

# 健康測定業務のご案内

# 健康測定業務とは

労働安全衛生法の規定で定められた「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」に基づき、健康づくりのための測定をおこないます。健康測定では、それぞれの労働者の健康状態を把握し、その結果に基づいた運動指導、保健指導、メンタルヘルスケア等の健康指導を行い。メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防・改善を目指します。



## 【体組成測定】のご案内

体組成チェックって何のためにするのでしょうか？

体の内部を客観的に評価し、これまでの生活習慣の見直しと、これからの生活習慣の改善目標を立てていく参考にしましょう。また、運動を習慣的に行っている方は自身の運動の取り組みの成果を確認しましょう。

## 【体組成測定】の業務内容

### 【測定・分析内容】

腹囲・体脂肪量・筋肉量・BMI・体組成（％）  
脂肪断面積指数・基礎代謝量基準値・基礎代謝量測定値 推定骨量 内臓脂肪

### 【当社体組成測定の主な特徴】

- 体幹及び上下肢の5部位毎の筋肉・脂肪量とレベルを判定
- 内臓脂肪量レベルを判定。
- 測定結果を体形マトリクスにより分かりやすく表示。

### 【所要時間】

測定1分・解説2分合計3分程度/人



# 体組成測定会

- ①15秒測定機に乗っているだけ、簡単に測定が可能
- ②体組成計機器を用いて、筋肉・脂肪・内臓脂肪から身体状況をチェック
- ③測定結果表を基に、自身の強みと弱みを把握、カラダへの気づきになると共に、今後の運動方法について運動指導員がアドバイスします。



# 体組成測定イベント流れ

例1)

10時～16時までの測定※昼休憩有り

・午前の部 10時～12時

・午後の部 13時～16時

20分で6名測定しその後結果説明、

午前：6名×6コマで36名

午後：6名×9コマで54名で計90名

るーすと 太郎

基本情報

年齢	51 歳
性別	男
身長	166.0 cm
体重	54.3 kg
体脂肪量	11.2 kg
筋肉量	16.2 kg

体型情報

BMI	19.7
体脂肪率 (%)	20.8 %
Wサイズ・内臓脂肪指数	+60
基礎代謝量基準値	1167 kcal
基礎代謝量測定値	1253 kcal
推定骨量	2.1 kg

