

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



Moff

センサーでより活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 × 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)

モコトレ Check✓ 体力測定レポート

名前	竹徳 太郎	様	性別	年齢
----	-------	---	----	----

TUG(歩行) は歩行能力を測定する体力測定です。椅子に座った姿勢から立ち上がり、3m先の目印点で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定します。

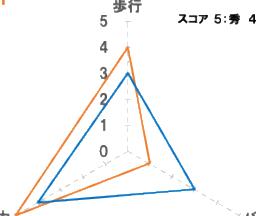
閉眼片脚立位 は平衡バランス能力を測定する体力測定です。両足接地の立位を保った姿勢から、目を瞑って片脚を擧げて、足が床に着く、もしくは身体がふらつくまでの時間を測定します。

30秒立ち上がりテスト は下肢筋力の測定です。椅子に座った姿勢から、完全に體が伸展するまで立ち上がり、しばらく椅子に座った姿勢に戻る動作を30秒間繰り返し行い、その回数を測定します。

今回測定値	スコア	変化	前回測定値	スコア	同年代基準値	
TUG(歩行)	4.6秒	4	UP↑	4.8秒	3	4.8-5.4秒
閉眼片脚立位	5.1秒	1	DOWN	20.4秒	3	11-37秒
30秒立ち上がり	36回	5	UP↑	34回	4	25-29回

今回実施日: 2025/12/4 前回実施日: 2025/9/29

レーダーチャート



スコア 5:秀 4:優 3:良 2:可 1:注意

コメント

体力測定の結果、歩行能力と下肢筋力はどちらも良い状態です。一方で、バランス機能は次のステップとして向上を目指したいところです。将来の転倒リスクを減らすためにも、今の良い状態を保ちながら、日常生活に短時間でも運動を取り入れてみましょう。バランス機能をさらに高め、体調を整えるために、裏面のHOMEエクササイズをぜひ活用ください。継続的な運動で、さらに健康を維持ていきましょう。

年齢別チェック！体力測定結果早見表

年齢	TUG(歩行) (秒・上段 男性/下段 女性)			閉眼片脚立ち (秒・男女共通)			CS-30 (回・上段 男性/下段 女性)		
20代	歩っている	標準	振りている	歩っている	標準	振りている	歩っている	標準	振りている
30代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
40代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
50代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
60-70代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている

注:閉眼の場合は15秒以上が目安です

モコトレ Check✓ 体力測定レポート

名前	竹徳 花子	様	性別	年齢
----	-------	---	----	----

TUG(歩行) は歩行能力を測定する体力測定です。椅子に座った姿勢から立ち上がり、3m先の目印点で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定します。

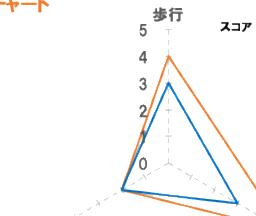
閉眼片脚立位 は平衡バランス能力を測定する体力測定です。両足接地の立位を保った姿勢から、目を瞑って片脚を擧げて、足が床に着く、もしくは身体がふらつくまでの時間を測定します。

30秒立ち上がりテスト は下肢筋力の測定です。椅子に座った姿勢から、完全に體が伸展するまで立ち上がり、しばらく椅子に座った姿勢に戻る動作を30秒間繰り返し行い、その回数を測定します。

今回測定値	スコア	変化	前回測定値	スコア	同年代基準値	
TUG(歩行)	4.5秒	4	UP↑	5.2秒	3	5.1-5.5秒
閉眼片脚立位	60.7秒	5	UP↑	26.0秒	3	11-37秒
30秒立ち上がり	20回	2	STAY	18回	2	23-27回

今回実施日: 2025/12/4 前回実施日: 2025/9/29

レーダーチャート



スコア 5:秀 4:優 3:良 2:可 1:注意

コメント

体力測定の結果、歩行能力やバランス機能はどちらも良い状態です。一方で、下肢筋力は次のステップとして向上を目指したいところです。転倒のリスクをさらに遠ざけるためにも、今の良い状態を保ちつつ、日常生活に短時間でも運動を取り入れてみましょう。バランス機能をさらに高め、体調を整えるために、裏面のHOMEエクササイズをぜひ活用ください。継続的な運動で、より良い健康維持を目指ていきましょう。

