

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト  
(セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」

# 企業および健康診断実施施設における セルフチェックの導入と予防支援モデルの構築

令和8年2月27日

早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

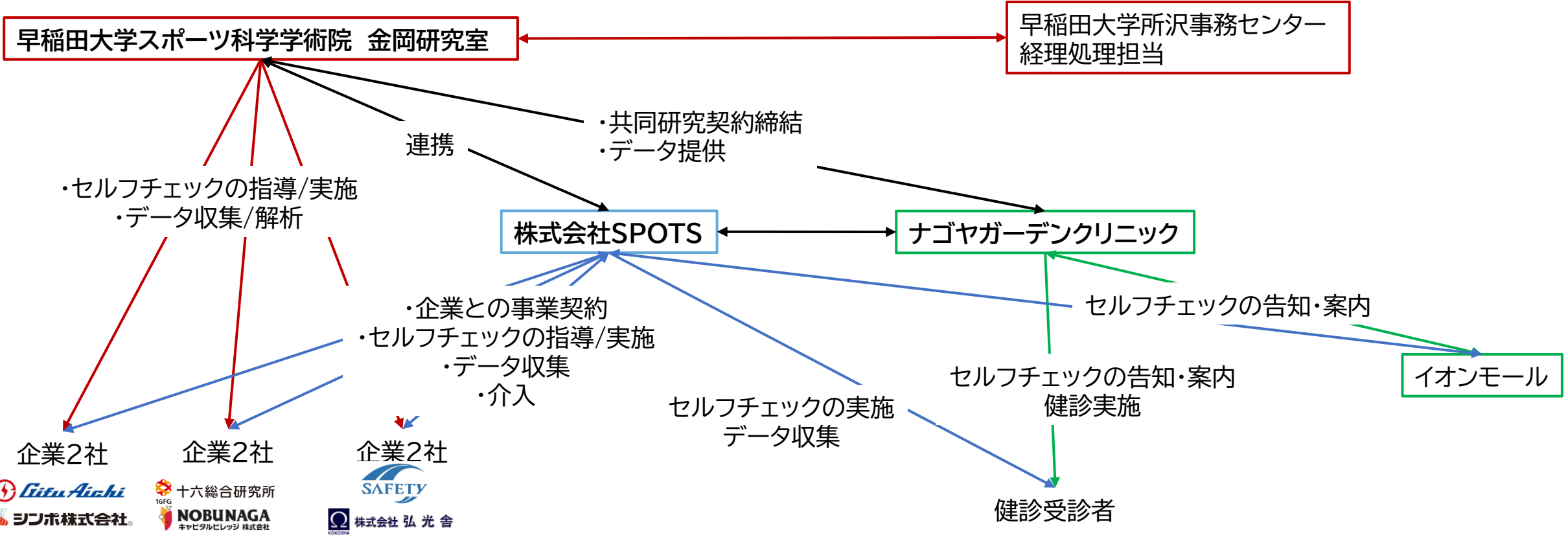


**Sport in Life**

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト  
(セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」  
【実施体制・スキーム】

代表団体名：早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

事業タイトル：企業および健康診断実施施設におけるセルフチェックの導入と予防支援モデルの構築



**早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室**

本団体に在籍する2名はセルフチェックの指導者養成を受講しており、セルフチェック実施が可能である。本事業全体を統括しつつ、従事者に対するセルフチェック方法の指導および実施、データ収集/解析、経理を担当する。

**株式会社SPOTS**

本団体は令和7年度にセルフチェックを用いた事業を開始した。在籍する3名は理学療法士であり、いずれもセルフチェックの指導者養成を受講している。企業との契約、従事者に対するセルフチェック方法の指導および実施、介入、データ収集等を担当する。

**ナゴヤガーデンクリニック**

本団体は名古屋駅近くのイオンモール内に位置し、健診事業を行う場となる。院内での告知、案内、健診データ収集を主に担当する。

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト  
(セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」  
【事業の全体概要②】

代表団体名: 早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

事業タイトル: 企業および健康診断実施施設におけるセルフチェックの導入と予防支援モデルの構築



Sport in Life

|         |  |   |  |   |  |
|---------|--|---|--|---|--|
| 構成団体    | 株式会社SPOTS、医療法人五一六五 ナゴヤガーデンクリニック<br>※赤字はSport in Life コンソーシアム加盟団体   |   | 実施テーマ  | (工)例えば運輸・配送業であればトラックドライバーや航空機の客室乗務員など、身体の部位に可動性や筋力、バランス等の機能低下が起こりうる場合に、「セルフチェック」を用いて運動器を毎月1回以上チェックし、「セルフチェック」の結果に応じた「改善エクササイズ」を毎日又は数日おきに実施するモデル |  |
| 事業目的    | 企業および健診施設においてセルフチェック(運動器11部位)を導入し、一次予防定着・健康行動促進を図るモデルを構築する。理学療法士によるエクササイズ指導やオンライン相談を通じ、疼痛軽減や労働生産性・健康意識の向上を図る。健康リテラシーの向上と行動変容を促すとともにセルフチェックと労働生産性やヒヤリハットなどとの関連性を見出し、これらの成果をもとに、他施設・地域への展開と自走化を見据えた実装モデルを構築する。 |   |  |   |  |
| 対象      | 企業従業員(働く世代)<br>計6社 95名(男性69名、女性26名)  |   | 実施エリア  | 岐阜県・愛知県   |  |
| 実施期間    | 令和7年9月～令和8年2月(約5ヶ月)  |   |  |   |  |
| 実施内容    | <p style="text-align: center;">総合介入群(介入群)</p> <p>対象: 岐阜愛知電機(株)/ シンボ(株) 計64名</p> <p>①初回セルフチェック+アンケート<br/>②個人レポート<br/>③集団エクサ+健康セミナー+オンライン相談<br/>④最終セルフチェック+アンケート+レポート</p>                                      | <p style="text-align: center;">改善エクササイズ介入群(介入群)</p> <p>対象:(株)十六総合研究所 / NOBUNAGAキャピタルビレッジ(株) 計19名</p> <p>①初回セルフチェック+アンケート<br/>②個人レポート<br/>③朝のオンラインエクササイズ(5分・週2回×3ヶ月)<br/>④最終セルフチェック+アンケート+レポート</p> | <p style="text-align: center;">非介入群(対照群)</p> <p>対象:(株)弘光舎 / (株)セーフティ 計12名</p> <p>①初回セルフチェック+アンケート<br/>②最終セルフチェック+アンケート<br/>③個人レポート(最終測定会後のみ)</p> |   |  |
| 主な評価指標  | <p>【身体機能】セルフチェック合計(50点満点)・体幹・下肢・上肢スコア(介入前→3ヶ月後)</p> <p>【初回アンケート】プレゼンティーズム、労働災害やヒヤリハット、痛み、運動習慣、睡眠評価、現病歴</p> <p>【最終アンケート】初回アンケートに満足度を追加</p>  |   |  |   |  |
| 期待される成果 | ①介入2群での身体機能改善 ②介入方法による有効性の確認 ③セルフチェックと健康経営・労働生産性の関連  |   |  |   |  |

# 企業向け事業の実施内容【6社・95名(男性69名、女性26名)】

## 総合介入群

岐阜愛知電機(株)・シンポ(株)



## 改善エクササイズ介入群

(株)十六総合研究所  
NOBUNAGAキャピタルビレッジ(株)



## 非介入群(対照群)

(株)弘光舎・(株)セーフティ



① 初回セルフチェック+アンケート

② 個人レポート配布

③ 希望者に対して個別オンライン相談  
(Zoomで20分、予約管理はSpirを利用)

③ 朝のオンラインエクササイズ  
(週2回、5分エクササイズ)

| 測定日             | 内容 (マーク部分はセルフチェック専用エクササイズ)        |
|-----------------|-----------------------------------|
| 2025年10月6日 月曜日  | 弓矢のポーズ: 左右7回×2セット                 |
| 2025年10月10日 金曜日 | ウォールエンジェルスライダー: 左右5回×2セット         |
| 2025年10月14日 火曜日 | 心臓病対策「血管を柔らかく保つストレッチ」: ①太もも裏ストレッチ |
| 2025年10月17日 金曜日 | ウォールリバースプッシュ: 左右5回×2セット           |
| 2025年10月20日 月曜日 | パイソン・スクイーズ: 左右7回×2セット             |
| 2025年10月24日 金曜日 | フラメンコ胸郭回旋: 左右7回×2セット              |

