

はたらく女性の 歩数調査

運動スペースを使った 研究参加協力をお願い

職場への運動スペース設置が働く女性の身体活動量に及ぼす影響
ランダム化非盲検並行群間比較試験

対象

デスクワーク中心の女性従業員

条件1: 18~64歳の女性従業員が在籍し、研究参加希望者が10名以上いること
条件2: 右下の写真のような運動グッズを置くスペース(17畳くらい)が事業所内に確保できること

期間

2025年6月~2026年3月の
連続する2か月間

内容

- 運動スペースを使うグループと、使わないグループに分かれていただき、歩数の変化を調査します。
※どちらのグループになるかはこちらでランダムに決めます。
- 体組成計 (InBody) で筋肉量や体脂肪量を測定します。
- 生活習慣についてアンケート調査をします。

調査期間中は、ご参加いただく方全員に歩数計を着けてもらいます!



★参加特典★

研究終了後は参加していただいた事業所様に運動グッズをプレゼントいたします!



2025年5月30日(金)までにお申込み下さい。

公益財団法人宮崎県健康づくり協会

健康推進課 田口・濱川 TEL: 0985-27-2684

*この研究は宮崎県の委託事業です。

詳しい内容は
こちらから
↓↓↓



お問合せ