**BMI**  
国際的に利用されている体型指数です。

**体脂肪率**  
あなたの体重に占める脂肪の割合です。

**内臓脂肪指数**  
ウエスト部分の断面において内臓脂肪の面積がどれくらいあるかを表した指数です。  
この測定装置では推定値を利用しているため、**0.0を肥満との境界線として考えてください。**

**基礎代謝量基準値**  
年齢・体重・性別から算出された基礎代謝量です。

**基礎代謝量測定値**  
今回測定されたあなたの基礎代謝量です。

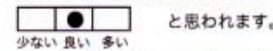
**推定骨量**  
骨密度の測定によって推定されたあなたの骨の重さです。

筋肉から見たあなた



左側	腕の筋肉量	右側
1.1 kg	●	1.3 kg
脚の筋肉量		
4.3 kg	●	4.5 kg
体幹の筋肉量		
5.0 kg		

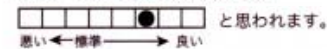
あなたは脚に対して腕の筋肉量が



あなたは体幹に対して四肢の筋肉量が



あなたの体組成は脂肪燃焼効率が

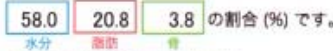


脂肪から見たあなた



左側	腕の脂肪率	右側
24.5 %	●	22.5 %
脚の脂肪率		
19.6 %	●	20.4 %
体幹の脂肪率		
20.6 %		

あなたの大まかな体成分は



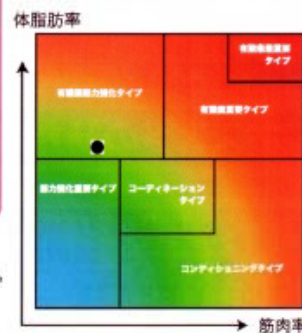
あなたの体組成分析はいかがでしたか？

体脂肪が燃えやすい体組成でしたか？  
人体は水分・たんぱく質・脂肪・骨などで形成されており、これらの成分の相互バランスは健康のための必須条件ともいえます。  
アンバランスは各種の成人病・肥満・むくみなどの原因になります。  
健康な成人は水分56～68%・脂肪12～23%・骨3～6%の一定の割合を保っています。  
筋肉が少ない方は筋力トレーニングを、脂肪が多い方は有酸素トレーニングを重点的に行ってください。  
また、筋肉の左右バランス・上下バランス・体幹と四肢のバランスなどの改善については指導にあたるトレーニングコーチにご相談ください。

内臓脂肪から見たあなた



あなたのトレーニングマトリクス



## 費用概算

品名	数量	単価	計
体組成機材使用料	1回	25,000円	25,000円
カウンセリングスタッフ	3名	20,000円	60,000円
機材運搬等諸経費	1式	50,000円	50,000円
小計			135,000円
消費税	8%		10,800円
合計			145,800円

※別途交通費・宿泊費実費

※詳細費用につきましては別途お打ち合わせの上、ご提案させていただきます。

## 【血管年齢測定】のご案内

血管年齢は実際の年齢に比べてどれだけ血管が老化しているのかを把握するもので、動脈硬化がどれくらい進んでいるのかを表してくれます。

動脈は本来、圧力の高い血流を受けており、弾力性のあるものです。ところが、動脈の内膜にコレステロールやカルシウムが沈着したり、動脈壁の筋肉中に弾力のない線維増えたりすると、硬くなったり、壁が厚くなったりします。

血管年齢を測定し、生活習慣を見つめなおしましょう。

## 【血管年齢測定】の内容

【所要時間】測定1分・解説2分合計3分程度/人





Medical Analyzer  
血管老化度チェックレポート

男性 41 歳 脈拍数 : 82

あなたの血管年齢は

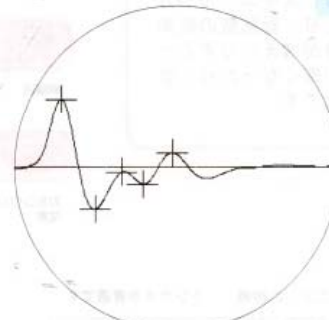
**40** 歳です。

弾力性が  
低い

年齢に  
ふさわしい

\*

血管老化偏差値 : 49



平均波形図

弾力性が  
高い

コメント

年齢に応じた普通の血管弾力性である。適度な運動  
や十分な睡眠時間はとれていますか。

※測定結果は、自己判断せず、医療機関にご相談ください。

# 血管年齢測定イベント流れ

例1)

10時～16時までの測定※昼休憩有り

・午前の部 10時～12時

・午後の部 13時～16時

20分で6名測定しその後結果説明、

午前：6名×6コマで36名

午後：6名×9コマで54名で計90名

## 費用概算

品名	数量	単価	計
血管年齢機材使用料	1回	25,000円	25,000円
カウンセリングスタッフ	3名	20,000円	60,000円
機材運搬等諸経費	1式	50,000円	50,000円
小計			135,000円
消費税	8%		10,800円
合計			145,800円