⋮

YouTubeにて委託事業期間のみ限定公開  
参加できなかった方もオンデマンドで実施

介入なし

④ 集団エクササイズ、セミナー

①セルフチェック+アンケート ②個別レポート配布

# ①セルフチェックの実施方法

## 実施風景



1

壁の有無、椅子の種類などを確認  
(肘置きがある椅子は胸椎の測定が困難)

2

状況に合わせて各ブースの測定項目を決める

<実施事例>

ブース1:壁が必要  
首、股関節、足首など

ブース2:椅子が必要  
胸椎、立ち上がりなど

3

【各ブース構成】測定者、記録者:1名ずつ

各ブースの進捗に合わせて、  
他のブースを実施するなど臨機応変に対応

各ブース15分~20分程度で終わり、トータルで40分~1時間以内に測定終了

# セルフチェック

## 上肢

## 下肢

1, 首の可動性



1点 1点 1点



1点



1点 1点  
2, 肩の可動性 3, 肩甲骨の可動性

5, 上肢の安定性と筋力



10秒 2点 10秒 3点



右・左  
3秒



5秒



1点 1点 1点 1点

6, 股関節の可動性



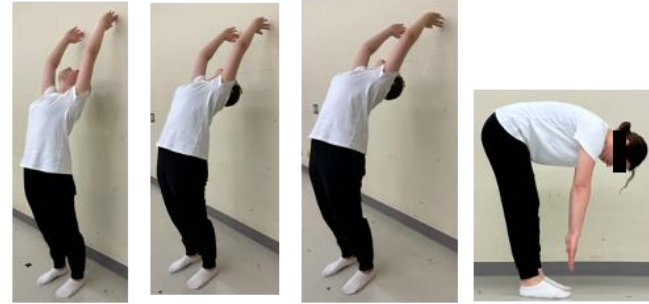
1点 2点 3点 4点

10, 下肢の筋力



1点 2点 3点

4, 胸椎の可動性



1点 2点 3点 1~3点

7, 体幹と股関節の可動性



1点 2点 3点 4点

9, 体幹の筋力

## 体幹

8, 体幹と下肢の可動性と安定性



1点

11, 足関節の可動性



1点

## ① アンケート

### <初回と最終時に実施>

#### 労働災害 評価

- ・転倒の状況
- ・労働災害経験の有無
- ・ヒヤリハット経験の有無

#### 働きスコア

- ・労働生産性

#### 運動器評価

- ・運動習慣の有無
- ・痛みの部位、強さ、期間

#### 睡眠評価

- ・睡眠時間
- ・睡眠の質
- ・日中の眠気

#### 現病歴

- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・肥満

## ② 個別レポート

### 初回レポート

#### 改善エクササイズ動画

| 項目                 | 現在の点数 | 判定  | フィードバック                          | 改善エクササイズ |
|--------------------|-------|-----|----------------------------------|----------|
| ①首の可動性             | 2/6点  | 要改善 | 首の可動性が低下しています。頸部痛や転倒リスクに注意が必要です。 |          |
| ②肩の可動性             | 0/2点  | 要改善 | 肩の可動性が低下、転倒時に手が出にくく怪我リスクが高まります。  |          |
| ③肘の可動性             | 0/2点  | 要改善 | 可動性低下で開胸や肘関節の歪れにつながる恐れがあります。     |          |
| ④胸椎の可動性            | 2/6点  | 要改善 | 可動性低下でバランスを崩しやすく、転倒リスクが高まります。    |          |
| ⑤上体の筋力             | 4/4点  | 満点  | 上体の筋力は良好で、日常動作の自由に専念します。         |          |
| ⑥股関節の可動性           | 4/8点  | 要改善 | 可動性低下で歩行が不安定になり、転倒リスクが高まります。     |          |
| ⑦股関節と背骨の可動性        | 5/6点  | 要改善 | 可動性低下で歩行が不安定になり、転倒の恐れがあります。      |          |
| ⑧上半身と下半身の可動性と身体の安定 | 2/2点  | 満点  | 安定性は良好で、転倒予防に役立っています。            |          |
| ⑨体幹部の筋力            | 4/4点  | 満点  | 体幹部の筋力は良好で、転倒予防にも専念します。          |          |
| ⑩下半身の筋力            | 4/8点  | 要改善 | 筋力低下で転倒・要介護リスクが高まります。            |          |
| ⑪足首の柔らかさ           | 2/2点  | 満点  | 柔軟性は良好で、歩行安定と転倒予防に有利です。          |          |

各スコア判定

同年代・世代スコアとの比較



スコアの総評

今回の測定では、首・肩甲骨・肘や「胸のあたり」、股関節の動きにやや弱みが見られ、あわせて下半身の筋力にも弱みが確認されました。これらの弱さは、姿勢の維持や開胸運動、体全体のバランスに関わる重要な部分であり、柔軟性や筋力が低下すると、肩こりや腰痛、動作の不安定さにつながる恐れがあります。

首や肩の動きが硬く、胸郭の拡張に負担がかかりやすい状態です。肩甲骨や背中周辺の可動性も低下しており、姿勢が崩れやすくなり、肩や腰への負担が増えやすい傾向があります。股関節の動きや、股関節と背骨の連動にも弱みが見られ、立ち降りや歩行などの動作で膝や下に負担がかかりやすい状態です。また、下半身の筋力がやや弱く、歩を足る力や動作の安定性に影響している可能性があります。

全体として、上半身から下半身にかけての柔軟性と筋力のバランスがやや弱れており、姿勢や日常動作の安定性に影響していると考えられます。これから足る力や歩行の安定性を高めるための改善エクササイズやストレッチが効果的です。

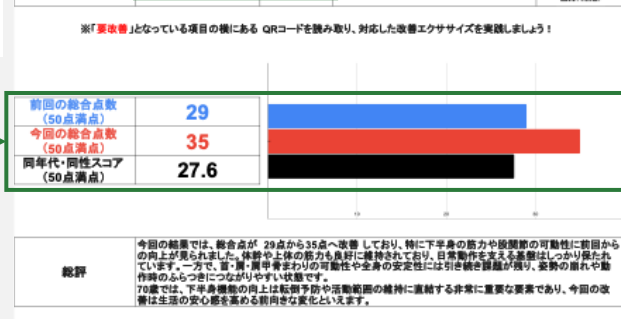
※「要改善」となっている項目の横にあるQRコードをタップし、対応した改善エクササイズを実践しましょう！

### 2回目レポート

各スコアを初回と2回目を比較

初回スコアとの比較

| 項目                 | 現在の点数           | 判定  | フィードバック   | 改善エクササイズ |
|--------------------|-----------------|-----|---|----------|
| ①首の可動性             | 1/6点 (前回: 2/6点) | 要改善 | 前回より1点低下しています。生活習慣や姿勢の影響が出ている可能性があります。セルフケアやエクササイズを継続して増やしましょう。 |          |
| ②肩の可動性             | 0/2点 (前回: 0/2点) | 要改善 | 前回と同じ点数です。現在の状態を維持できています。この調子でセルフケアを継続していきましょう。                 |          |
| ③肘の可動性             | 0/2点 (前回: 0/2点) | 要改善 | 前回と同じ点数です。現在の状態を維持できています。この調子でセルフケアを継続していきましょう。                 |          |
| ④胸椎の可動性            | 4/6点 (前回: 2/6点) | 要改善 | 前回より2点アップしています。良い変化が出ていますので、今の取り組みを続けていきましょう。                   |          |
| ⑤上体の筋力             | 4/4点 (前回: 4/4点) | 満点  | 前回と同じ点数です。現在の状態を維持できています。この調子でセルフケアを継続していきましょう。                 |          |
| ⑥股関節の可動性           | 6/8点 (前回: 4/8点) | 要改善 | 前回より2点アップしています。良い変化が出ていますので、今の取り組みを続けていきましょう。                   |          |
| ⑦股関節と背骨の可動性        | 5/6点 (前回: 5/6点) | 要改善 | 前回と同じ点数です。現在の状態を維持できています。この調子でセルフケアを継続していきましょう。                 |          |
| ⑧上半身と下半身の可動性と身体の安定 | 1/2点 (前回: 2/2点) | 要改善 | 前回より1点低下しています。生活習慣や姿勢の影響が出ている可能性があります。セルフケアやエクササイズを継続して増やしましょう。 |          |
| ⑨体幹部の筋力            | 4/4点 (前回: 4/4点) | 満点  | 前回と同じ点数です。現在の状態を維持できています。この調子でセルフケアを継続していきましょう。                 |          |
| ⑩下半身の筋力            | 8/8点 (前回: 4/8点) | 満点  | 前回より4点アップしています。良い変化が出ていますので、今の取り組みを続けていきましょう。                   |          |
| ⑪足首の柔らかさ           | 2/2点 (前回: 2/2点) | 満点  | 前回と同じ点数です。現在の状態を維持できています。この調子でセルフケアを継続していきましょう。                 |          |



