

○ 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9月12日

- 第3回として、「稲刈り・ハザ掛け」による運動効果の測定を実施。
- 今後、第1回から第3回までの測定結果を総合的に分析し、「棚田ダイエット」としての効果を検証。
- 検証結果を踏まえ、棚田保全活動と健康づくりを組み合わせた新たな地域活性化プログラムとしての展開を検討。
(協力：株式会社里山パブリックリレーションズ、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

【参加された皆様】



【作業内容】 稲刈り・ハザ掛け



稲刈り

ぬかるみ対策に
そりを導入！



ハザ掛け準備

収穫完了！
チームプレーで頑張ったよ！



ハザ掛け