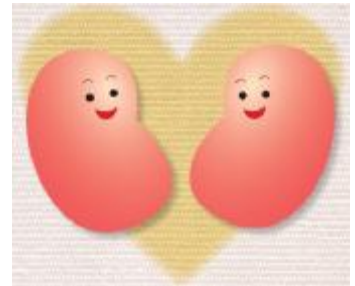


## FROM-J へのご協力を引き続きお願いします。

### 研究期間終了が、2012年3月から2014年3月までとなります。

本研究が始まった2008年10月から、早いもので約3年が経過しました。皆さまに多大なるご協力いただいております FROM-J が、この度当初予定しておりました2012年3月から2014年3月までと2年延期することを皆さまにお願いいたします。参加者の皆さまには改めてかかりつけ医の先生から詳しいお話があるかと思いますが、これまでと特に変わることはありませんので、是非引き続きご協力いただきたいと研究チーム一同心より願っております。



今まで本研究にご参加いただくことによりご自宅で朝晩血圧を測定したり、生活・食事指導を受けていただいたりと皆さまには多々ご協力をいただいておりますが、その中で不安なことや分からないこと、3年という長い期間が経過しておりますので、色々ご意見などもあるかと思っております。何かございましたら、是非かかりつけ医の先生や管理栄養士、また FROM-J データセンターへでも結構ですので、ご相談・お問合せください。皆さまの貴重なご意見を参考にさせていただき、今後の研究に是非活かしていければと考えております。

参加者の皆さま、何卒引き続きご協力いただきますよう、宜しくお願いいたします。

## 月に1度の受診が、健康への第一歩です。

### 自分にあった運動を



K. B. 様

最近では、全然運動をしなくなってきていました。そこで、最近また運動を再開することにしました。

最初に取り組んだのは、一駅手前から歩くというものでした。雨の日も歩くようにしています。大体30分くらいかかります。だんだん、週3回くらいは用事が無いときでも30分位は歩くようになりました。昔は晩御飯のときに、1本ビールを飲むようにしていたのですが、昼間に30分歩くと、疲れたからか、ビールを飲まなくなってきました。とはいえ、ご飯の前にシャワーを浴びてしまうと、一息つくので、やっぱりビールが飲みたくなります。

体重はそんなに減っていないのですが、最近だいぶ血圧が下がってきました。今まで知らなかった近所の桜の名所を楽しむ、とか新しい楽しみを見つけたからかも知れません。



FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。