

株式会社竹徳 御中

健康経営 & 労働災害防止

## ウォーキングイベントと連動した 運動サービスの結果報告

2025年 12月

株式会社Moff



こころも身体も楽しい  
新しいことへの挑戦



**Moff**

センサーでより生き活きとした人生を

IoT Platform for Healthcare/Wellness

株式会社Moff

# 本取組みの概要

## 1. 狙い

- 健康増進並びに体力の維持・向上に対する社員の意識向上と共に運動機能向上を目指す
- 自らの歩行力、バランス力、下肢筋力、血管年齢を把握し、1ヶ月間に運動実施の目的意識を高める

## 2. 実施内容

- 御社会議室にて2回（開始時・中間・終了時）にイベント参加者に対して体力測定（1人約3分）を実施
- 歩行速度（TUG）、下肢筋力（CS30）、バランス（片脚立位）を測定。測定後に個人別レポートを発行
- 初回のみ血管年齢を測定。その場で結果について個人別にご説明。日頃の生活習慣の振り返り機会にした
- ウォーキングイベントと並行して、自宅室内で実施できる腰痛予防・転倒防止に資する運動を実施

## 3. 体力測定日と参加人数の概要

実施日	対象	内訳①	内訳②
9月29日	17名 男9名 女8名	20代2名、30代2名、40代5名、50代5名、60代2名、70代1名	
12月4日	15名 男8名 女7名	20代2名、30代2名、40代4名、50代4名、60代2名、70代1名	

## 4. オリジナル運動動画を活用した腰痛予防・転倒防止のエクササイズ実施

- 活用動画 5分 x 5種類のオリジナル運動動画（入眠改善、腰痛、膝痛、肩こり、目覚め）
- 実施概要 のべ84回の視聴回数（平均 4.9回/人）

# 実施スケジュール

①運動機能と血管年齢の測定イベントと②ウォーキングラリー期間中の運動動画をご提供

初回測定  
9/29

ウォーキングラリー  
(2025年10月)

