

株式会社竹徳 御中

墨田区

プロトタイプ実証実験支援事業

デジタル体力測定結果のご報告

2023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

# 本実証実験の概要

## 1. 狙い

- 社員向けウォーキングイベントと連携し、開始時、終了時、同1ヶ月後の3回、デジタル体力測定を実施。参加者の意欲・継続率の向上、運動効果実感の効果を期待
- Moffにとってはこれまでの対象と異なる世代（20-60代）の健康増進を目的とするイベントにおけるデジタル体力測定の活用可能性について、その効果有無、課題等を把握することを目的とする

## 2. 実施内容

- 同社会議室にて3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

## 3. 測定日・参加人数

	実施日	対象者	内訳①	内訳②
初回測定	9月29日	15名	男8名、女7名	30代5名、40代3名、50代3名、60代4名
中間測定	11月1日	14名	男8名、女6名	30代5名、40代2名、50代3名、60代4名
最終測定	12月1日	14名	男7名、女7名	30代5名、40代2名、50代3名、60代4名

## 4. プロジェクト関係者（墨田区プロトタイプ実証実験支援事業）

株式会社竹徳様、墨田区産業振興課様、株式会社Moff

# スケジュールとデジタル体力測定の内容

ウォーキングラリー期間を含めて3度に渡り、3種類の体力測定を実施



ウォーキングラリー  
(2023年10月)