測定後: ①担当者様(人事部)にまとめて送信

②各個人に送信

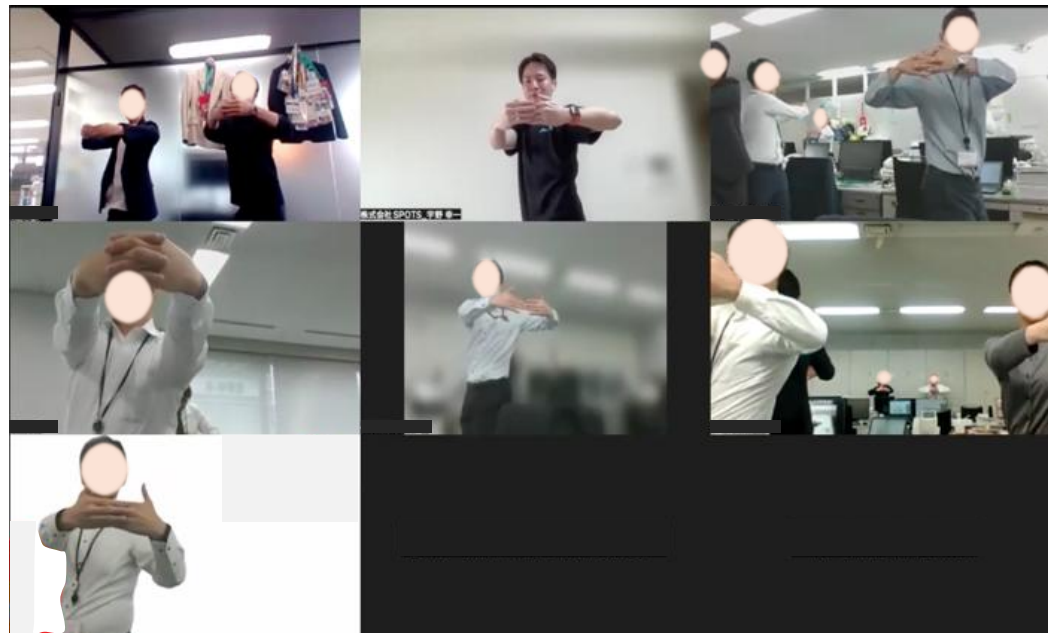
### ③朝のオンラインエクササイズ(改善エクササイズ介入群)

#### <実施事例>

| 日 | 月      | 火 | 水 | 木 | 金      | 土 |
|---|--------|---|---|---|--------|---|
|   | ○      |   |   |   | ○      |   |
|   | ○      |   |   |   | ○      |   |
|   | ○      |   |   |   | ○      |   |
|   | ○      |   |   |   | ○      |   |
|   | 09:45~ |   |   |   | 09:15~ |   |

業務に5分追加(週2回)

改善エクササイズを中心に  
1項目ずつライブ配信



#### <実施内容>

1週目 月曜日:弓矢のポーズ 左右7回×2セット

金曜日:ウォールエンジェルスライダー 左右5回×2セット

2週目 月曜日:ウォールリバースプッシュ 左右5回×2セット

⋮

YouTubeにて委託事業期間のみ限定公開、参加できなかった方はオンデマンドで確認して実施

### ③希望者に対して個別オンライン相談(総合介入群)

## 予約管理システム“Spir”

株式会社SPOTS

主催者 1人、同席メンバー 0人

 宇野幸一  
主催者

 [https://us05web.zoom.us/j/83296344274?](https://us05web.zoom.us/j/83296344274?pwd=C6jKbsG1iQhvuCxAbdv5lXkih3QZwk.1)  
[pwd=C6jKbsG1iQhvuCxAbdv5lXkih3QZwk.1](https://us05web.zoom.us/j/83296344274?pwd=C6jKbsG1iQhvuCxAbdv5lXkih3QZwk.1)

 日程確定後、URLを発行

---

候補日時を選択してください

打合せ時間：30分

JST 日本標準時(15:30)

ログイン・新規登録すると、Spirに連携しているあなたのカレンダーに候補を重ねて表示できます。

[ログイン・新規登録](#)

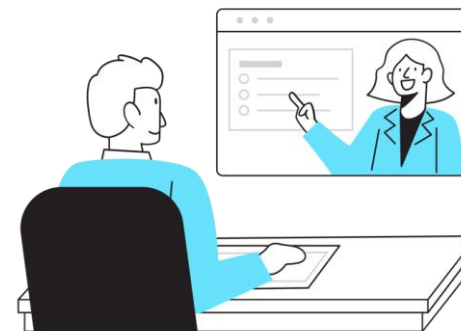
2026/04/01(水)

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| 10:00 - 10:30 | <a href="#">選択</a> |
| 10:30 - 11:00 | <a href="#">選択</a> |
| 11:00 - 11:30 | <a href="#">選択</a> |

日時：平日10:00～18:00

Zoomを使用

## オンライン相談を20分/1回



- ・腰痛や肩こり相談
- ・専用エクササイズ方法の確認

## ④ 集団エクササイズ + セミナー (総合介入群)

### <改善エクササイズの提供>



減点項目に対しての改善エクササイズ

### <健康に関するセミナーの実施>



- ・生活習慣病について
- ・腰痛や肩こりについて

# 令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト (セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」 【情報発信】

代表団体名: 早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

事業タイトル: 企業および健康診断実施施設におけるセルフチェックの導入と予防支援モデルの構築



Sport in Life

宇野幸一さんは宇野晃祐さん、他2人と一緒に。  
2025年12月19日

改めて、今回ご協力いただいている企業のうち1社をご紹介します。  
“岐阜愛知電機株式会社”さまにご協力いただいております！  
現場・事務の方の身体機能を測定し、運動器の健康状態を「見える化」。  
そこから、腰痛や肩こり、労働災害やヒヤリハットまで分析、そして日常生活や仕事のライフパフォーマンス向上へとつなげていきます。

岐阜愛知電機株式会社さまの「健康経営」をさらに加速させるため、我々チームも全力で稼働していきます🔥

他にも製造業、建設業など様々な企業で進めております！

そして、この事業を進める上で欠かせないのが、十六FGの皆さまです！  
特に徳田さん、同じ苗字の宇野さん、足立さんにはお世話になりっぱなしです🙏  
いつもありがとうございます！！

宇野幸一

すべて 写真 リール

NOBUNAGA キャピタルビレッジ  
2025年10月1日  
コミュマネの中村です！

昨日はACTIVATION Lab 卒業生 SPOTS 宇野さんが取り組むスポーツ庁の委託事業に参加しました🙌🏻  
45分間、身体機能測定からエクササイズまでガッツリ!!  
メンバー全員で体を動かして、あっという間の時間でした🥰

最近では、運動不足でしたが、3ヶ月間、週2回エクササイズを行うプログラムなので、身体機能が改善するのが楽しみです😊



宇野幸一としてコメント

## スポーツ庁委託事業のご案内

# 体年齢を チェック!

スポーツ庁の測定方法で

安全第一!  
今の体は何歳?

