

はたらく女性の 歩数調査

【事業所様へ】

運動スペースを使った 研究参加協力のお願い

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名程度いること

条件2: 右下の写真のような運動グッズを置くスペース(10畳程度)が事業所内に確保できること

期間

2025年6月~2026年12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!



2026年8月31日(月)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

詳しい内容は
コチラから
↓↓



*この研究は宮崎県の委託事業です。

お問い合わせ