フォローアップ期間

初回測定  
2023/9/29

中間測定  
11/1

最終測定  
12/1

体力測定DX

ウェアラブル機器

モフトレ

月次推移がわかる

歩行年齢がわかる

①歩行速度  
3m往復歩行テスト

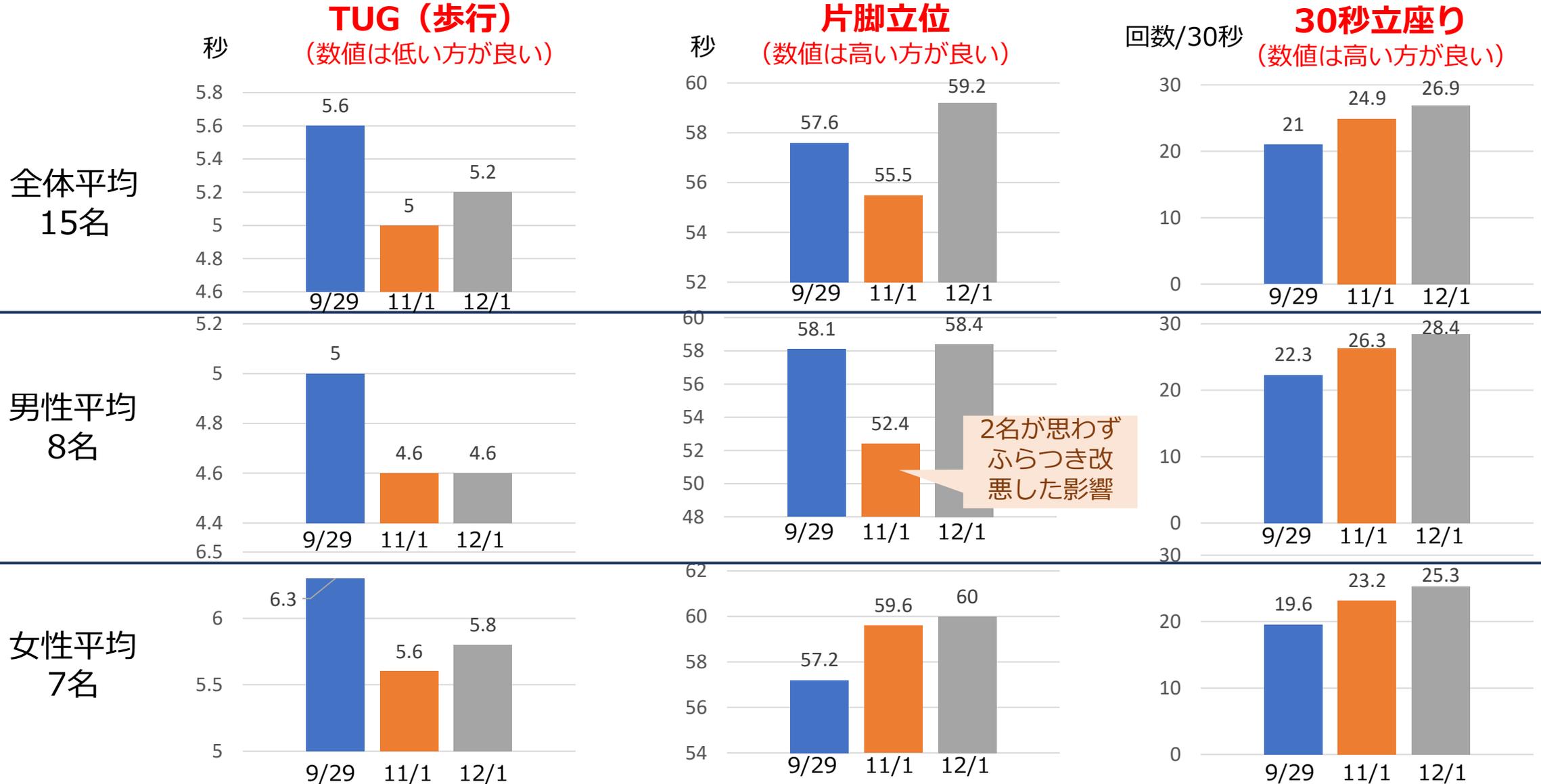
②バランス力  
開眼片足立ちテスト

③下肢筋力  
30秒間立座りテスト



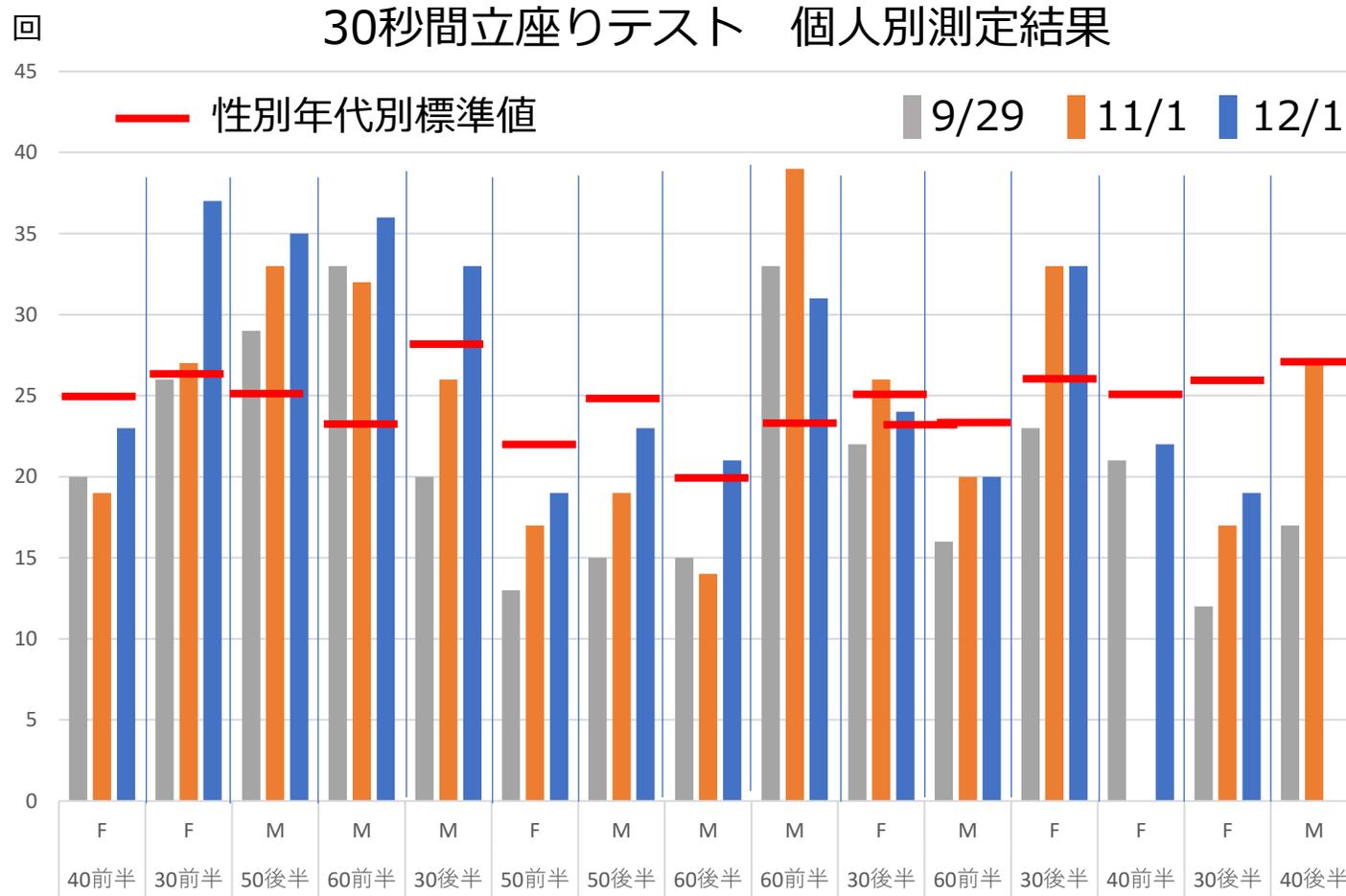
# デジタル体力測定結果①（全体結果）

3種類とも概ね改善。特に運動効果が期待できる30秒立座りは毎回向上した方が多かった