みんなで参加して、楽しく健康チェック!

2025年 2026年  
**11月と2月に開催予定**  
銀行、投資会社、製造業、運送業、上場企業でも開催中!

実施場所 弘光舎本社ビル内  
服装 スカート以外の服装なら何でもOK!

### あなたの体の状態は?

- ・最近、疲れやすい
- ・肩や腰のコリ、ハリが気になる
- ・しゃがむ、立ち上がる動作がしんどい
- ・長時間の作業姿勢で腰や首が辛い
- ・現場の安全のためにも、自分の体を整えたい

### 測定会の内容

- 11月と2月に身体測定会を実施
- 分析結果を個別レポートにて提示

## 測定イベント開催のご案内

# 体年齢を チェック!

スポーツ庁の測定方法で

参加費 無料

親子でできるかな?

こんな方におすすめ!

- ・最近疲れやすい...
- ・スマホを見てばかりで肩がこる...
- ・デスクワークで腰が痛い...
- ・ウチの子、スマホばかりで運動していないかも...

### 悩みに合わせた測定ブース

- 1 上半身 肩こり・頭痛にお悩みの方におススメ!
- 2 体幹 腰痛にお悩みの方におススメ!
- 3 下半身 つまづきが増えた方におススメ!

子どもから大人まで誰でも参加OK! /

**2025.10.12 Sun** 10:00 - 17:00

実施場所 イオンモール ナゴヤノリタケガーデン 3F イオンホール

ナゴヤガーデンクリニックの健診オプションで実施予定! SPOTS

# 効果検証・分析

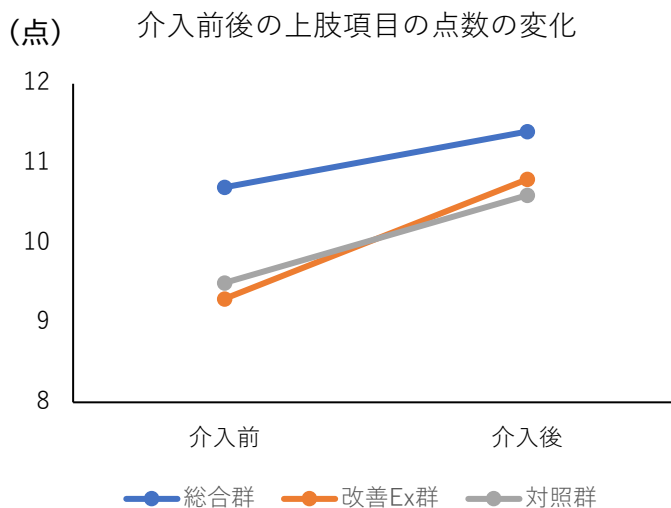
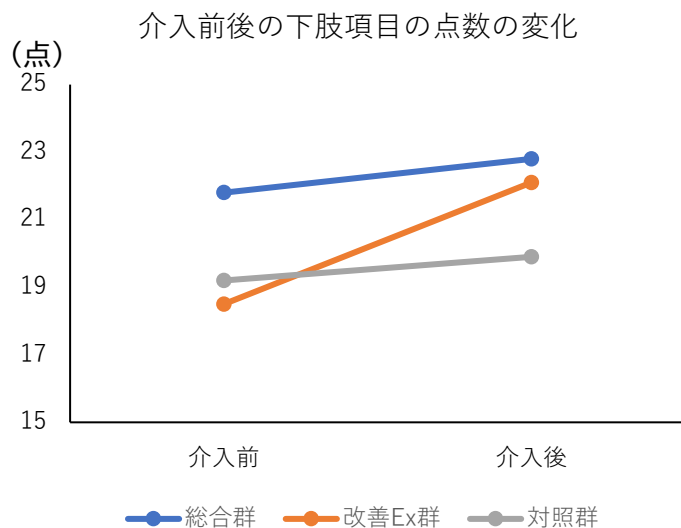
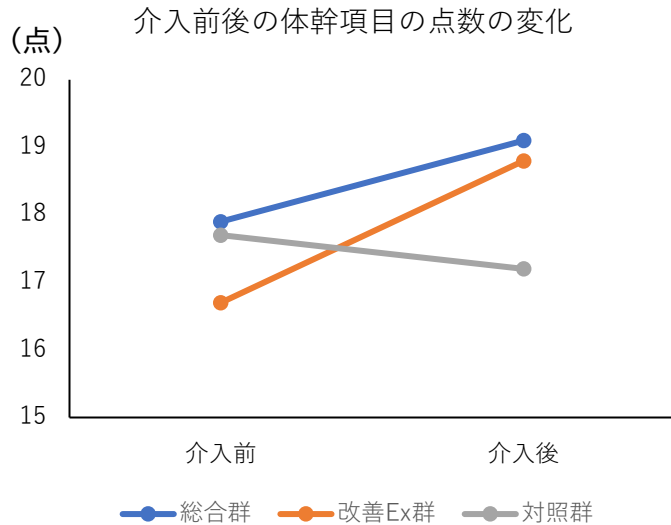
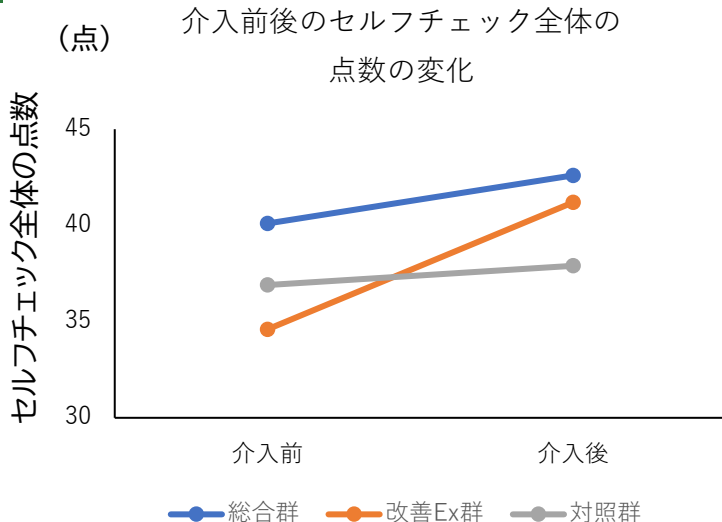


表:各群における介入前後のセルフチェック点数の変化

| 評価項目       | 群分け   | 介入前        | 介入後           | 時期 * 群<br>p値 | $\eta^2$ | Cohenのd |
|------------|-------|------------|---------------|--------------|----------|---------|
| 全体<br>(合計) | 総合群   | 40.1 ± 7.8 | 42.6 ± 6.8*** | < .001       | 0.179    | 0.572   |
|            | 改善Ex群 | 34.6 ± 8.5 | 41.2 ± 7.8*** |              |          |         |
|            | 対照群   | 36.9 ± 7.0 | 37.9 ± 7.8    |              |          |         |
| 体幹項目       | 総合群   | 17.9 ± 3.4 | 19.1 ± 2.5*** | 0.005        | 0.109    | 0.73    |
|            | 改善Ex群 | 16.7 ± 3.5 | 18.8 ± 3.1*** |              |          |         |
|            | 対照群   | 17.7 ± 3.0 | 17.2 ± 3.0    |              |          |         |
| 下肢項目       | 総合群   | 21.8 ± 4.7 | 22.8 ± 4.2*** | 0.005        | 0.109    | 0.354   |
|            | 改善Ex群 | 18.5 ± 5.4 | 22.1 ± 4.4*** |              |          |         |
|            | 対照群   | 19.2 ± 4.7 | 19.9 ± 4.8    |              |          |         |
| 上肢項目       | 総合群   | 10.7 ± 2.5 | 11.4 ± 2.5**  | 0.26         | 0.029    | 0.528   |
|            | 改善Ex群 | 9.3 ± 2.3  | 10.8 ± 2.5*** |              |          |         |
|            | 対照群   | 9.5 ± 2.3  | 10.6 ± 2.4    |              |          |         |