※別途交通費・宿泊費実費

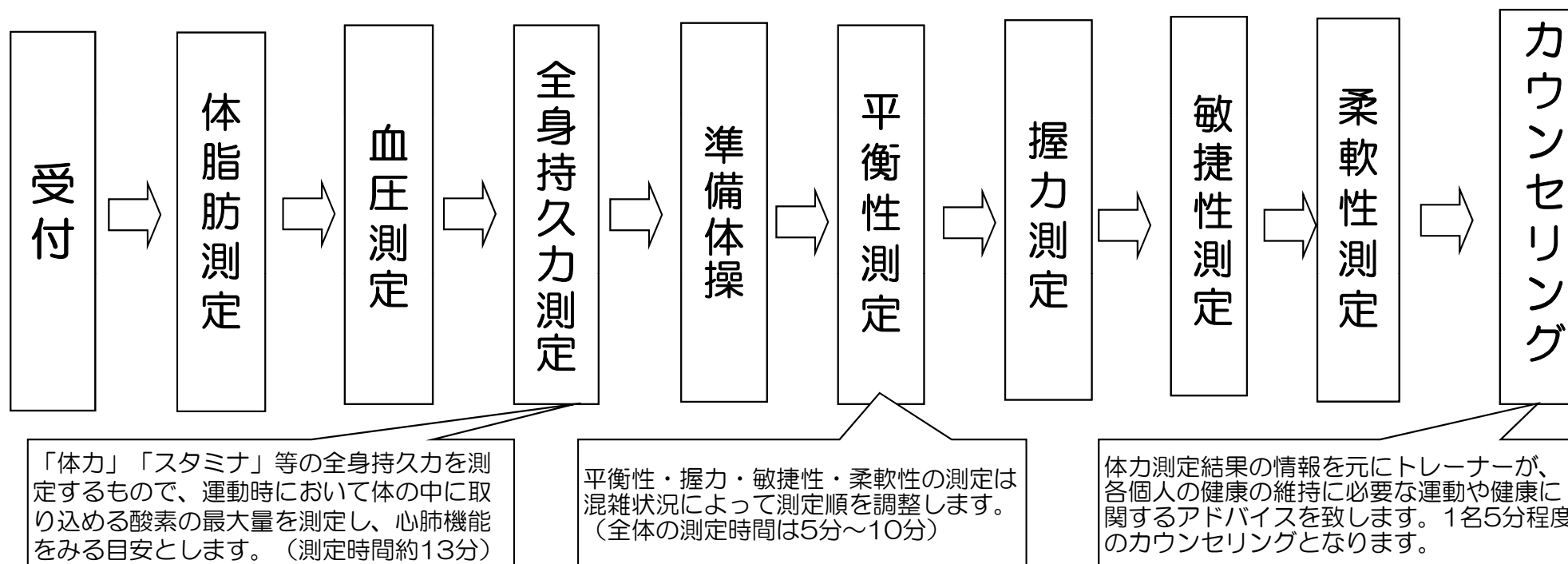
※詳細費用につきましては別途お打ち合わせの上、ご提案させていただきます。

# 【健康体力測定】のご案内

年齢に関係なく体力維持に欠かせない、心肺持久力・筋力・柔軟性・平衡性・敏捷性・筋持久力などを「健康体力測定」で、行動体力を評価し、行動を起こし持続させる能力をチェックし、個人個人の体力に合わせた、無理のない運動メニューの作成と運動の実施方法の見直しをしていきます。

## 【健康体力測定】の流れ

【所要時間】 トータル時間30～40分程度/人



# 【健康体力測定】概要

企業名: デモンストレーション 測定日: 平成22年09月29日

氏名: 東京 太郎 年齢: 39歳 性別: 男 身長: 177cm 体重: 80kg

★あなたの体力測定と血圧・脂肪

項目	標準値	前回	今回
身長(m)		177.0	
体重(kg)		80.0	
BMI	22	25.8	
体脂肪率(%)	15~20	23.0	

※BMI(体格指数)は、体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値です。BMIが22未満は標準、22.1~24.9はやや肥満、25.0~29.9は肥満、30.0以上は重度肥満とされています。

★あなたの体力

項目	標準値	前回	今回	評価
握力(kg)	46.5	49.5	3	優
腹筋片立ち(秒)	66	125	4	優
全身反応時間(秒)	0.385	0.326	4	優
歩行速度(m/分)	6.2	-2		
最大酸素摂取量(ml/kg・分)	37.1	42.8	4	優

※体力測定は、体力測定器を用いて測定します。測定結果は、体力測定器の測定結果に基づいて評価します。

★例えば、どんな運動がいいのだろうか?

