目　　次

Ⅰ．総括研究報告書

日常生活における歩数と運動習慣者の増加を目指した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の活用を推進するための研究（1 年目）---------- 1
澤田 亨

Ⅱ．分担研究報告書

1．健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の普及・活用状況に関する研究（1）---------- 6
原田 和弘

2．健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023に基づく今後の研究課題に関する研究---------- 16
原田 和弘

3．労働に伴う職業性身体活動と健康の関係 ---------- 21
丸藤祐子

4．年代、性差、体力レベル等の個人差を踏まえた推奨事項に関する研究---------- 25
小野 玲

5．ウェアラブルデバイス等の活用方法に関する研究 ---------- 27
小野 玲

6．ウェアラブルデバイス等の活用方法に関する科学的知見を得る研究 -------- 33
難波 秀行

7．自転車運動と健康に関するレビュー ---------- 37
本田 貴紀

8．自転車運動と健康に関するコホート研究 ---------- 44
桑原 恵介

9．健康づくりのための身体活動・運動ガイドにおける推奨事項の表現方法の改善に向けた検証と考察 ---------- 48
澤田 亨

Ⅲ．研究成果の刊行に関する一覧 ---------- 56

Ⅳ．倫理審査及び利益相反の管理状況に関する報告 ---------- 57