値は平均値 ± 標準偏差を示す  
 p 値は二元配置分散分析による交互作用(時期×群分け)を示す  
 時期×群の交互作用: 二元配置分散分析による  
 前後比較: 対応のあるt検定による  
 (\*\*\*:p < .001、\*\*:p < .01)。  
 $\eta^2$ : ANOVAの交互作用における効果量(0.14以上で「大」)。  
 Cohenのd: 各群における介入前後の効果量(0.8以上で「大」)。

① 介入することでセルフチェックの全体の点数および各セグメントで**有意に改善**

② **改善エクササイズ群**が大きな改善を示した

## 事業の振り返り + 今後の予定

### 事業の課題

1

実施時間の確保が難しい

2

人が一度に集まることが困難  
(ライン作業製造業、営業部など)

### 実施企業の声

1

週2回のエクササイズは負担にならない

2

コミュニケーションの活性化の後押しになり、心身の健康増進につながる

3

セルフチェック測定会があることが、社員の一生懸命さにつながった

### 今後の予定

01

**健康経営優良法人サービスへの横展開**  
企業向け事業として、今回のモデルを健康経営優良法人の認定取得支援サービスとして体系化し、広く横展開する。

02

**ビジネスマッチング契約**

委託事業の協力企業でもある十六総合研究所とのビジネスマッチング契約を準備中。  
金融機関ネットワークを活用した企業向け展開を図る。

03

**自治体連携**

大橋運輸・瀬戸市・瀬戸市社会福祉協議会との三者協定にSPOTSが参画し、地域住民向けの定期測定会を開催予定。

04

**高校生向けセルフチェックの展開**

岐阜市で高校生を対象としたセルフチェック測定を実施済。  
若年層のデータ収集を展開予定。

令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト  
(セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」  
【事業の全体概要①】

代表団体名: 早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

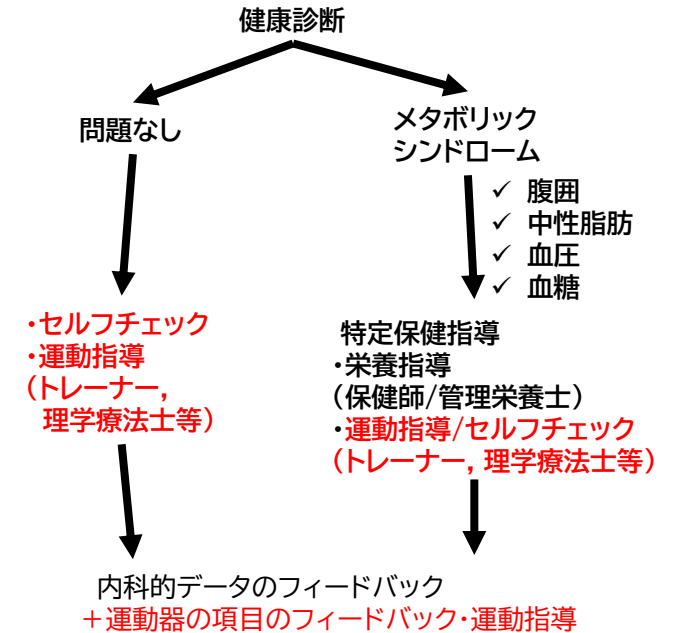
事業タイトル: 企業および健康診断実施施設におけるセルフチェックの導入と予防支援モデルの構築



Sport in Life

|             |  |              |   |
|-------------|--|--------------|---|
| <p>構成団体</p> | <p>株式会社SPOTS、医療法人五一六五 ナゴヤガーデンクリニック<br/>※赤字はSport in Life コンソーシアム加盟団体</p> | <p>実施テーマ</p> | <p>(ア) 身体のうち内臓器や呼吸・循環器、内分泌・代謝系等を定期的な健康診断でチェックするように、運動器を「セルフチェック」を用いて定期的にチェックすることを、健康診断と連動して実施する又は健康診断のような形態で別途実施するモデル</p> |
|-------------|--|--------------|---|

|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| <p>事業目的</p>   | <p>保健師・管理栄養士と連携し、特定保健指導における「運動」に関する項目を理学療法士やトレーナーがセルフチェックおよび運動指導を行う。セルフチェックと内科的データとの関連性を調査し、これらのモデルをもとに、他施設・地域への展開と自走化を見据えた実装モデルを構築する。</p>  |  |  |
| <p>対象</p>     | <p>ナゴヤガーデンクリニックにおいて、健康診断を受けた方</p>   |  |  |
| <p>実施期間</p>   | <p>令和7年11月～令和8年2月(約4ヶ月)</p>   |  |  |
| <p>実施エリア</p>  | <p>愛知県名古屋市 イオンモール内の健診施設</p>   |  |  |
| <p>実施内容</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>健診受診時に理学療法士、トレーナーによる「セルフチェック」および運動指導の実践の実施 (上肢・体幹・下肢の計11部位)</li> <li>保健師・管理栄養士と連携し、特定保健指導における「運動」に関する指導を行う。</li> <li>内科的健診データ(腹囲・血圧・脂質・血糖等)とセルフチェック結果の関連の分析を行う。</li> </ol> |  |  |
| <p>主な評価項目</p> | <p>【身体機能】セルフチェック合計(50点満点)・体幹・下肢・上肢スコア<br/>【健診データ】腹囲、BMI、血圧、脂質(中性脂肪・HDL・LDL)、糖代謝、肝機能(AST・ALT・γ-GTP)等</p>   |  |  |



事業の概略図



# 健康診断

問題なし

メタボリック  
シンドローム  
(メタボ)

- ✓ 腹囲
- ✓ 中性脂肪
- ✓ 血圧
- ✓ 血糖



**運動器のチェック  
運動指導**  
(理学療法士,  
トレーナー 等)

**特定保健指導**  
✓ 栄養・生活等指導(保健師, 管理栄養士)  
✓ **運動器のチェック・運動指導**  
(理学療法士, トレーナー 等)



内科的データのフィードバック(後日郵送)  
**+ 運動器の項目のフィードバックレポート・運動指導(当日)**

対象: ナゴヤガーデンクリニックにおいて健康診断を受け、  
セルフチェック・アンケート実施の声掛けに応じ、全てのデータが得  
られた81名(男:39名、女:42名) (内訳右図)

評価項目:  
健診データ: 身長、体重、腹囲、BMI、血圧、脂質(中性脂肪・HDL・LDL)、  
糖代謝、肝機能(AST・ALT・γ-GTP)血糖  
身体機能データ: セルフチェック(50点)、上肢項目(14点)、  
体幹項目(22点)、下肢項目(26点)(右図)  
プレゼンティーズム: 東大一項目式

### メタボの該当基準

- ①ウエストサイズ 男性85cm以上 女性90cm以上
- ②中性脂肪値 150mg / dl以上  
HDLコレステロール値 40mg / dl未満(いずれか、または両方)
- ③収縮期血圧130mmHg以上  
拡張期血圧 85mmHg以上 (いずれか、または両方)
- ④空腹時血糖値 110mg / dl以上

### 解析

- 1, メタボ診断基準の該当数によって群分け  
→ 0点群、1点群、2点以上群  
3群間でセルフチェック・内科的データを比較(クラスカル・ウォリス検定)
- 2, 内科的データとセルフチェック各項目との相関分析(偏相関分析)