運動項目	1分間の消費カロリー	20分間の消費カロリー	100kcalの消費時間
自転車	5	97	20
ジョギング(120m/分)	9	188	11
バレーボール	9	188	11
サッカー	11	215	9
縄跳び(60~70回/分)	12	242	8
競歩(100m/分)	17	336	6

★運動量換算歩数

131 ~ 141 歩/分

★あなたの体力年齢

前回: 34歳 今回: 36歳

★あなたの体力年齢

あなたの体力年齢は、体力測定器の測定結果に基づいて評価します。体力年齢は、実際の年齢よりも高いか低いかがわかります。

- スタッフ  
健康運動指導士等 5名
- 開催時間  
終日 (AM約2時間・PM3時間)  
※会場設営・撤収の時間含まず
- 参加定員  
80名程度
- 会場  
会議室・体育館など
- 実施費用  
300,000円(税別) ※別途交通費・宿泊費実費  
\*詳細費用につきましては別途お問合せの上ご提案させていただきます。

## 【健康体力測定】結果表フォーマット

### 体力測定結果一覧表

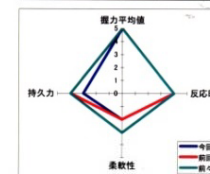
企業名	事業所	社員NO	氏名	性別	年齢	男性
体験版	体験版	123456789	健康 太郎	男	41才	

	今回	前回	前々回
身長	177	177	177
体重	90	85	87
BMI	28.8	27	28
体脂肪率	25	23	22
血圧 高	120	125	126
血圧 低	65	70	77



### 体力測定

項目	単位	標準値	今回	2013.02.26	前回	2012.02.26	前々回	2011.02.26
握力右	kg	60	57					65
握力左	kg	55	60					55
握力平均値	kg	47.2	57.5	5	58.5	5	60	5
反応時間	秒	0.373	0.331	4	0.326	4	0.326	4
柔軟性	cm	6.3	-2	2	-5.5	2	3.5	3
持久力	歩/分	36.4	38	3	41	4	43	4



今回の、あなたの体力年齢は

体力年齢

36 です。

前回: 33 今回: 34

## 【簡易健康体力測定】結果表フォーマット

## 【簡易体力測定】のご案内

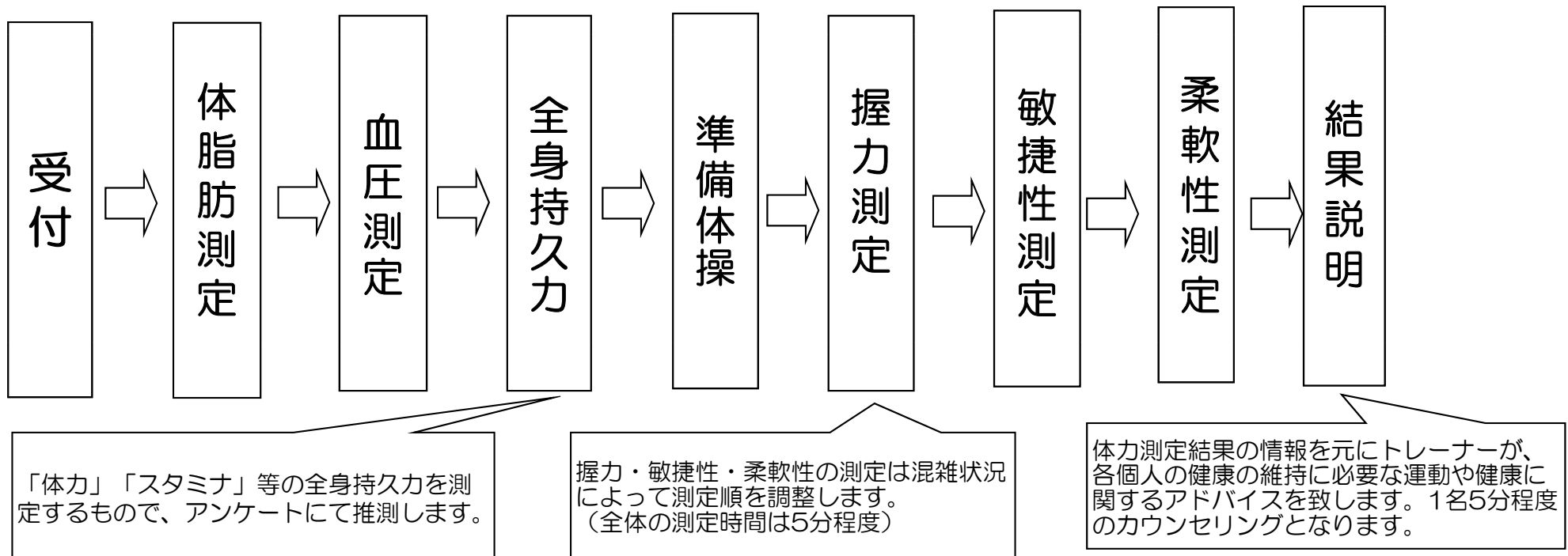
年齢に関係なく体力維持に欠かせない、筋力・柔軟性・敏捷性・持久力などを「簡易体力測定」で、行動体力を評価し、行動を起こし持続させる能力等をチェックし、個人個人の体力に合わせた、無理のない運動メニューの作成と運動の実施方法の見直しをしていきます。

