



# YAGAMI おとなの体力測定

体力測定・体内測定で身体機能を可視化  
従業員の方々の健康への気づきを促します。

## YAGAMIおとなの体力測定のポイント

### 1 医療機器専門商社が扱う測定機器

血圧脈波検査装置、体組成計、骨密度計などを用いた医療機器専門商社ならではの測定メニュー。

### 2 結果・効果を数値で可視化

体力測定の結果を全国の世代別平均値と比較して客観的に可視化。定期的に繰り返し測定することで、モチベーションの向上、効果を実感。

### 3 理学療法士による指導（オプション）

理学療法士が専門知識に基づき個別指導、カウンセリングのうえ運動指導などを行う



# YAGAMIおとなの体力測定 実施内容

## ① 体内測定

- 血圧・血管年齢の測定
- 体組成計の測定
- 骨密度測定



血圧脈波検査装置 Inbody 骨密度測定器

血圧・体重・筋肉量・BMI・体脂肪率・部位別筋肉量・骨密度を測定

## ② 上肢・体幹部筋力測定

- 握力測定
- 腹直筋測定（上体起こし）
- 柔軟性測定（長座体前屈）



握力計 上体起こし 長座体前屈

上肢筋力・体幹部筋力・筋力持久力・柔軟性を測定

## ③ 下肢筋力測定

- 片足立ち測定
- 閉眼片足立ち



片足立ち上がり 閉眼片足立ち

下肢筋力・下肢の左右バランスを測定

## ⑥ 理学療法士による個別面談



理学療法士が測定結果に基づきアドバイスを、触診



オプション

## ⑤ 測定結果



全ての測定結果を性別年齢平均に対し高低を判定しフィードバックシートにて返却

## ④ 全身反応測定

- リアクション



ランプが点灯してから跳び上がるまでの反応時間を測定

## オリジナルプランの提供/オプション

### ■ 健康開発プログラム

⇒企業の健康課題に合わせオリジナルプランを作成します。

### ■ 健康サポートセミナー

⇒座学と実技を組み合わせた健康セミナー。  
専門的な知識を持った理学療法士が行います。

### ■ YAGAMI YOGA

⇒働く方々の身体の不調や女性特有の悩みをヨガで改善します。

## お問合せ

会社名：株式会社八神製作所 予防事業部

住所：〒460-8318 愛知県名古屋市中区千代田2-16-30

電話：052-263-1876（直通）

メール：kenkou@yagami.co.jp





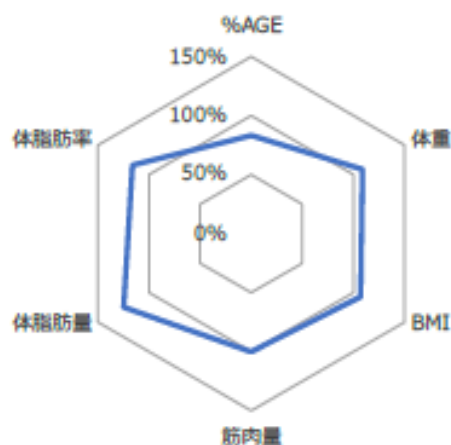
氏名 八神 花子 様 測定日: 20XX/X/X

## ◆ 体組成結果

項目	結果	判定
骨密度		
%AGE (両年齢平均)	83 %	低

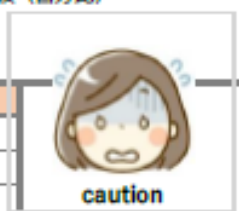
体組成		
体重	62.6 kg	高
BMI	25.1 kg/m <sup>2</sup>	標準
筋肉量	35.5 kg	標準
体脂肪量	24.8 kg	高
体脂肪率	39.6 %	高

部位別 筋肉量	右腕	1.79 kg	標準
	左腕	1.73 kg	標準
	右脚	5.83 kg	標準
	左脚	5.89 kg	標準
	体幹	16.90 kg	標準
部位別 体脂肪量	右腕	1.8 kg	高
	左腕	1.8 kg	高
	右脚	3.9 kg	高
	左脚	3.9 kg	高
	体幹	12.2 kg	高



— 社内同性社員平均との比較 (百分比)