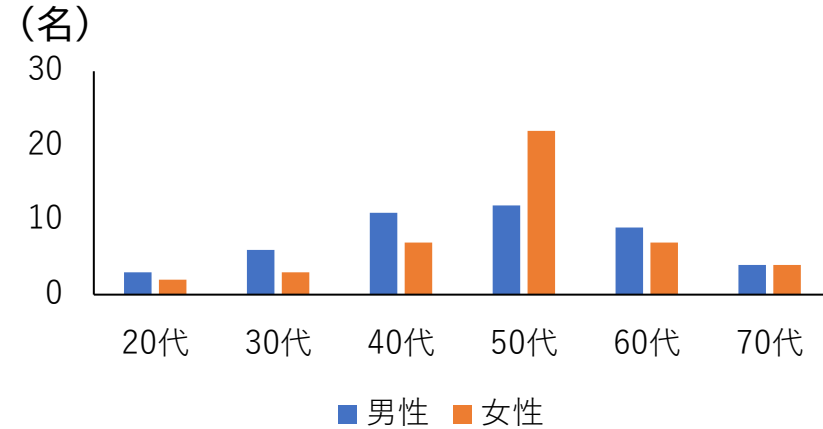


図: セルフチェックにおける評価部位の区分図

Murofushi K. et al.  
2022

### 上肢 計14点

- ①首の可動性 ②肩の可動性 ③肩甲骨の可動性 ⑤上体の筋力

### 体幹 計22点

- ④胸椎の可動性 ⑤上体の筋力 ⑦股関節と背骨の可動性  
⑧上半身と下半身の可動性と身体の安定性 ⑨体幹部の筋力

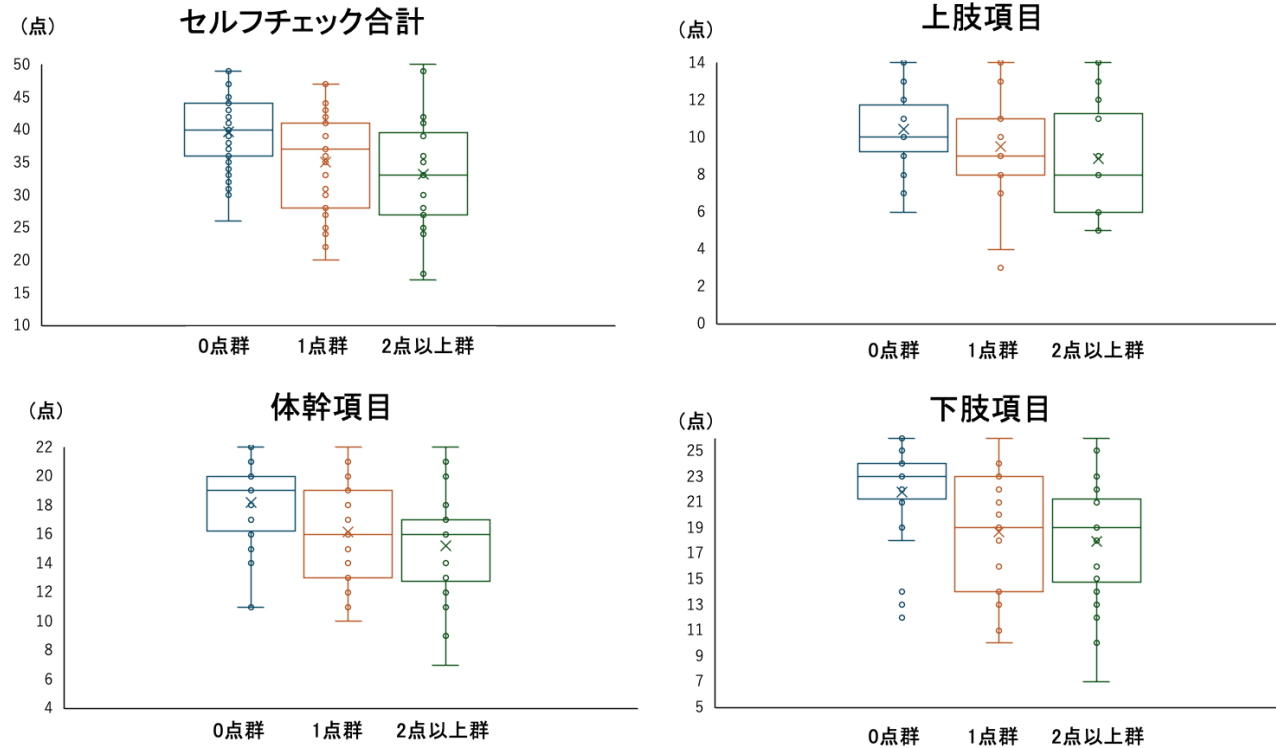
### 下肢 計26点

- ⑥股関節の可動性 ⑦股関節と背骨の可動性  
⑧上半身と下半身の可動性と身体の安定性 ⑩下半身の筋力 ⑪足首の柔らかさ

表:メタボ基準該当数に基づく対象者の基本属性および各評価指標の比較  
(注:数値は平均値を示す. p値は3群間の比較によるもの.)

|      |            | 群 (メタボ基準該当数) | 0点群   | 1点群   | 2点以上群 | p値    |               |         | 群 (メタボ基準該当数) | 0点群  | 1点群  | 2点以上群 | p値   |
|------|------------|--------------|-------|-------|-------|-------|---------------|---------|--------------|------|------|-------|------|
| 身体組成 | 対象数        |              | 36    | 23    | 22    |       | メタボ基準<br>該当者数 | 腹囲      | 0            | 15   | 22   |       |      |
|      | 年齢         |              | 47.6  | 53.2  | 52.5  | .076  |               | 脂質      | 0            | 1    | 12   |       |      |
|      | 性別(男/女)    |              | 8/28  | 11/12 | 20/2  | <.01  |               | 血压      | 0            | 4    | 11   |       |      |
|      | 身長         |              | 161.2 | 163.9 | 168.8 | .003  |               | 血糖      | 0            | 3    | 4    |       |      |
|      | 体重         |              | 52.4  | 60.2  | 74.6  | <.001 |               | メタボ該当者数 | 0            | 0    | 4    |       |      |
|      | BMI        |              | 20.1  | 22.5  | 26.2  | <.001 |               | 上肢(14点) | 10.4         | 9.5  | 8.9  | .197  |      |
|      | 腹囲         |              | 72.4  | 82.3  | 90.3  | <.001 |               | セルフチェック | 体幹(22点)      | 18.2 | 16.2 | 15.2  | .508 |
| 血压   | 最高血压(平均)   |              | 108.9 | 118.6 | 129.6 | <.001 | 下肢(26点)       | 21.7    | 19.3         | 17.8 | .146 |       |      |
|      | 最低血压(平均)   |              | 66.0  | 71.0  | 79.4  | <.001 | 合計(50点)       | 39.8    | 35.1         | 33.2 | .357 |       |      |
| 肝機能  | AST(GOT)   |              | 20.6  | 21.2  | 31.0  | <.001 | 有愁訴者数         | 18      | 12           | 9    |      |       |      |
|      | ALT(GPT)   |              | 17.5  | 18.8  | 44.5  | <.001 | 各関節痛          | 首痛      | 0.8          | 1.4  | 1.0  | .578  |      |
|      | γ-GTP      |              | 21.4  | 24.1  | 42.4  | <.001 |               | 肩痛      | 1.3          | 1.4  | 0.8  | .774  |      |
|      | 中性脂肪       |              | 63.3  | 81.7  | 148.5 | <.001 |               | 腰痛      | 1.2          | 1.0  | 1.2  | .827  |      |
| 脂質   | HDLコレステロール |              | 74.3  | 66.7  | 52.7  | <.001 |               | 膝痛      | 0.4          | 0.6  | 0.2  | .459  |      |
|      | LDLコレステロール |              | 111.9 | 116.7 | 131.2 | .035  | プレゼンティーズム     | 14.8    | 20.3         | 12.7 | .705 |       |      |
| 血糖   | 空腹時血糖      |              | 89.5  | 95.2  | 99.9  | <.001 |               |         |              |      |      |       |      |

### 3群間でのセルフチェックの点数の比較



3群間でのセルフチェックの点数の比較  
(前頁の表のセルフチェック部分をグラフ化)

### 2, 内科的データとセルフチェック各項目との偏相関分析

| カテゴリ | 項目         | 上半項目            | 下半項目            | 体幹項目            | セルフチェック合計点      |
|------|------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 肥満指標 | 腹囲         | <b>-0.379**</b> | <b>-0.381**</b> | <b>-0.313**</b> | <b>-0.409**</b> |
|      | BMI        | <b>-0.240*</b>  | <b>-0.299**</b> | <b>-0.291*</b>  | <b>-0.321**</b> |
| 血圧   | 最高血圧       | -0.013          | -0.074          | -0.173          | -0.103          |
|      | 最低血圧       | -0.01           | -0.071          | -0.187          | -0.102          |
| 脂質   | 中性脂肪       | -0.031          | .133            | .044            | .094            |
|      | HDLコレステロール | -0.056          | -0.107          | -0.049          | -0.086          |
|      | LDLコレステロール | -0.038          | .119            | .015            | .035            |
| 肝機能  | AST        | -0.043          | -0.072          | -0.055          | -0.079          |
|      | ALT        | -0.026          | -0.038          | -0.031          | -0.046          |
|      | γ-GTP      | -0.049          | .017            | -0.031          | -0.009          |
| 糖代謝  | 空腹時血糖      | -0.133          | -0.112          | -0.098          | -0.132          |