# デジタル体力測定結果②（テスト別：30秒立座りテスト）

7割の方が初回と最終回で測定結果が向上。初回結果が年代平均以下だった方の伸び率が高い



## ■ 測定結果別人員数

- 向上 11名
- 横ばい（±10%含む） 4名
- 下落 0名

## ■ 測定値変化率（全員平均）

- 9/29から11/1 +21.1%
- 11/1から12/1 +13.1%

## ■ その他考察

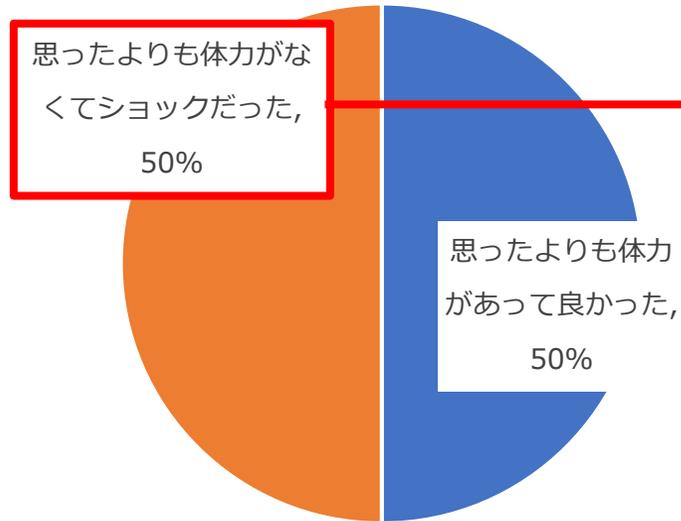
- 9/29結果が年代平均よりも5回以上低かった人（6名）の伸び率が特に高い傾向（+51.1%）
- コンスタントに毎回伸びた人が6名