最終測定  
12/4

## ①デジタル体力測定

前後で2回実施  
本社社員様を対象  
血管年齢測定は初回のみ実施



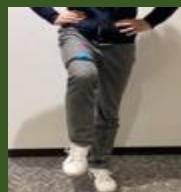
### 歩行速度

3m往復歩行テスト



### バランス力

片足立ちテスト



### 下肢筋力

30秒間立座りテスト



### 血管年齢

メディカルアナライザー



## ②運動動画コンテンツ

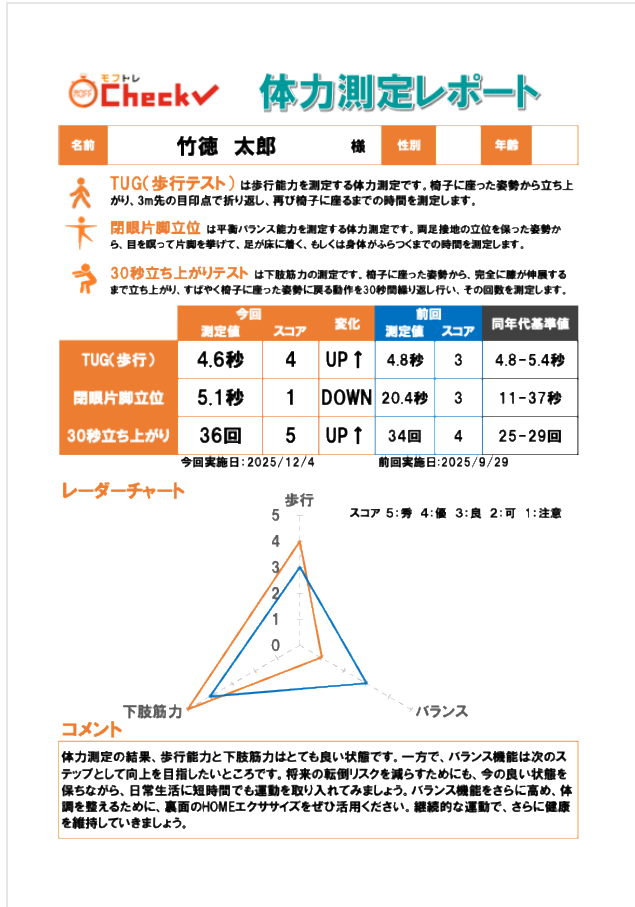
全国どこでも動画を見ながら  
運動ができる  
全社員様を対象



# 発行した個人別体力測定レポート

測定直後にその場でレポートを印刷してお渡し。年代平均との比較を踏まえて簡単に解説

## 表面（サンプル）



## 裏面

スキマ時間にリラックス！

5分でできるHOMEエクササイズ



入眠を改善したい方へ（Tomomio先生）



朝スッキリ目覚めたい方へ（Aya先生）



膝の痛みを予防したい方へ（Daiki先生）



腰痛を予防したい方へ（Junko先生）



肩こりにお悩みの方へ（Kana先生）



## 年代別チェック！体力測定結果早見表

年代	TUG (歩行) (秒・上段 男性/下段 女性)			閉眼片脚立位 (秒・男女共通)			CS-30 (回・上段 男性/下段 女性)		
	秀っている	標準	優れている	秀っている	標準	優れている	秀っている	標準	優れている
20代	5.5以下 5.6以上	4.8 - 5.4 5.1 - 5.5	4.7以下 5.0以下	21以下	21 - 66	67以上	27以下 23以下	28 - 32 24 - 28	33以上 29以上
30代	同上	同上	同上	16以下	17 - 51	52以上	25以下 23以下	26 - 30 24 - 28	31以上 29以上
40代	同上	同上	同上	10以下	11 - 37	38以上	24以下 22以下	25 - 29 23 - 27	30以上 28以上
50代	5.6以下 5.8以上	4.9 - 5.5 5.3 - 5.7	4.8以下 5.2以下	6以下	7 - 24	25以上	21以下 19以下	22 - 27 20 - 24	28以上 25以上
60-70代	6.8以下 7.2以下	5.0 - 6.7 5.3 - 7.1	4.9以下 5.2以下	4以下	5 - 10	11以上	17以下 16以下	18 - 25 17 - 23	26以上 24以上

注：閉眼の割合は15秒以上が目安です

- 3種類の測定結果を時系列で確認
- 年代平均との比較
- 歩行の周期別データや転倒リスク判定

- 運動の習慣化に向けたYouTube動画紹介
- 年代性別5段階ランキング早見表



# 9/29に計測した血管年齢測定

血管の老化度合いを分かりやすく採点。老若男女を問わない健康への注意喚起に



測定結果の画面例

血管年齢とは

- 実年齢とは別に、“血管のしなやかさ・硬さ”を基準にして評価する年齢のこと
- 生活習慣（食事・運動・喫煙・ストレスなど）によって血管の老化スピードが変化するため、実年齢より高くなる人も

メディカルアナライザーの特徴

- 測定時間わずか16秒で完了。操作も簡単（年齢を入力し、指を乗せるのみ。性別入力不要）
- 但し、医療機器ではないため、結果はあくまで参考値であり、必要な場合には専門の医療機関での検査等が必要となります