セルフチェックの各スコアと腹囲・BMIとの有意な負の相関あり  
セルフチェックの各スコアと血液データとの相関なし

\*p < .05, \*\*p < .01 (年齢・性別を制御変数とした偏相関分析)  
偏相関係数の絶対値 (pr) | 相関の強さの解釈 (Cohenらの基準に準拠)  
0.1 程度: 弱い相関(小) | 0.3 程度: 中程度の相関(中) | 0.5 以上: 強い相関(大) |

## 特定保健指導との連携

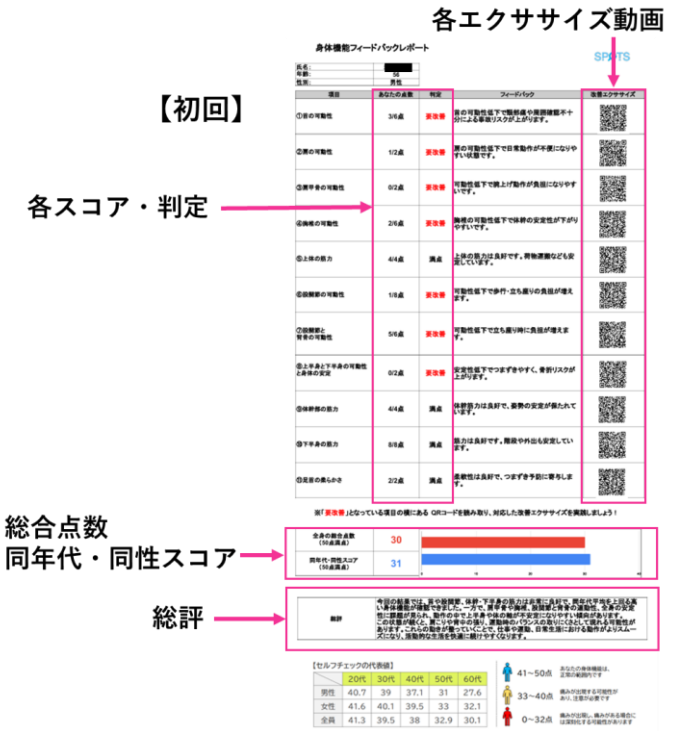
- ① 特定保健指導該当者の情報を、栄養士から測定スタッフへ共有する。
- ② 食事・運動・休息・禁酒・禁煙・生活習慣 の6領域から3つの行動目標を設定する。  
そのうち「運動」目標は、セルフチェック結果を基に個別に立案する(下図)。  
(例)下半身筋力が低い場合: 「下半身強化エクササイズを1日3~5回×2セット実施」  
セルフチェックフィードバック用紙を渡す(右図)
- ③ 設定した目標を用紙に記載し本人へ交付するとともに、栄養士へ報告する。

★行動計画

① 食事はゆっくりと時間をかけて食べる 食 運 休 酒 煙 生

② 毎日決まった時間に規則正しく眠る 食 運 休 酒 煙 生

③ 下半身の筋力に対するエクササイズを 3~5回×2セット/1日行う 食 運 休 酒 煙 生



管理栄養士:(株)mealwell 早崎様のコメント

特定保健指導の中で、食事だけでは改善しにくい部分を、運動の取組(理学療法士・トレーナー)と連携できるモデルとなっており効果的。

食事制限と栄養指導だけではマンネリ化や、制限に対するモチベーション低下が起こりやすいが、栄養士には難しい「運動」の部分を理学療法士・トレーナーが担当することで、全体として指導の幅が広がり、短期間で体重減や腹囲の減といった改善に確実につなげることが期待できる。

## 健診における運動器の項目の必要性

✓ 特定保健指導の効果は体重・腹囲の減少のみで、心血管症のリスクの改善は認められなかった。(Fukuma et al., 2020)  
→**具体的な運動指導や継続的な支援を組み合わせることで、より効率的・効果的な取組に発展できる可能性を示唆**

✓ 身体機能低下が先行し、メタボ発症リスクが1.34~1.75倍に上昇  
**身体機能低下 → \*タボ** (Yoshimoto et al., 2025)

## 本結果

✓ 内科データとセルフチェック(身体機能)の相関無し  
→**現状の健診項目では身体機能は測定不可**



**健診・保健指導に、具体的かつ実践を伴う  
身体機能評価と運動指導を組み込む必要がある**



- ✓ セルフチェックのスコアが低い人ほど痛みの程度が強い  
Murofushi Koji, et al. 2022
- ✓ セルフチェックを用いた評価は、専門家による評価(FMS)と同等  
Murofushi Koji, et al. 2023
- ✓ **改善エクササイズを行うことによってセルフチェックのスコアが改善し、痛みが軽減**  
Murofushi Koji, et al. 2023



**健康診断に導入する運動器の評価法・運動指導法として適している**

# 令和7年度「Sport in Life推進プロジェクト (セルフチェックの社会実装に向けたモデル創出事業)」 【情報発信】

代表団体名: 早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

事業タイトル: 企業および健康診断実施施設におけるセルフチェックの導入と予防支援モデルの構築



Sport in Life



## みんなの健康習慣

2025 10/11 Sat ~ 13 Mon [10:00~17:00]

**IF ノースコート**

10/11 土 Ohana Market  
「つらな朝を健康な体作りを。」をテーマに、パワーストーンのカットアクセサリーをはじめ、フラッグズ(レイアップ)プレス(インソール)の特別展示をメインに行います。

10/12 日 福の森 × ライフ共済  
体の健康状態測定会(体、血圧、筋、運動機能)  
手首の骨密度を測定させて(骨の健康状態)を測定するイベントです。所要時間は約2分です。同時開催で、血圧の状態測定、筋肉年齢測定、運動機能測定も実施します。年齢別イベントも開催しております。詳しくはこちらをご覧ください。

10/13 月

**IF ノースポット**

10/11 土 Yomeishu  
血圧測定 健康チェック体験  
●血圧測定(血圧測定器を使用、毛細血管の状態がわかります)

10/13 月 健康習慣  
ハンドリフレクソロジー(手5分の施術(無料) ボディクリームを使って手をほぐしていきます。)

**IF センターコート**

10/11 土 SPOTS  
肩こり・腰痛にお悩みの方必見!  
誰でも簡単にできる身体機能測定を体験できます。最新の機器を使い最新の身体機能測定で、今のカラダの状態を「見える化」することで、理学療法士によるアドバイスも受けられます。

10/11 土 @MENARD  
あなたのキレイ体験ラボ  
～美肌の為のAIカラーセラリング～  
メナードが開発した美肌のAIチェック(無料)で、あなたの肌にあったスキンケアやメイクを提案させていただきます。サンプル配布もたくさんあるので美肌了!いつも使っている化粧品、自分に合っているのかわからない方、スキンケアに悩んでいる方、ぜひ体験してみてください!

10/12 日 Menicon Miru  
目のしくみ、目のほぐし、目のふしぎを体験しよう!  
メニコン「みるパーク」  
目の働き(みる)について、見て・体験して楽しんでいただく中で、親子で、そして家族で目を大切にすることが大切だと学ぶ機会になります。各コンテンツを通して、目の仕組みを学び、近視の発生の仕組みを体験し、子どもの近視を防ぐために大切なポイントを学びます。毎日の暮らしの中で、目の健康のために実践できることも紹介いたします。

10/13 月 体組成計無料測定  
自分のカラダを知らそう!ヒラティスで肩こり解消!  
体重や体脂肪だけでなく、脂肪量や筋肉量などが測定できるタニタ体組成計を使用し、参加者のカラダの状態を測定し、インストラクターがアドバイスします。併せて1人のヒラティスのエクササイズ(1回10分程度)を期間内に不定期間開催!