# 参加者アンケート結果①

N=12名

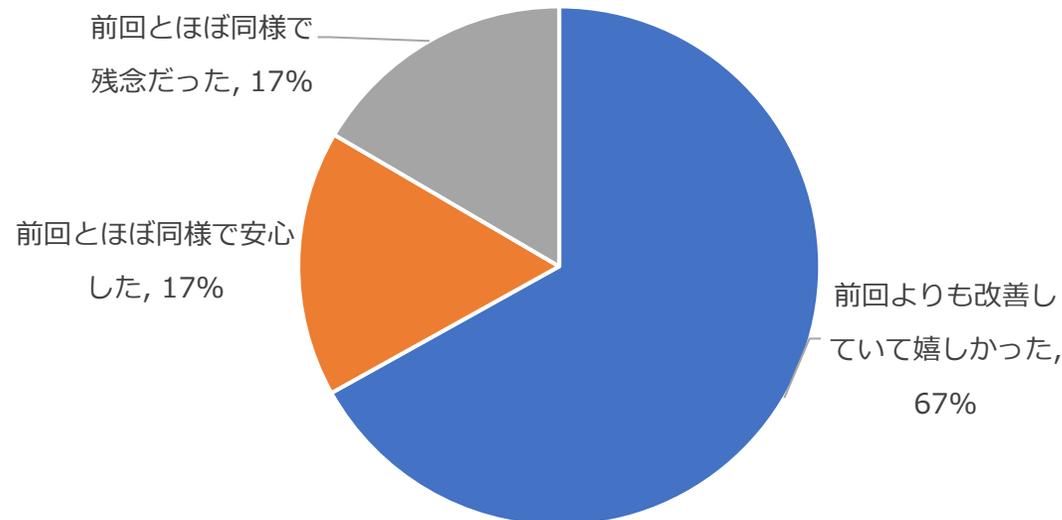
初回の測定結果でショックだった方が5割。ほぼ全員がウォーキングや運動実施の意欲を高めた模様

