

# ～ 健康経営フィジカルチェック ～

日本人の80%が「腰痛」に。腰痛リスク見える化から改善までをサポート

## ● ご提案の目的・狙い

➤ 「社員の健康増進」を促進し、「労働生産性の向上」を実現  
「社員の健康」＝「企業の健康」であり、企業活動の継続へ

働き方改革の中で注目される「**企業の健康経営**」に  
着目した法人向けサービスのご提供

## ● サービスの特長

- ① 「腰痛」「膝痛」「肩こり」にフォーカスした7種類10項目のチェック  
※ 腰痛や肩こりはプレゼンティズム低下の要因の一つとされています
- ② チェック実施後、翌日にチェック結果を携帯電話等で確認  
(実施後にお渡すQRコードを読み取ることですぐに確認できます)
- ③ 部位別に掲載しているエクササイズ動画により発症リスクを低減化  
(改善動画に関しては無償でのご提供)

健康フィジカルチェック

氏名: 伊藤 太郎 | 総合評価: B

フィジカルスコア: 78/100 | フィジカル年齢: 35歳 (+5)

テスト名	部位	左	右	結果	ポイント	スケール	判定
① 早上位外旋	肩関節/機能性	左	60	89	29	A	A
② 早上位内旋	肩関節/機能性	右	60	89	29	A	A
③ 広背筋	背中/柔軟性	30	69	39	C	D	C
④ 体幹回旋	体幹/柔軟性	左	7	52	45	D	D
⑤ 体幹回旋	体幹/柔軟性	右	6	60	54	C	C
⑥ 膝関節ドロー差	膝関節/機能性	8	100	92	A	A	A
⑦ ポジション	股関節/安定性	○	100	100	A	A	A
⑧ 立ち上がり	股関節/機能性	左	○	100	A	A	A
⑨ 立ち上がり	股関節/機能性	右	△	50	B	D	D
⑩ 踵蹴	脚部/柔軟性	10	76	66	D	B	D

青: 自分の得点, 赤: 全体平均, 緑: 基準ライン (このラインより低い数値はケガリスクになります)

### 部位別リスク

リスクが50%以上の場合は、注意  
リスクが70%以上の場合は、要注意

部位	リスク	危険因子
肩部リスク (20%)	肩こり、肩関節Etc.	④ 体幹/柔軟性(右) ⑤ 体幹/柔軟性(左) ⑥ 体幹/柔軟性(右) ⑦ 体幹/柔軟性(左)
腰部リスク (50%)	腰痛、腰痛分難症、ぎっくり腰Etc.	③ 背中/柔軟性 ④ 体幹/柔軟性(右) ⑤ 体幹/柔軟性(左) ⑥ 体幹/柔軟性(右) ⑦ 体幹/柔軟性(左)
脚部リスク (50%)	膝痛、大腿肉離れ、足関節ねじりEtc.	⑥ 膝関節/機能性(右) ⑦ 膝関節/機能性(左) ⑧ 股関節/機能性(右) ⑨ 股関節/機能性(左) ⑩ 脚部/柔軟性

リスクを高めている危険因子を上位3項目表示 \*5～4至急改善必要 \*3～2改善 \*1改善推奨

### 部位別の左右差

左右差がリスクを増大させている場合は、バランスに注意

部位	左右差	リスク
肩関節/機能性	左右差は小さい	大きな左右差はありません
体幹/柔軟性	左右差は小さい	大きな左右差はありません
股関節/機能性	左右差は大きい	左右差が大きく、ケガのリスクがあります

柔軟性の低下と左右差が同時に生じている場合、柔軟性が優先リスク要因となります

### パーソナルスコアバランス

パーソナルスコア: 4.1/5 (全体平均2.7)

足指、足背、足底、足踵、足趾

メンタル

緑: 自分の得点  
赤: 全体平均

### コメント

あなたの総合評価はBです。少し体にかかる負担が高まっています。特に、腰部、脚部にリスクがあり、疲労時や負荷によっては痛みを生じる可能性があります。中でも、⑥ 股関節/機能性(右)、④ 体幹/柔軟性(左)の値が悪くなっています。重点的に改善するようにしましょう。次回は今回より少しでも良い値になるように日々取り組んでいきましょう！

スポーツクラウド 改善エクササイズ集

上記QRコードからもアクセスいただけます。

## ● チェック風景（身体の柔軟性や機能性をチェック）



### 企業のニーズ（お客様の声の例）

- フィジカルを使う従業員が多い中で従業員の平均年齢も高くなっており、従業員の身体の状態を見える化することで適切な業務配置を行いたい。
- 企業の社会的責任として従業員の健康を守ることは重要な経営課題であり、健康診断では分からない症状のリスクを見える化させ、かつ改善を行うことで長きに亘り業務に従事してもらいたい。
- 「腰痛」、「膝痛」、「肩こり」に関しては日常生活にも支障があり、企業として従業員の日常生活のサポートを行いたい。

## ● パートナー企業について

- 企業名：一般社団法人日本スポーツ障害予防協会
- 代表理事：荒川優（プロコーチ）

- ✓ スポーツ強豪校や大学スポーツチーム等を中心に既に『10万人』のフィジカルチェックを実施した実績を持つ。（東京大学、東京学芸大学、順天堂大学、大阪市立大学、同志社大学、名古屋大学 等多数）



代表の荒川優氏

## ● サービス実施要項

項目	概要
チェック内容	7種目10項目を年に2回測定（測定時間:10分/人）
サービス費用	1人様1回あたり2,000円（年間:4,000円 税別） ※1回につき30名以上のご参加をお願い申し上げます。尚、30名に満たない場合でもサービスのご利用は可能でございますが、最低課金として60,000円の費用を申し受けます。
実施場所	お客様指定の事業所及びオフィスで測定を実施

・サービスの詳細につきましては改めて協会よりご説明をさせていただきますので、お気軽にお問合せならびにお申し付けください。

一般社団法人日本スポーツ障害予防協会

 三菱HCキャピタル