血圧脈波		
動脈硬化判定	-	
血管年齢	51	歳
乖離年齢	+14	歳



コメント 骨密度が低く、体脂肪率が高く、血管年齢も高い結果でした。  
女性は骨粗鬆症になりやすいため、食生活を見直し運動習慣を作りましょう。

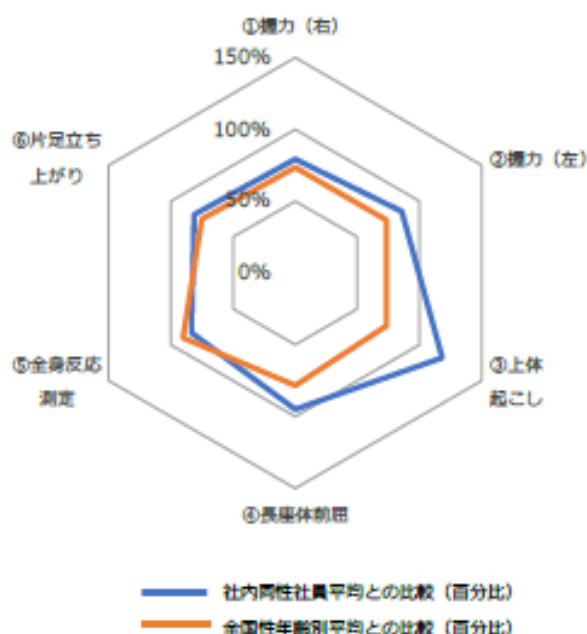
## ◆ 体力測定結果

測定項目	結果	順位	性別・年齢別平均
① 握力 右	21 kg	4 位	28.6 kg
② 握力 左	21 kg	4 位	28.6 kg
③ 上体起こし	13 回	1 位	17.7 回
④ 長座体前屈	33 cm	3 位	42.1 cm
⑤ 全身反応	0.467 msec	4 位	0.421 msec
⑥ 片足立ち上がり	40 cm	2 位	30 cm
⑦ 閉眼片足立ち	94 秒	1 位	28.9 秒

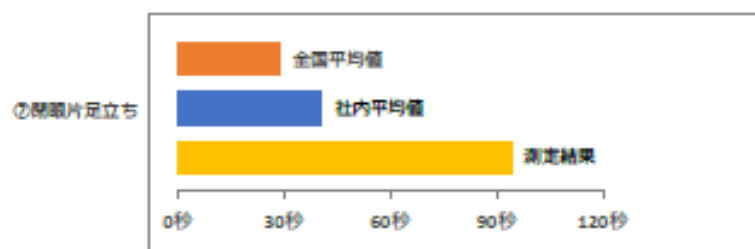
※参考元:①~④スポーツ庁「令和2年度体力・運動能力調査報告書」

⑤竹井機器工業株式会社「全身反応時間 評価データ」

⑥厚生労働省「THP:事業場における労働者の健康保持増進のための指針」



— 社内同性社員平均との比較 (百分比)  
— 全国性別年齢別平均との比較 (百分比)



コメント 握力の筋力低下、片足立ち上がりの低下がありました。スクワットなどで下肢筋力を鍛えましょう。

ID	身長	年齢	性別	測定日時
Jane Doe	156.9cm	51	女性	2021.05.04. 09:46

## 体成分分析 Body Composition Analysis

	測定値	体水分量	筋肉量	除脂肪量	体重
体水分量 Total Body Water (L)	27.5 (26.3 ~ 32.1)	27.5	35.1 (33.8 ~ 41.7)	37.3 (35.8 ~ 43.7)	59.1 (43.9 ~ 59.5)
タンパク質量 Protein (kg)	7.2 (7.0 ~ 8.6)				
ミネラル量 Minerals (kg)	2.63 (2.44 ~ 2.98)				
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	21.8 (10.3 ~ 16.5)				

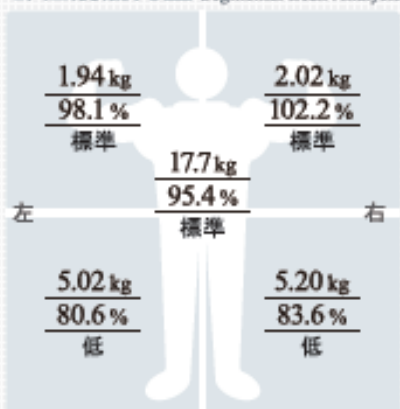
## 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

	低	標準	高
体重 Weight (kg)	65 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205	59.1	
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170	35.1	
体脂肪量 Body Fat Mass (kg)	40 60 80 100 120 140 160 180 200 220 240	21.8	

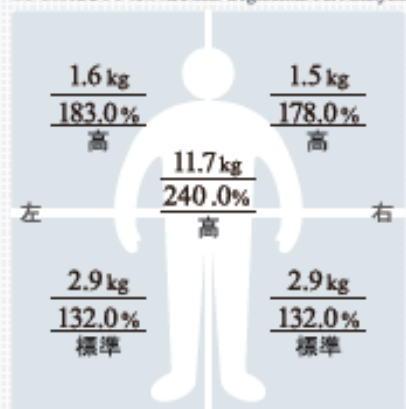
## 肥満指標 Obesity Index Analysis

	低	標準	高
BMI Body Mass Index (kg/m <sup>2</sup> )	16.0 16.5 17.0 17.5 18.0 18.5 19.0 19.5 20.0	24.0	
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	6.0 10.0 14.0 18.0 22.0 26.0 30.0 34.0 38.0 42.0 46.0 50.0	36.9	

