

## 「働く女性の健康づくり」に着目した効果検証事業（スケジュール等詳細）

本事業は、宮崎県の委託を受けて、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）が実施します。

### 1. 対象事業所

宮崎県内の事業所で、下記の 2. 対象者に該当する参加希望従業員が 10 名程度いること

### 2. 対象者

18～64 歳のデスクワークに従事している女性で、普通歩行が可能な者で以下の条件に該当する者

- ・1 日の平均的な勤務時間が 6 時間以上で、情報機器を用いた事務作業を 4 時間以上行っている者
- ・勤務中に身体活動量計の装着が可能な者

#### 以下の方は参加できません

- ① 通院中の疾患があり、医師から運動禁止の指示がある者
- ② 過去 1 年間の健康診断の結果で血圧値や血糖値で以下の基準に該当した者
  - ・収縮期血圧が 180mmHg 以上かつ/または拡張期血圧が 110mmHg 以上の者
  - ・空腹時血糖値が 250mg/dl 以上の者
- ③ 妊娠中、妊娠の可能性がある者もしくは研究機関中に妊娠を希望する者、授乳中の者
- ④ 心臓ペースメーカー等の埋め込み型医療装置を装着している者
- ⑤ 同意取得時の収縮期血圧が 180mmHg 以上かつ/または拡張期血圧が 110mmHg 以上の者
- ⑥ 研究開始前 4 週間以内に、他の臨床試験（治験を含む）に参加し、試験薬の投与を受けた者

### 3. 募集人数

50 名

### 4. 調査研究期間 令和 7 年 4 月～令和 8 年 12 月のうち連続した 2 カ月間

※介入及び調査は勤務時間内に限定する。

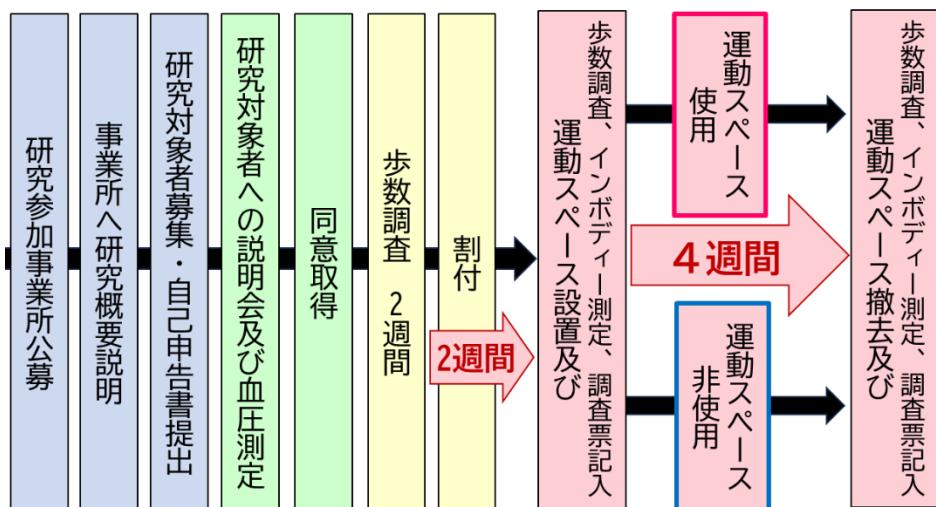
### 5. 内容

職場内に運動スペースを設置し、対象者を運動スペースを使用するグループと運動スペースを使用せず通常通りの生活を送るグループにランダムに割り付け、歩数調査を行う。（就業時間中は必ず身体活動量計を装着していただきます。）

### 6. 調査項目

身体活動量測定（歩数）、体重、B M I、体組成測定（筋肉量、部位別筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、四肢骨格筋量）、月経前症候群に関する質問紙調査、生活習慣に関する質問紙調査

## 7. 研究の進め方



- (1) 【事前説明】：研究にご協力いただける事業所のご担当者様に研究参加のご案内と参加メリット等を説明し、運動スペースの確認と今後の流れについて確認いたします。
- (2) 【自己申告書の提出】：研究参加希望者には自己申告書をご提出いただき、本研究に参加可能かを研究担当者が判断いたします。
- (3) 【説明会の実施】：研究に参加する事業所へ研究担当者が伺い、研究参加希望者へ研究の内容、スケジュール等について説明を行います。研究に参加する同意が得られた方には歩数調査を行います。
- (4) 【身体活動量測定】：歩数調査～研究終了までの期間は、就業時間中に身体活動量計を必ず装着していただきます。身体活動量計は2週間毎に交換するため、研究担当者が回収・交換に伺います。
- (5) 【割付結果の発表及び体組成測定、調査票記入、運動スペースの設置】：説明会から約4週間後に、研究担当者が事業所に伺い、研究参加者に運動スペースを使用する群か通常通りの生活を送る群か個別に通知します。この日は、体組成測定、調査票記入を行い、運動スペースを職場内に設置します。運動スペースを使用する群に割り当てられた方は、運動機器の使い方や運動の注意点などの説明を受けていただきます。
- (6) 【研究の終了】：運動スペース設置から4週間後に、身体活動量計の回収及び体組成測定、調査票の記入等を行います。研究が終了したら、運動スペースを撤去しますが、運動機器の一部は寄贈いたします。研究期間中に通常通りの生活を送っていた方も、研究終了後は自由にご利用いただけます。

## 8. 研究参加のメリットと負担

- (1) 研究参加のメリット
  - ①事業所としてのメリット

この研究に参加することで、従業員の身体活動促進のための職場環境整備ができ、参加する従業員の身体活動促進や健康増進、事業所の健康経営の更なる促進が期待できます。

②従業員の方のメリット

この研究に参加することで、職場にいる時間を活用した身体活動の促進及び、自身の身体活動量（歩数）や筋肉量、体脂肪量などの把握ができ、健康増進が期待できます。

（2）研究参加の負担

①就業時間中の身体活動量計の装着

ご参加いただく従業員の方には、就業時間中に身体活動量計を装着していただき、日誌に勤務時間等を記録していただきます。

②調査票への回答

ご参加いただく従業員の方に、介入前、介入後の調査にご回答いただきます。調査票にかかる時間は 5～10 分程度です。

③介入にかかる拘束時間

介入は、事業所内の環境に対して行いますので、移動などにかかる拘束時間はありませんが、説明会や体組成測定等においてお時間をいただきます。

また、研究の実施に関して、研究開始前から研究期間中に事業所の担当の方と何度か打ち合わせを行う場合があります。

④運動スペースの確保

職場内にステップ台（数台）及びその他の運動機器がおけるスペース（約 10畳）を 4 週間確保していただきます。設置場所は実際に確認の上、事業所様とご相談させていただきます。

9. 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。

10. その他

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。

11. 問い合わせ先

〒880-0032 宮崎市霧島 1 丁目 1 – 2

(公財) 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 FAX 0985-38-5517 Email : suisin-center\_21@miyakenkou.or.jp