年齢別チェック！体力測定結果早見表

年齢	TUG(歩行) (秒・上段 男性/下段 女性)			閉眼片脚立ち (秒・男女共通)			CS-30 (回・上段 男性/下段 女性)		
20代	歩っている	標準	振りている	歩っている	標準	振りている	歩っている	標準	振りている
30代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
40代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
50代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
60-70代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている

注:閉眼の場合は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

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

年齢	TUG(歩行) (秒・上段 男性/下段 女性)			閉眼片脚立ち (秒・男女共通)			CS-30 (回・上段 男性/下段 女性)		
20代	歩っている	標準	振りている	歩っている	標準	振りている	歩っている	標準	振りている
30代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
40代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
50代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている
60-70代	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている	歩いている	標準	振りている

注:閉眼の場合は15秒以上が目安です

- 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



血管年齢測定システム
メディカルアナライザー

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

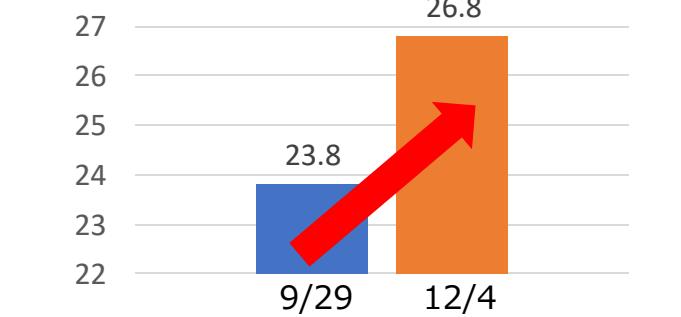
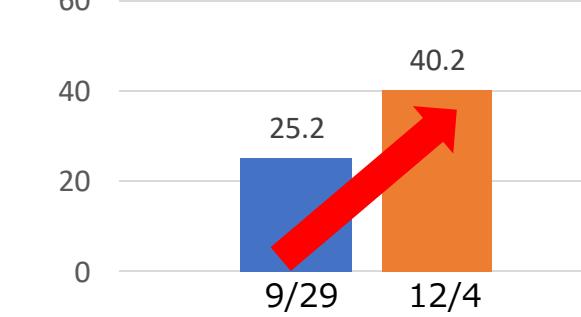
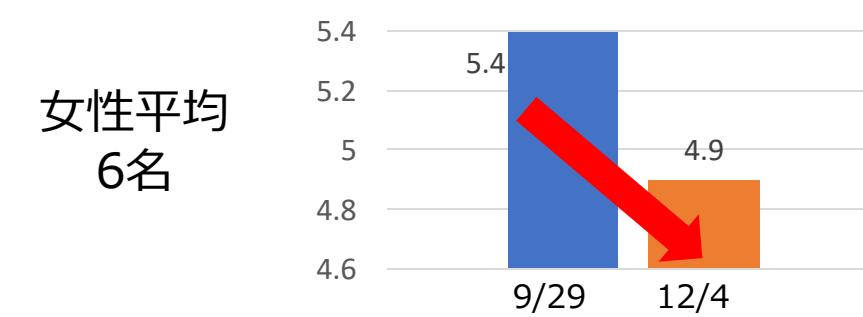
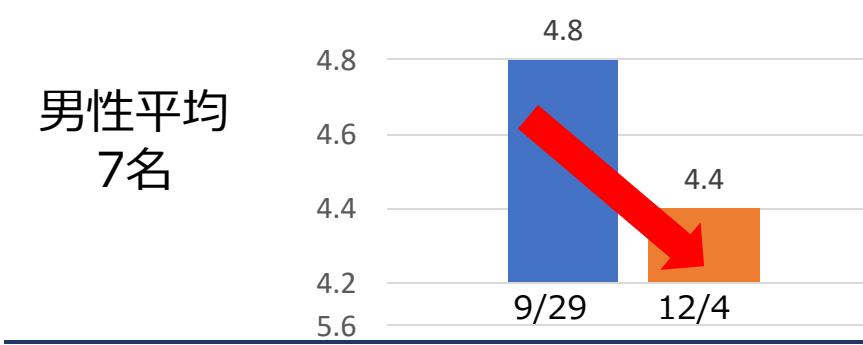
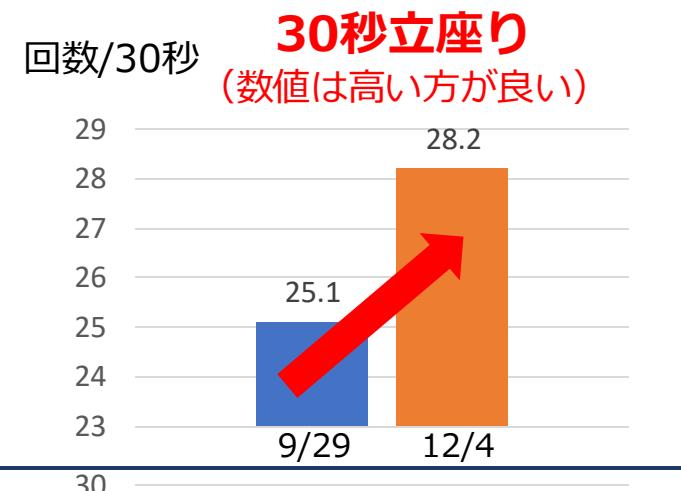
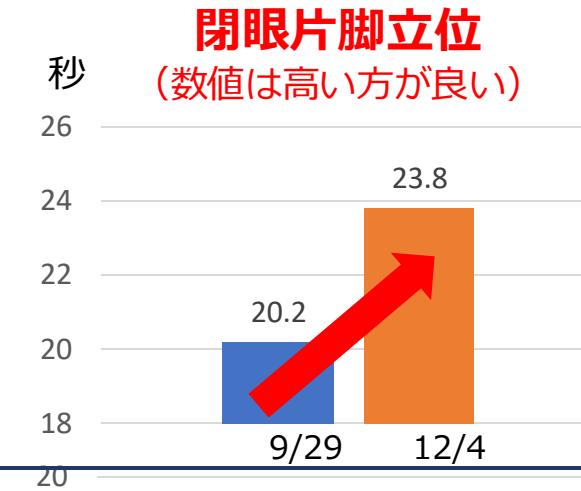
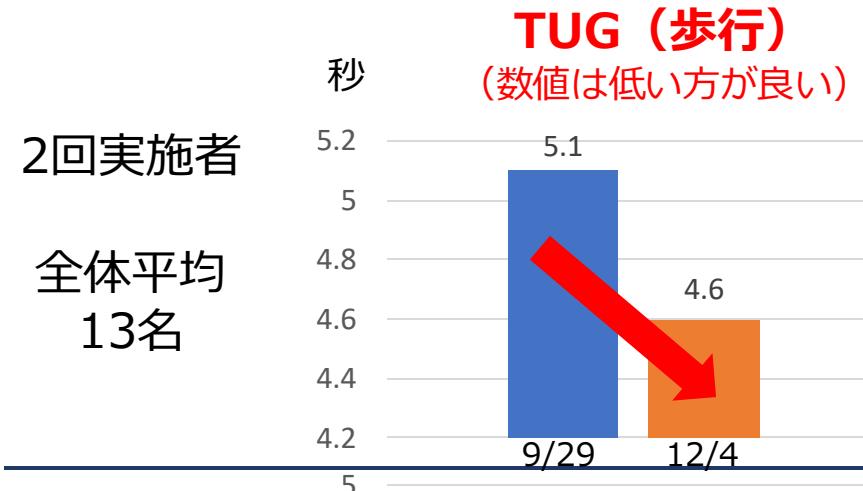
- 測定時間わずか16秒で完了。操作も簡単（年齢を入力し、指を乗せるのみ。性別入力不要）
- 但し、医療機器ではないため、結果はあくまで参考値であり、必要な場合には専門の医療機関での検査等が必要となります