## 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



## 部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis



## 体成分履歴 Body Composition History

	20.10.10 09:15	20.10.30 09:40	20.11.02 09:35	20.12.15 11:01	21.01.12 08:33	21.02.10 15:50	21.03.15 08:35	21.05.04 09:46
体重 Weight (kg)	65.3	63.9	62.4	61.8	62.3	60.9	60.5	59.1
筋肉量 Soft Lean Mass (kg)	35.6	35.5	35.2	35.2	35.3	35.2	35.3	35.1
体脂肪率 Percent Body Fat (%)	41.3	40.7	39.2	39.0	39.4	38.6	37.8	36.9

最近  全体

## InBody点数 InBody Score

68/100点

体成分の総合点数です。  
筋肉量がとても多いと100点を超えることもあります。

## 体型評価 Body Type

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	アスリート	過体重	肥満
25.0	筋肉型	適正	やや肥満
18.5	筋肉型 スリム	スリム	隠れ肥満
	痩せ	やや痩せ	
	18.0	28.0	体脂肪率(%)

## 体重調節 Weight Control

適正体重	51.7 kg
体重調節	- 7.4 kg
脂肪調節	- 9.9 kg
筋肉調節	+ 2.5 kg

## 栄養評価 Nutrition Evaluation

タンパク質量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足
ミネラル量	<input checked="" type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足
体脂肪量	<input type="checkbox"/> 良好	<input type="checkbox"/> 不足 <input checked="" type="checkbox"/> 過多

## 筋肉均衡 Lean Balance

上半身均衡	<input checked="" type="checkbox"/> 均衡	<input type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡
下半身均衡	<input type="checkbox"/> 均衡	<input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡
上下均衡	<input type="checkbox"/> 均衡	<input checked="" type="checkbox"/> やや不均衡	<input type="checkbox"/> 不均衡

## 内臓脂肪レベル Visceral Fat Level

12	低	10	高
----	---	----	---

## 研究項目 Research Parameters

骨格筋量	19.6 kg	(19.5 ~ 23.9)
基礎代謝量	1176 kcal	
腹囲	91 cm	
骨ミネラル量	2.18 kg	(2.01 ~ 2.45)
骨格筋指数(SMI)	5.8 kg/m	

## インピーダンス Impedance

	右腕	左腕	体幹	右脚	左脚
Z(Ω) 5kHz	373.1	385.4	25.7	303.0	314.1
50kHz	337.2	352.5	23.0	282.3	289.8
250kHz	307.9	322.9	20.4	263.3	272.7

# 血管がやや硬く、今のうちから生活習慣の見直しを推奨

## 動脈硬化検査

オムロン二郎  
44歳 175cm 男性  
ID: 123-456-002

さま

あなたの  
血管年齢

69

歳相当

測定結果

	右	左
血管の硬さ (baPWV) cm/s	1604	1653
血管の詰まり (ABI)	1.17	1.10

血圧 mmHg	上腕	右		左	
		最高	最低	最高	最低
定値	最高	124	79	122	83
	最低	145	80	136	80
脈拍 拍/分		76			

オムロン病院

測定日時 2016/05/24 16:07

次回 2016年 11月

ガイドライン基準値

硬さ (baPWV) cm/s

低リスク 1400

中リスク 1800

高リスク

詰まり(ABI)

44歳平均

1 血管がやわらかい

2 硬さ 1653 cm/s  
血管がやや硬い

3 血管が硬い

6 血管の壁が石灰化

4 血管がやや狭い

5 血管が狭い

赤血球

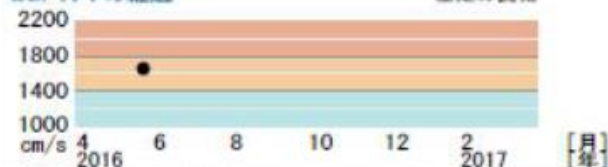
動脈硬化が進行する血管イメージ

動脈硬化の原因

- |                               |                                  |                              |                               |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレス | <input type="checkbox"/> 喫煙      | <input type="checkbox"/> 肥満症 | <input type="checkbox"/> 高血圧症 |
| <input type="checkbox"/> 運動不足 | <input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎ | <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> 脂質異常 |
| <input type="checkbox"/> 加齢   | <input type="checkbox"/> 栄養過多    |                              |                               |