**IF サウスコート**

10/12 日 ジョッピングしながら健康的に美しく歩くレッスン  
1. 基礎レッスン(30分)  
●ウォーキング基礎  
●足の踏み方(足裏、足趾、パルス踏み)  
●歩き方の改善(足裏、足趾、パルス踏み)  
●歩き方の改善(足裏、足趾、パルス踏み)  
●ウォーキングシューズの選び方  
●ウォーキングシューズの選び方

10/13 月 ARROWZ!  
ジャンプで若ろう!  
実年齢vs体力年齢  
①体力年齢測定(中学生以上のジャンプを生年月日から体力年齢を測定します。)  
②50m走測定(小学生)3つのジャンプと生年月日から50m走の体力年齢を測定します。

**IF センターコート**

10/11 土 SPOTS  
肩こり・腰痛にお悩みの方必見!  
誰でも簡単にできる身体機能測定を体験できます。最新の機器を使い最新の身体機能測定で、今のカラダの状態を「見える化」することで、理学療法士によるアドバイスも受けられます。

10/11 土 @MENARD  
あなたのキレイ体験ラボ  
～美肌の為のAIカラーセラリング～  
メナードが開発した美肌のAIチェック(無料)で、あなたの肌にあったスキンケアやメイクを提案させていただきます。サンプル配布もたくさんあるので美肌了!いつも使っている化粧品、自分に合っているのかわからない方、スキンケアに悩んでいる方、ぜひ体験してみてください!

10/12 日 Menicon Miru  
目のしくみ、目のほぐし、目のふしぎを体験しよう!  
メニコン「みるパーク」  
目の働き(みる)について、見て・体験して楽しんでいただく中で、親子で、そして家族で目を大切にすることが大切だと学ぶ機会になります。各コンテンツを通して、目の仕組みを学び、近視の発生の仕組みを体験し、子どもの近視を防ぐために大切なポイントを学びます。毎日の暮らしの中で、目の健康のために実践できることも紹介いたします。

10/13 月 体組成計無料測定  
自分のカラダを知らそう!ヒラティスで肩こり解消!  
体重や体脂肪だけでなく、脂肪量や筋肉量などが測定できるタニタ体組成計を使用し、参加者のカラダの状態を測定し、インストラクターがアドバイスします。併せて1人のヒラティスのエクササイズ(1回10分程度)を期間内に不定期間開催!



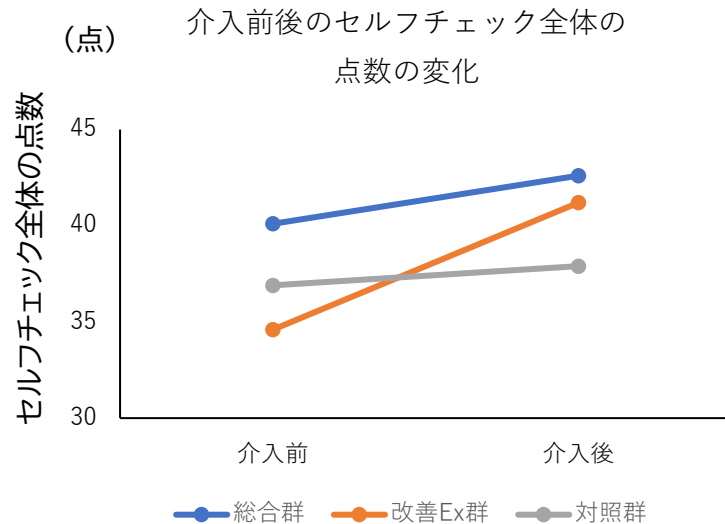
ナゴヤガーデンクリニックHP

イオンモールでのブース展示  
(セルフチェックの体験・健診事業の広告)

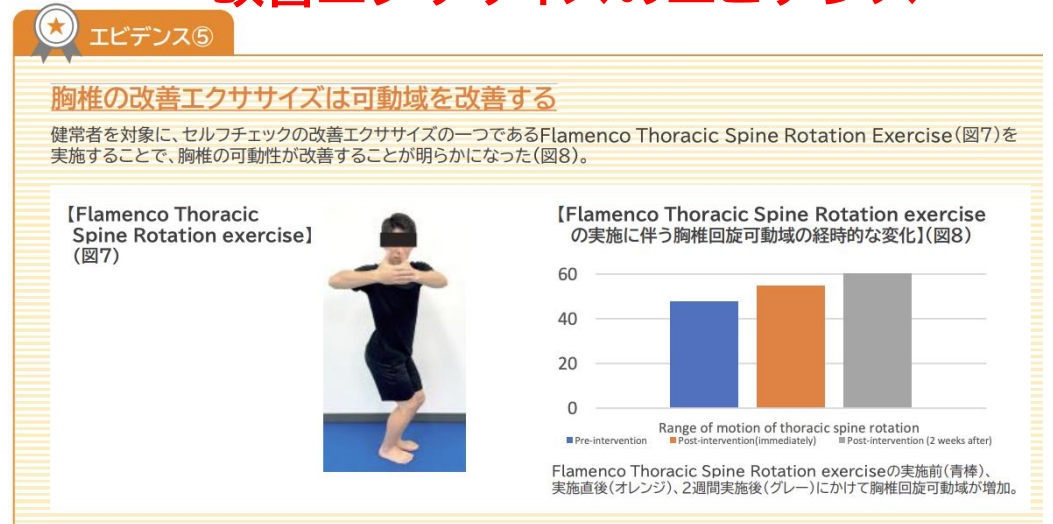
## 課題

- ・現地オペレーションが重く、スタッフ確保と段取りのコストが高い
- ・運動器健診に対する受診者の関心・ニーズがまだ低い
- ・1回の測定に約20分かかり、時間確保が難しい受診者が多い

## 企業での事業



## 改善エクササイズのエビデンス



スポーツ庁 身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引きより転載

2つの事業で得られた結果をもとに、他の健診実施施設での横展開を図る。  
健診の際にセルフチェックを行った方の1年後のデータを収集するなど、縦断的なデータの取得を図る。

## 事業の振り返り

### 【課題①】企業向け事業

- 1 会議室確保など運用面の調整コストが大きく、実施時間の確保が難しい  
特に、ライン作業を抱える製造業や運送業などは複数人が一度に集まるタイミングが難しい。
- 2 繁忙期に左右される
- 3 運用する会議室の確保が困難な場合がある

### 【課題②】健診施設事業

- 1 現地オペレーションが重く、スタッフ確保と段取りのコストが高い
- 2 運動器健診に対する受診者の関心・ニーズがまだ低い
- 3 1回の測定に約20分かかり、待ち時間確保が難しい受診者が多い

## 今後に向けて

### 1 健康経営優良法人 取得支援サービスへの横展開

企業向け事業として、今回のモデルを健康経営優良法人の認定取得支援サービスとして体系化し、広く横展開する。

### 2 (株)十六総合研究所 ビジネスマッチング契約

委託事業への協力企業である十六総合研究所とのビジネスマッチング契約を準備中。  
金融機関ネットワークを活用した企業向け展開を図る。

### 3 自治体連携:三者協定による地域住民向け展開

大橋運輸・愛知県瀬戸市・瀬戸市社会福祉協議会との三者協定にSPOTSが参画し、地域住民向けの定期測定会を開催予定。

### 4 岐阜市・高校生向けセルフチェック展開

岐阜県岐阜市で高校生を対象としたセルフチェック測定を実施済み。  
若年層のセルフチェックデータ収集を展開予定。

### 5 人事部・健保向け SaaS プロダクト開発

今回取得したデータを基盤に、人事部向けSaaSプロダクトとして事業化を検討。  
継続的なデータ収集・分析・介入を一元管理するプラットフォームを構築する。

2つの事業で得られた結果をもとに健診実施施設での横展開を図る。  
健診の際にセルフチェックを行った方の1年後のデータを収集するなど、縦断的なデータの取得を図る。