

# 身体活動促進のための職場環境整備 介入研究のご案内

## ■研究の背景

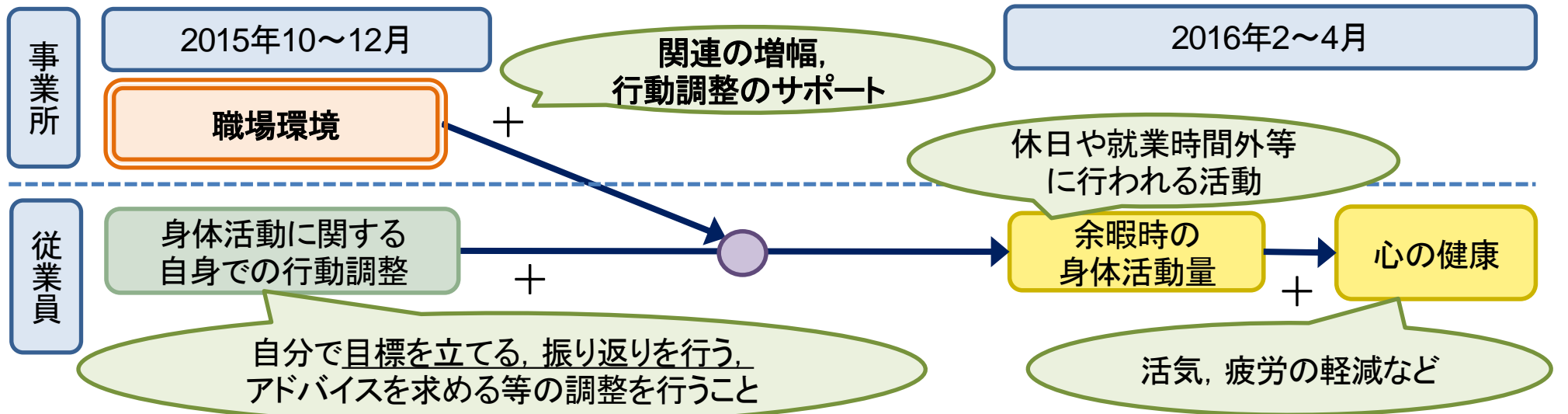
身体活動を行うと、**心身の健康**が維持・増進できることが知られています。  
また、労働者の身体活動促進には、**職場環境**が重要な役割を担っています。

## ■これまでの調査結果（2015年10月～2016年4月，23事業所640名）

事業所において、

- ・身体活動のための設備の提供
- ・身体活動・運動のプログラム
- ・身体活動促進に関わる方針の設定
- ・情報の配信や教育研修

などを行うと、余暇時の身体活動量が増加し、心の健康の増進に役立つ可能性が示唆されました。



介入研究の詳しい内容は裏面をご覧ください→

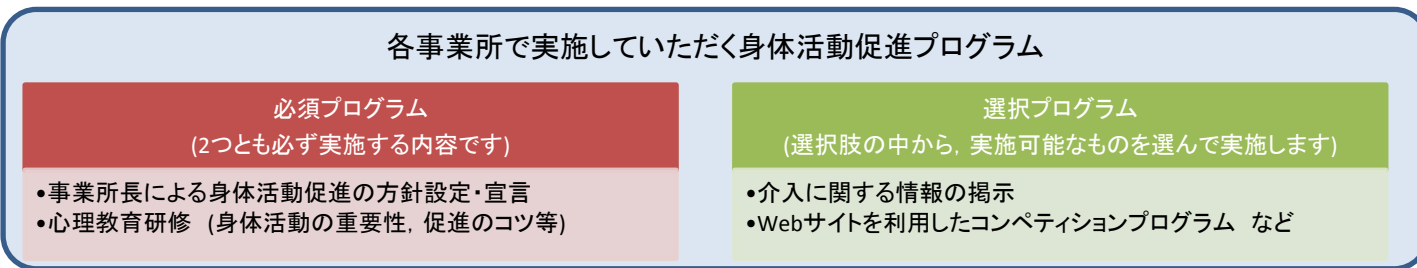
# 介入研究の内容および計画

## ■対象事業所

身体活動促進に興味のある事業所様 (10～300名規模程度)

## ■ご協力いただく内容

- ①「**身体活動促進プログラム (別紙)**」へのご参加
- ② 3回 (介入前, 介入後, フォローアップ) のアンケート調査へのご回答  
事業所の担当者様, および10～20名程度の従業員様が対象です。  
※研究期間は, 最大で9ヶ月間です。



本研究は, 日本学術振興会より科学研究費の助成を受けています。基本的\*に, ご協力いただく事業所様への金銭的負担はありません。

\*一部研究費で助成できない内容もございます。詳細は, 別紙の介入プログラム説明をご覧ください。

## ■期待できる利益

- ・従業員の身体活動が促進され, 心身の健康の増進が望めます。
- ・コストをかけずに, 健康づくりプログラムを試すことができます。
- ・自社の従業員のストレス度等を, 客観的に把握できます。

## ■研究者連絡先

東京大学大学院 医学系研究科 精神保健学分野 渡辺和広 (わたなべ かずひろ)

E-mail: [kzwatanabe-tyk@umin.ac.jp](mailto:kzwatanabe-tyk@umin.ac.jp) Tel: 080-5135-2777 <担当指導教員> 教授 川上憲人 (かわかみ のりと)