生活習慣病

baPWVの経過



オムロン二郎さまの結果について

動脈硬化判定は「2. 血管がやや硬い」を示しています。血管の硬さは同年齢男性の平均を大きく上回っています。加齢に伴い、右図のような動脈硬化性疾患を発症するリスクが急速に高くなる可能性があります。

どうしたらいいの？

このレポート左下に示された「動脈硬化の原因」と「生活習慣病」に該当する項目はありませんか？該当するものがあれば改善と治療に努めましょう。定期的に動脈硬化検査を受けましょう。

動脈硬化症が進むとこうなる！



# ミライに向けた健康セミナー

座学で健康知識の向上

実技でからだの変化を体験

## 八神製作所 予防事業部 健康サポートセミナー

健康に対する意識を向上し、ミライに向けた身体作りをサポート致します。  
元気な地域・元気な企業になるように、正しい知識を身につけ、ミライを共に歩もう！

- ▶ 健康経営に興味がある
- ▶ 社員の教育に困っている
- ▶ 労働災害を予防したい
- ▶ 高齢労働者が増えている
- ▶ 働く女性を支えたい
- ▶ 元気な会社を作りたい

### 講師紹介

理学療法士 近藤 晃弘

株式会社フィジオリハ代表  
産業医科大学 非常勤講師



10年近く企業の健康をサポートし、年間50回以上のセミナー・講演をさせて頂いています。実際に身体を動かし、身体の変化を体感することで、多くの気づきが得られます。

医療専門家だからこそできる医学的根拠のある正しい健康情報をご紹介します。

### セミナー要項 (一部)

- 健康経営セミナー
  - 健康基礎セミナー
- 姿勢改善セミナー
  - 腰痛予防セミナー
- 体幹エクササイズセミナー
  - YOGA (ヨガ) セミナー
- 女性のからだ改善セミナー
  - 骨盤・姿勢矯正セミナー
- 加齢に伴う健康課題セミナー
  - ウォーキングセミナー

60分

- ✓ 対面・オンラインどちらも開催可能
- ✓ 座学・実技ともに実践
- ✓ 専門的内容をわかりやすく解説

CBCテレビ 女性のからだクリニックに出演  
日本腰痛学会、産業衛生学会にて学術優秀賞受賞  
プロ野球選手などトップアスリートをサポート  
関節拘縮の治療のエビデンス 執筆 など

株式会社八神製作所 予防事業部健康経営G  
〒460-0012 愛知県名古屋市中区千代田2-16-30  
052-263-1876 (直通)



ミライ健康開発  
Future Health Development

# YAGAMI YOGA 働く女性をサポート

理想のジブン  
ずっと働ける身体作り

## 企業ヨガ オフィスでリフレッシュ

内閣府による女性活躍推進法が改定されるなど、近年は企業において女性の健康支援は重要視されています。女性の健康面の悩みは、産前産後・更年期障害などさまざまあり、その対策が課題となっています。

### ヨガで心と体をもっと豊かに

明るく・元気な  
企業作り

アンチエイジング

女性特有の  
年代に応じた  
悩みを相談

様々な体の不調や女性の悩みを相談できます！  
疲れた頭や体をリセットし、明日からの仕事の活力に！

- ▶ 骨盤調整ヨガ
- ▶ パワーヨガ
- ▶ 肩コリ解消ヨガ
- ▶ デトックスヨガ
- ▶ 腰痛予防ヨガ
- ▶ ひざ痛予防ヨガ

オンライン・対面 どちらでも対応可能です。  
ヨガ初心者でも簡単なプログラムもあるのでご安心ください。





# e きもち体操

1日約5分のストレッチ・エクササイズで“いいきもち”に！

## 全身運動編



朝礼や休憩時に集団で行う  
全身エクササイズで  
身体や脳を活性化！

## 肩こり・首周り編



仕事の合間や休憩時間に  
職場で座ったまま実践！  
頭と心のリフレッシュに。

## 腰痛予防編



腰痛予防に特化した  
ストレッチやエクササイズで  
体のセルフケア！

## 配信内容・価格

内容	価格（税込）	配信期間
全身運動編（全5種類）	33,000円/種類	3ヶ月間
肩こり・首周り編（全4種類）	33,000円/種類	3ヶ月間
腰痛予防編（全4種類）	33,000円/種類	3ヶ月間

## お問い合わせ

株式会社八神製作所 予防事業部  
MAIL: [kenkou@yagami.co.jp](mailto:kenkou@yagami.co.jp)

### 本社

愛知県名古屋市中区千代田2-16-30  
TEL: 052-263-1876 FAX: 052-251-7726

### 本郷営業所

東京都文京区本郷三丁目22番5号 住友不動産本郷ビル11階  
TEL: 03-3818-4661 FAX: 03-3818-4666