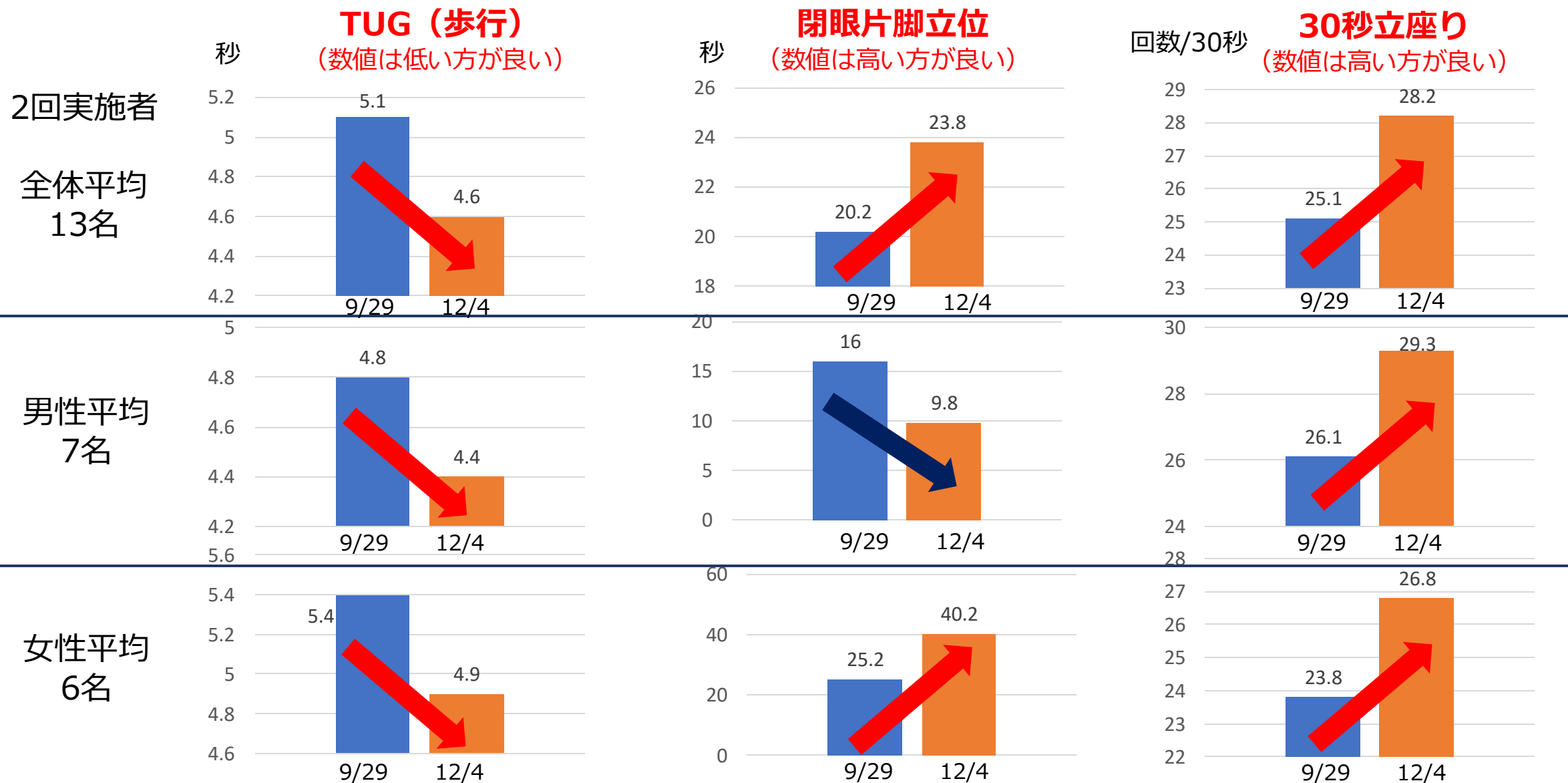


計測は指を専用のセンサーに置くのみ

血管年齢測定システム  
メディカルアナライザー

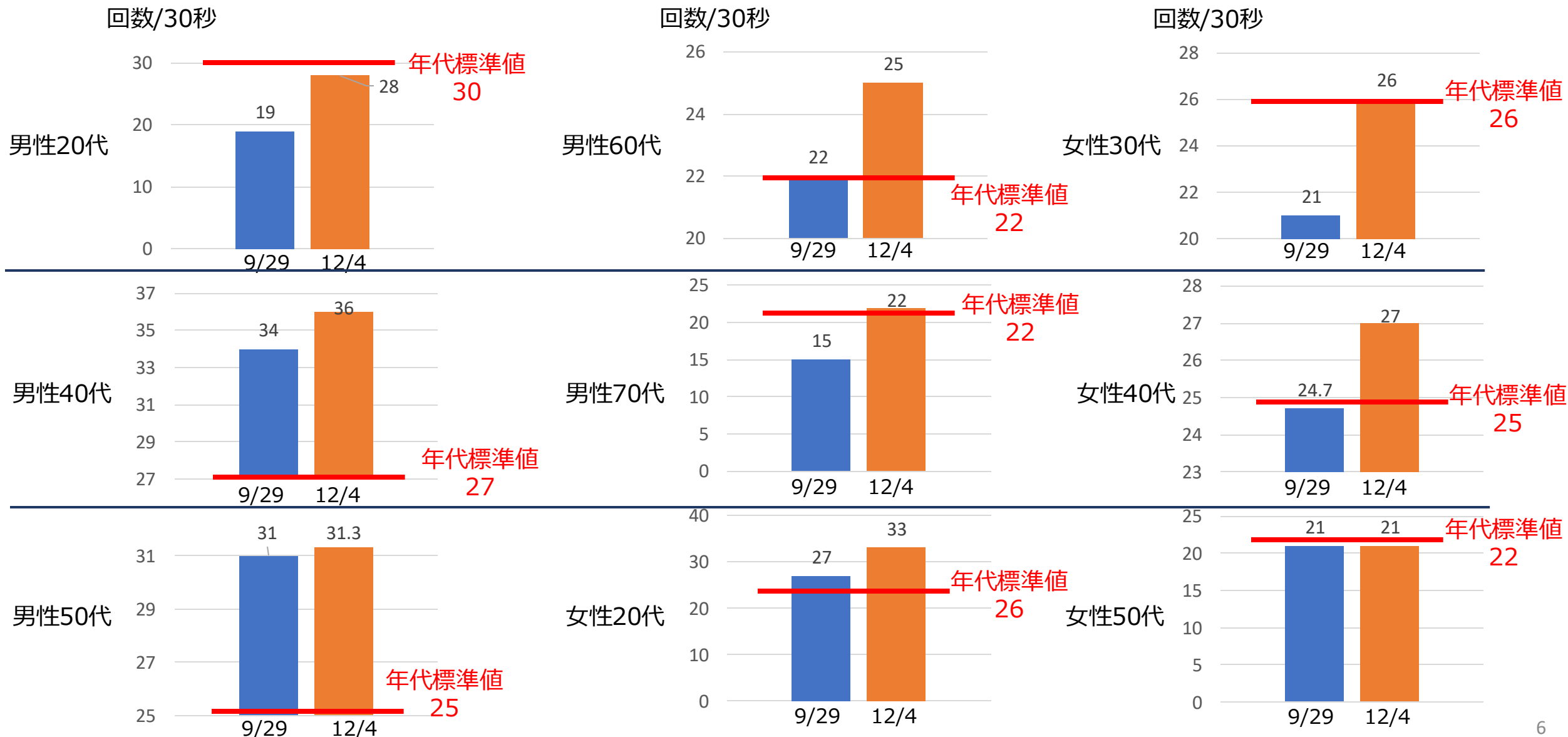
# デジタル体力測定結果①（初回と2回目共に参加した方）

その日の体調等で変化する片脚立位/男性に悪化が見られるが、それ以外は全て改善傾向



# デジタル体力測定結果②（年代別標準値：30秒立座りテスト）

2回目では概ね全ての年代で年代標準と同等の水準かそれ以上に上昇・維持



# オリジナル運動動画を活用したエクササイズ実施結果

のべ84回（平均4.9回/人）の動画視聴実績。運動習慣の開始や継続に活用いただきました

## 視聴回数ランキング

入眠を改善したい方へ（Tomomio先生）



朝スッキリ目覚めたい方へ（Aya先生）



膝の痛みを予防したい方へ（Daiki先生）



腰痛を予防したい方へ（Junko先生）



肩こりにお悩みの方へ（Kana先生）



長さ	公開日	視聴回数	↓	△
合計		86		
BEST 1	6:06	5分できる入眠ストレッチ（Tomomio）		
		20	23.3%	
BEST 2	6:46	5分できる肩こり対策（Kana）		
		18	20.9%	
BEST 3	7:10	5分できる朝の目覚めストレッチ（Aya）		
		18	20.9%	
	7:22	5分できる腰痛対策（Junko）		
		16	18.6%	
	5:49	5分できる膝痛対策（Daiki）		
		14	16.3%	