計測は指を専用の
センサーに置くのみ

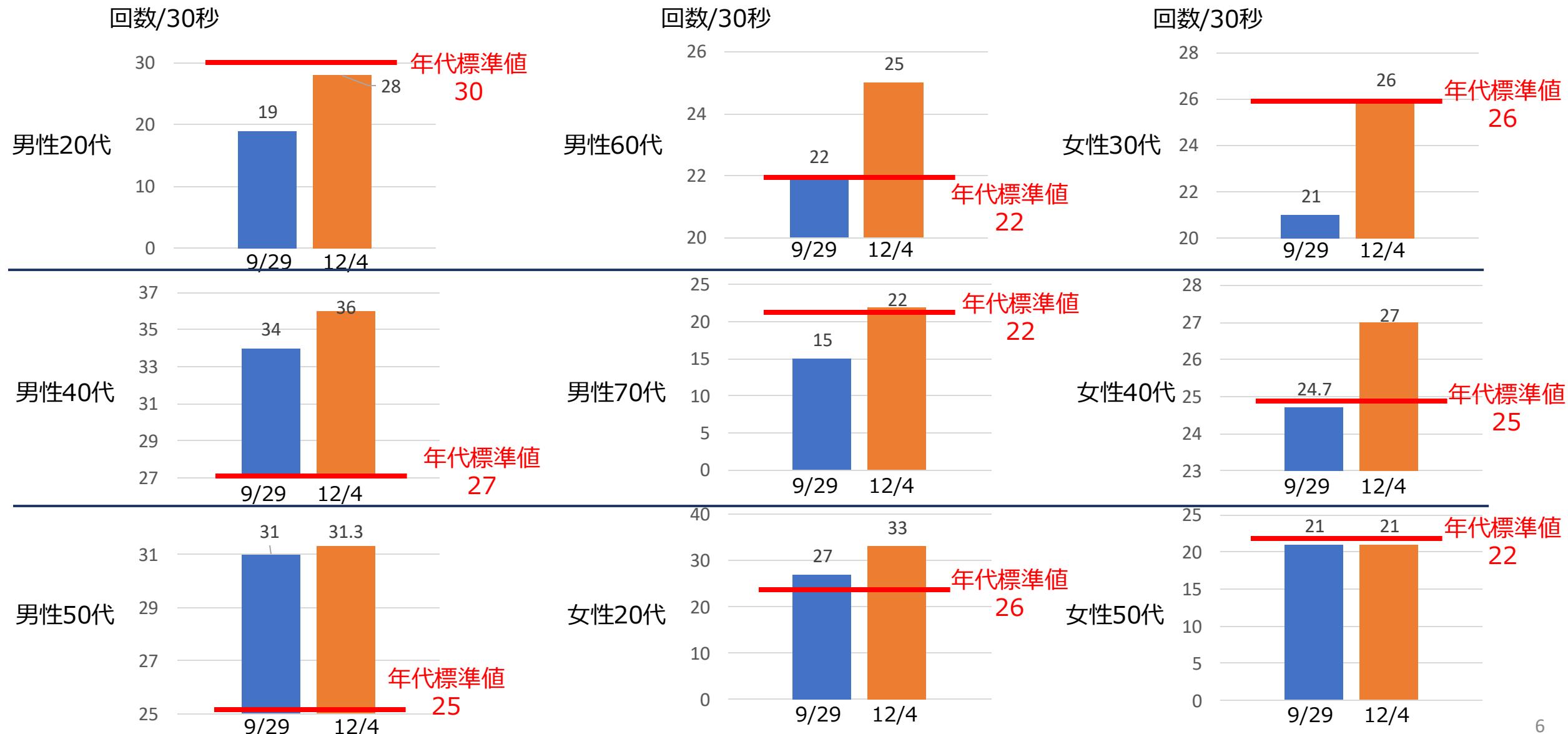
デジタル体力測定結果①（初回と2回目共に参加した方）

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

入眠を改善したい方へ（Tomomio先生）



膝の痛みを予防したい方へ（Daiki先生）



肩こりにお悩みの方へ（Kana先生）



朝スッキリ目覚めたい方へ（Aya先生）



腰痛を予防したい方へ（Junko先生）



視聴回数ランキング

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