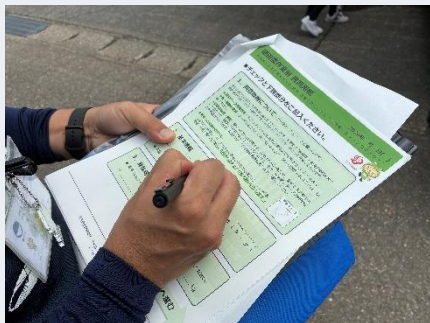


# ○ 健康立県にいがた「棚田ダイエットプロジェクト」 令和8年5月23日、24日

- 棚田での保全活動が与える心身への効果を、科学的・定量的に分析する「棚田ダイエットプロジェクト」を実施。
- 次回は6月20日に「草取り・草刈り」による効果測定を予定。  
(協力：株式会社里山パブリックレーションズ、新潟医療福祉大学健康スポーツ学科)

## 【測定内容】



作業前後の「心の状態」に関するアンケートへの回答



スマートウォッチ、胸部バンドにより心拍数等を連続測定



作業前後の体重測定

## 【集合写真】



## 【作業内容】

雑草抑制効果のある紙マルチを敷き、その上から田植えを実施

