

「働く女性の健康づくり」に着目した効果検証事業 実施要領

1. 目的

健康日本21の最終評価によると、20～64歳女性は運動習慣者の割合が低く、宮崎県においても、「健康みやざき行動計画21（H30 年度中間見直し）」で20～64歳の男女の運動習慣の割合、1 日平均歩数ともに策定時より減少している。身体活動の促進には、個人の行動変容だけではなく、環境整備も効果的と言われており、職場内での身体活動量を増やすことができる環境づくりが、運動不足解消に寄与できる可能性がある。

本事業では、職場内への運動スペースおよび運動器具の設置の効果を検証するための介入研究を行い、検証結果を県内事業所等へ情報提供することで、県内労働者の身体活動の促進及び健康増進につなげることを目的とする。

2. 事業主体

宮崎県

3. 実施主体

公益財団法人宮崎県健康づくり協会（宮崎県健康づくり推進センター）

4. 対象

18～64 歳のデスクワークに従事している女性で、普通歩行が可能な方（その他詳細な条件あり、別添参照）

※事業所ごとの申込となり、宮崎県内の事業所で上記対象者に該当する研究参加希望者が10名程度在籍し、職場内に約10 畳の運動スペースを4週間確保できることが申込条件となります。

5. 募集人数

50 名

6. 研究の内容

- ・ 期間：約 8 週間（事前歩数調査等を含んだ期間）
- ・ 内容：対象者を職場内に設置した運動スペースを使用する群と通常通りの生活を送る群の2群にランダムに分け、4 週間の歩数調査を行う。研究期間中には、体組成の測定や質問紙調査等を実施する。（詳細は別添参照）

7. 申込方法

下記担当宛てにお電話にてお申込みください。

【申込先】担当 公益財団法人宮崎県健康づくり協会 健康推進部 健康推進課 田口・濱川

住所 〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2（宮崎県総合保健センター内）

TEL：0985-27-2684

8. 個人情報の保護

収集した対象者情報については匿名化を行います。個人を特定できる情報は一切公表しません。

9. その他

- ・研究対象者が募集人数に達し次第、申込を締め切ります。
- ・本研究は県の受託事業です。研究結果は、宮崎県健康づくり推進センターホームページに掲載し、その他論文発表等も行う予定です。
- ・お申し込みいただいた後に条件等の確認を行い、研究を実施する事業所の選定、決定を行います。

10. 問合せ先

公益財団法人宮崎県健康づくり協会 健康推進部 健康推進課

担当：田口・濱川

TEL：0985-27-2684(直通)

Email：suisin-center_21@miyakenkou.or.jp