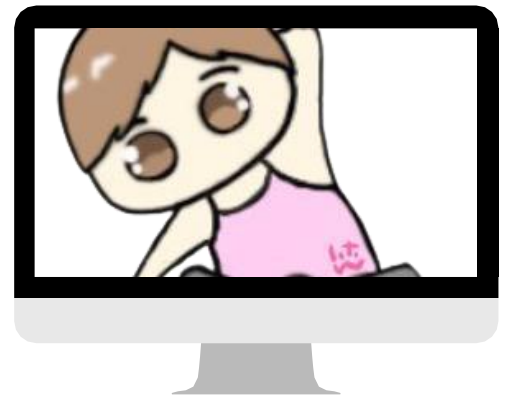


コロナ禍における乳がん検診受診率向上の研究  
リンパトーンストレッチ® をオンラインで！

# 参加者募集

【募集期間】 2021/5/22~6/4

「コロナで検診に行っていない」そんな受診控えが増えているようです。健康チェックのために『乳房セルフチェックもできるリンパトーンストレッチ®』のトレーナーが双方向で行うオンラインレッスンに参加してみませんか。ご自身の体調管理や研究、予防医療に興味のある方、ぜひご協力ください。



【研究テーマ】 コロナ禍における乳がん検診受診率向上のための行動変容の検証

【実施期間】 2021/6/13~11/13

【募集人数】 50名程度

【実施方式】 ZOOMアプリを使った3-5人のグループオンラインレッスン30分/回

【内容】 ●全9回の30分レッスン受講 ●全7回のアンケート回答

【謝礼】 全回数と全行程を終了した方

●1000円のAmazonギフト券 ●リンパボール（1540円：イタリア製）

【参加条件】 下記の●すべて該当する方

- 乳がん罹患経験がない
- 30~69歳の女性
- ZOOMアプリ使用経験がある
- 疾患等がなく日常動作に支障がない
- Wi-Fi環境がある

※受講日時は事前にトレーナーからお知らせ、または全10枠/週から選択可能

※リンパトーンストレッチはリンパマッサージとストレッチを合わせたシンプルで無理のない体操です。柔軟性や運動能力は問いません。

【申し込み】 下記URLまたはQRコードからお申し込みください。

申込フォーム： <https://forms.gle/kuNuN1thLDFBsHaAA>



【問い合わせ】：NPO法人スマイルボディネットワーク[info@smile-body.net](mailto:info@smile-body.net)

## 研究テーマ

# コロナ禍における乳がん検診受診率向上のための行動変容の検証 ～リンパトーンストレッチのオンライン実践を通して～

## 研究目的

令和2年、コロナ禍において受診者数は例年の3割減少し、受診控えによる乳がんの早期発見の取りこぼしが懸念されています。また、ひっ迫する医療現場では検診を促す活動もままならない状況です。今回は当法人が乳腺医師とともに勧める「乳房セルフチェックができるリンパトーンストレッチ」のオンライン実践を通じて、より多くの方に受診していただけるよう啓発的運動介入を行います。



研究監修 谷和行外科医  
平塚共済病院 外科統括部長  
乳腺・甲状腺センター長

## スケジュール

【研究募集/実施期間】 2021/5/17～11/30

【実施方式】 ZOOMアプリを使った3～5人のグループオンラインレッスン

1回30分を月2回（6.7.8月）月1回（9.10.11.月）全9回

トレーナーによる指導

【オンラインアンケート】下記4種類（1回3分程度） 全7回

①検診受診について ②自己効力感 ③乳がんへの意識について ④体調について

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	～2022/3月
5/22-6/4 被験者募集 確定通知 トレーナー 研修	6/4-12 備品送付		トレーナー中 間報告会			トレーナー最 終報告会  被験者への 謝礼送付	集計・解析報 告会議
レッスン 全9回	①6/13～19 ②6/27～7/3	③7/11～17 ④7/25～31	⑤8/8～14 ⑥8/22～28	⑦9/5～11	⑧10/3～9	⑨11/7～13	
アンケート 全7回	I 6/12まで II 6/27～7/3	III 7/25～31	IV 8/22～28	V 9/5～11	VI 10/3～9	VII 11/7～13	

研究実施・責任者：NPO法人スマイルボディネットワーク代表 岡橋優子

研究監修：平塚共済病院外科統括部長 谷和行外科医

研究協力：東京国際大学 二宮省悟准教授、乳がん啓発運動指導士 藤川祐子

研究助成：公益財団法人健康体力づくり事業財団

安全面の確保：本研究は被験者の自由意思に基づくもので、いつでも中止できます。学会及び論文発表をさせていただく場合がありますが、個人が特定されることはありません。個人情報等は厳重に管理し、本研究にのみ使用します。

安全面の確保：本研究は被験者の自由意思に基づくもので、いつでも中止できます。学会及び論文発表をさせていただく場合がありますが、個人が特定されることはありません。個人情報等は厳重に管理し、本研究にのみ使用します。

## 問い合わせ

NPO法人スマイルボディネットワーク [info@smile-body.net](mailto:info@smile-body.net)