

健康立県にいがた
「**棚田ダイエットプロジェクト**」を実施します！



県では、田植えや草取りなどの棚田保全活動が心身に与える効果を科学的・定量的に分析し、健康面から棚田の価値を発信する試みとして、「棚田ダイエットプロジェクト」を実施します。

本プロジェクトは、十日町市の「蒲生（かもう）の棚田」で活動する「ヨ～イ！みんなの棚田」と新潟医療福祉大学と共同で実施するものです。「ヨ～イ！みんなの棚田」では、都市住民等の地域外会員が年間を通じて田植えや草取り、稲刈りなどの農作業に通い、棚田で米づくりを行っています。その年間活動のうち3回の農作業を対象に、作業前後の身体データ等を測定・分析し、棚田保全活動が健康づくりにつながる可能性について検証します。

第1回となる今回は、田植え作業時のデータ測定を実施します。

※ 第2回：草取り（6月）、第3回：稲刈り・ハザ掛け（9月）での測定を予定。

1 日時

令和8年5月23日（土）午後1時～5時

※ 小雨決行。荒天の場合は中止します。

2 実施場所

「蒲生（かもう）の棚田」（つなぐ棚田遺産 No. 38）

新潟県十日町市松代地域



蒲生の棚田 KAMOU NO TANADA

3 主催・協力

主催：新潟県

協力：(株)里山パブリックリレーションズ、新潟医療福祉大学

モニター：「ヨ～イ！みんなの棚田」の地域外会員 20名程度

4 内容

田植え作業における
身体データ等の測定

①



作業前後で
簡易的な
「心の状態」
アンケート

②



作業前後で
体重測定
(発汗量を推定)

③



胸部バンドとスマートウォッチ
を装着して心拍数やカロリー
を作業中に連続測定

5 取材について

取材を希望される場合は、5月21日（木）正午までに、別紙1によりメール又はFAXにてご報告ください。

本件についてのお問合せ先
農地部農村環境課
棚田みらい創造担当参事 堂馬
(直通) 025-280-5835 (内線) 3171
メール：ngt070050@pref.niigata.lg.jp