- 握力測定【筋力】（行動を起こす力）
- 全身反応時間測定【敏捷性】（行動を正確に行う力）
- 長座位体前屈測定【柔軟性】（行動を円滑に行う力）
- アンケートと体脂肪率による持久力判定【全身持久力】（行動を持続する力）

簡易体力測定を通じて、個々の体力を見直して頂き、今後の身体活動の改善につなげ、個人の生活スタイルを見直すきっかけになるように運動指導を行い、健康で自分らしく生きていけるように、こころとからだの健康づくりを応援していきます。

# 【簡易体力測定】の流れ

【所要時間】 トータル時間5～8分程度/人



## 実施概要

- 測定人数 300名
- スタッフ 3名体制
- 実施日数 6日間  
(終日2日間・午前のみ4日間)
- 受付時間 AM9:00~AM11:30  
PM13:00~PM16:00
- 実施内容 身長・体重・血圧・体脂肪測定  
握力・長座位体前屈・全身反応時間  
問診による持久力診断



# 問診表サンプル

(株)東京ネパールランド

## 健康・体力 質問・記録シート

日産自動車 株式会社

年 月 日

※当日は、混雑が予想されますのであらかじめご記入おねがいします。

この情報は、体力測定の結果判定のために使用します。  
結果報告及び健康管理以外の目的には、利用いたしません。

所属		氏 名	性別	生 年 月 日	年 齢
		ナガナ	男	T・S・H	
職番			女	年 月 日	

以下の質問に○印又は、数字でお答えください

体力測定実施のためにお伺いします。

1. 体調がすぐれない方    2. 寝不足の方    3. 二日酔いの方

過去又は現在、医師の診断・治療を受けたことがありますか？

1. 無し    2. 有り    (具体的に )

①タバコは吸いますか？(3を選んだ方は④へ)

1. 吸う    2. 以前吸っていた    3. 吸わない  
②何本ぐらい吸いますか又は以前吸っていましたか？  
(1日の本数を記入してください)

