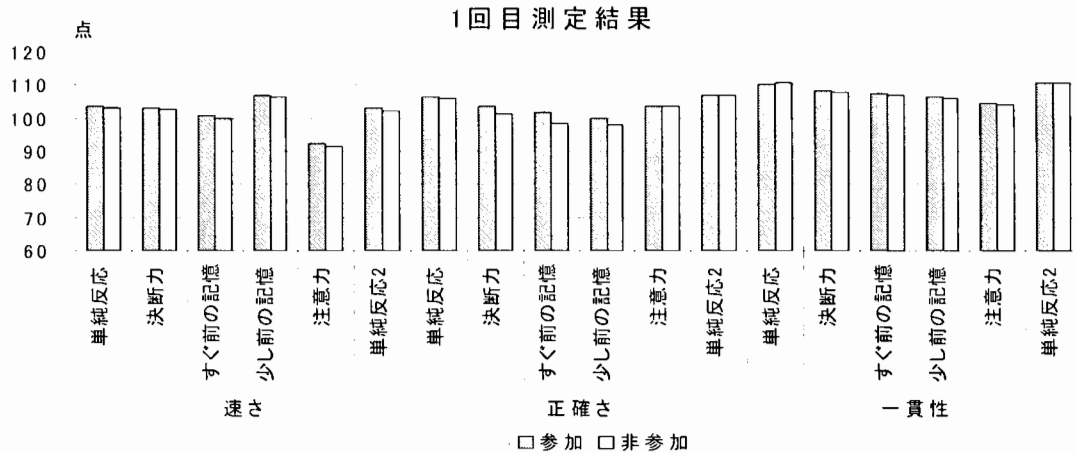
年齢が高いと、かなひろい、パソコンのゲームテスト結果が低い傾向がみられますが、参加者と非参加者に差はほとんどありません。

【資料4】対象者への調査結果報告〈全体用〉

40～70 歳代における、第 1 回目と第 3 回目の測定結果の比較

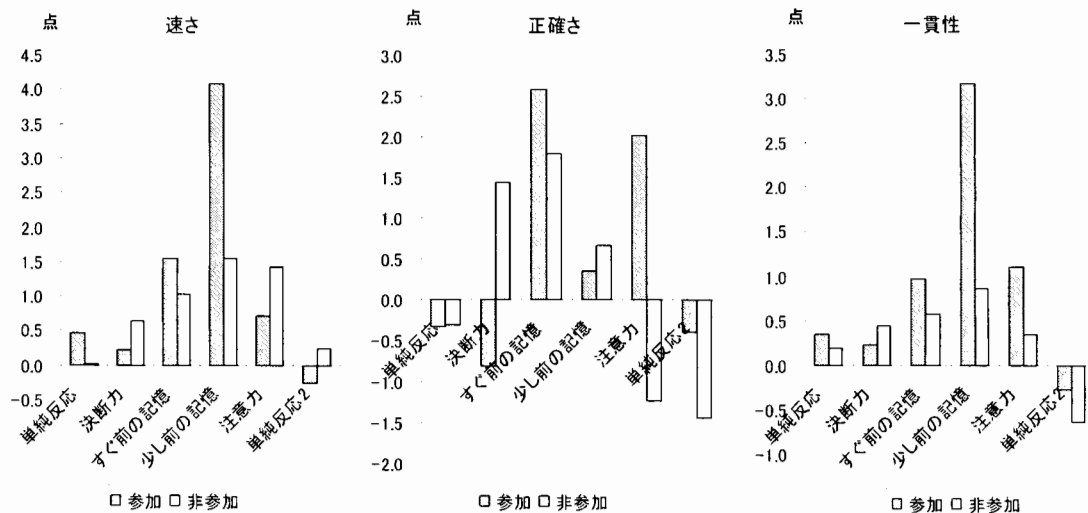
1 回目の測定値

参加者、非参加者の間には、大きな得点差はありませんでした。



1 回目と 3 回目の測定値の差 <プラスは増加 (改善)、マイナスは低下 (悪化)>

- ▶参加者は「少し前の記憶」の「速さ」「一貫性」と、「注意力」の「正確さ」において、非参加者より大きく改善していました。
- ▶非参加者では、「決断力」の「正確さ」において参加者より大きく改善していました。
- ▶かな拾いの得点は、参加者、非参加者ともに 1 回目より 3 回目の得点が高くなっていました。



約 8 ヶ月間の前後比較ですが、「運動教室に参加する」という生活の変化は、脳の健康に良好な影響を与えているようです。

<結果の問い合わせ先>

我孫子市保健福祉部健康づくり支援課 (担当:) 電話: 04-7185-1126

千葉県衛生研究所健康疫学研究室 (担当: 柳堀) 電話: 043-266-7989