- 本  
③どれぐらい吸っていますか？  
(吸っていましたか?)  
年間

④お酒を飲みますか？(2を選んだ方は⑥へ)  
1. 飲む    2. 飲まない

⑤週に何日飲みますか？  
週 日

⑥運動習慣はありますか？  
1. 有り    2. 無し

※無し と回答された方は問⑧へ

- ⑦どのくらい運動していますか？  
1. 週に5日以上    2. 週に3・4日  
3. 週に2日以下    4. 月に2日以下

※以下の質問に対しイメージして  
お答えください。

⑧今速いスピードで20分間ほど歩き続けた  
とします。自分の急歩能力は、おなじ年齢  
の平均的な体力の人に比べてどのくらいだ  
と思いますか？

1. 非常に劣っている    2. やや劣る  
3. 普通    4. やや優れている  
5. 優れている

⑨子供のころ、長距離を  
走るとは得意でしたか？

1. 苦手    2. 普通    3. 得意

⑩電車やバスで乗り遅れないようにと、駅の  
通路や階段をあわてて駆け出したとします。  
あなたの肺や心臓はどのような状態になり  
ますか？

1. 苦しくなる    2. やや苦しくなる  
3. 人並みである  
4. やや余裕がある    5. 余裕がある

※以下スタッフ記入

身長	体重	体脂肪率	脈拍	血圧	
				/	
握力 左	握力 右	敏捷性	柔軟性	全身持久力	



# 体力測定結果帳票

2013.02.26

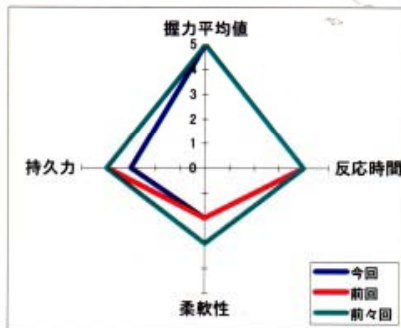
企業名	事業所	社員NO	氏名	性別	男性
体験版	体験版	123456789	健康 太郎	年齢	41才

	今回	前回	前々回	
	2013.02.26	2012.02.26	2011.02.26	
身長	177	177	177	
体重	90	85	87	
BMI	28.8	27	28	
体脂肪率	25	23	22	
血圧	高	120	125	126
	低	65	70	77



## 体力測定

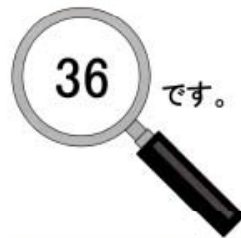
	単位	標準値	今回 2013.02.26		前回 2012.02.26		前々回 2011.02.26	
			測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
握力右	kg		60		57		65	
握力左	kg		55		60		55	
握力平均値	kg	47.2	57.5	5	58.5	5	60	5
反応時間	秒	0.373	0.331	4	0.326	4	0.326	4
柔軟性	cm	6.3	-2	2	-5.5	2	3.5	3
持久力	ml/kg/分	36.4	38	3	41	4	43	4



今回の、  
あなたの体力年齢は

体力年齢

前々回	前回
33	34



## 健康作りはウォーキングから!!

一日一万歩  
目指して  
がんばろう

しっかり足を踏き  
膝の力を  
抜きましょう

腰を常に  
大きく  
動かしましょう

足はかかとから  
着地しましょう



- ウォーキングの効果
- 1 余分なエネルギーを  
燃やし肥満の予防
  - 2 生活習慣病の予防
  - 3 心臓機能の向上

## 腰痛予防にストレッチ!!

立ち仕事の方も  
座り仕事の方も  
腰痛予防に  
ストレッチしよう!

★ストレッチはひとつの動作に対して15～20秒程度静止動作で行ってください



上半身の力を抜いて  
前にゆっくりたがえます



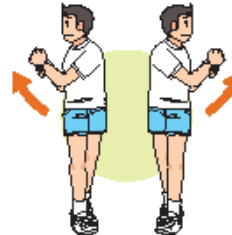
手を頭の上で組み  
横にゆっくりたがえます



腰を伸ばして  
ゆっくり身体に引つけます



手を頭の上で組み  
伸びをします



左右に身体を  
ひねります



上体を左右に  
たがえます



手を伸ばして  
身体を前にたがえます

## 費用概算

品名	数量	単価	計
測定機材使用料	1式	25,000円	25,000円
測定スタッフ	18名	15,000円	270,000円
測定料	300名	400円	120,000円
機材運搬等諸経費	1式	40,000円	40,000円
小計			455,000円
消費税	8%		36,400円
合計			491,400円

※測定スタッフは、1日当たり3名体制

※詳細費用につきましては別途お打ち合わせの上ご提案させていただきます。