Q.初回の体カテストの結果に関するご自身の感想として最も当てはまるものを選択ください。

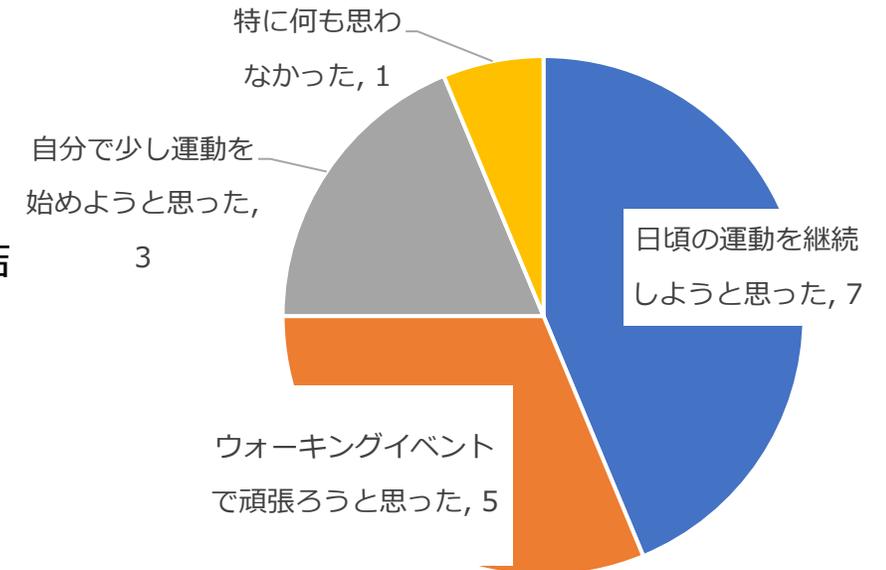


その後になんとなったか

Q. 2回目・3回目の体カテストの結果に関するご自身の感想として最も当てはまるものを選択ください。



Q.初回の体カテスト後の感想として当てはまるものをお選びください（複数選択可）

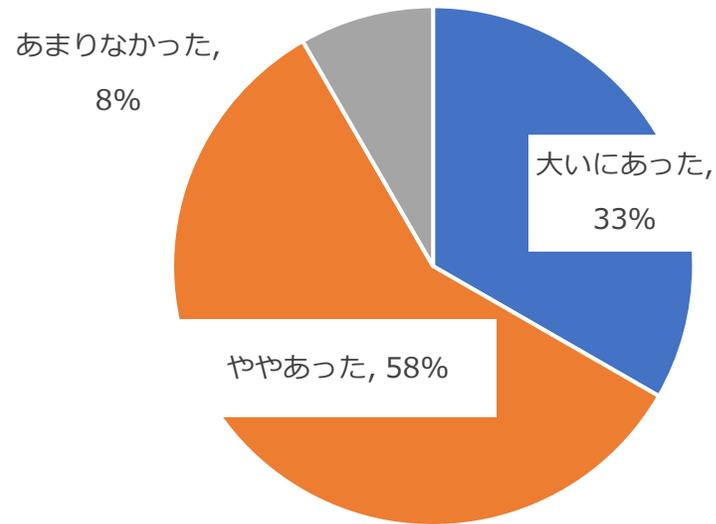


## 参加者アンケート結果②

N=12名

6割がウォーキングイベントへの励みになったと回答し、9割が日頃の健康意識に変化を感じたと回答

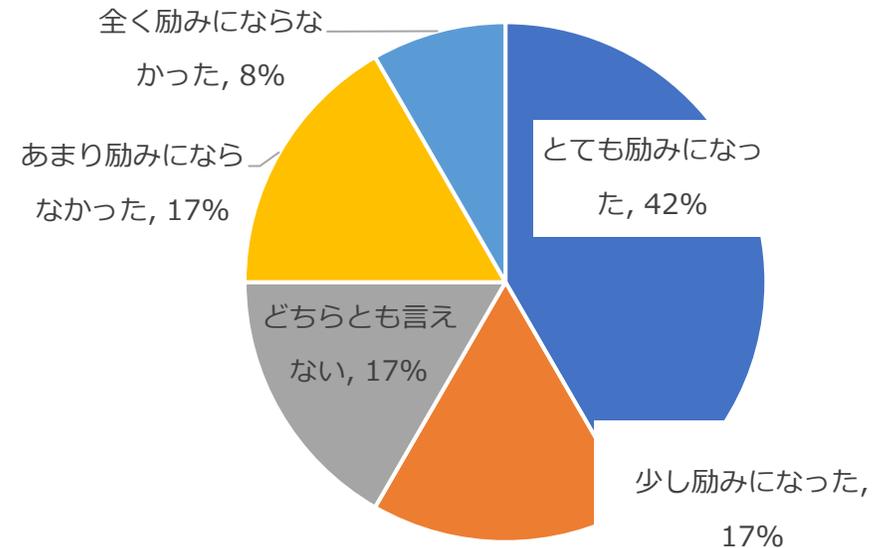
Q. 今回の体カテストによって、あなたの日頃の健康に関する意識や行動に変化はありましたか？



主なコメント：

- ・日頃やっているストレッチの種類を増やした
- ・歩く速度を意識して早めるようにしてます
- ・ランニングの回数を増やしたりする良い機会になった
- ・通勤時に100%エスカレーター利用から100%階段利用になった
- ・腰痛持ちなので、日頃からストレッチなどを行おうと思った

Q. 今回の体カテストが10月のウォーキングイベントへの参加の励みになりましたか？



主なコメント：

- ・改善度合いが測れるため、励みになりました
- ・モチベーションが上がった
- ・1ヶ月後に改善しているか確認できるため頑張ろうと思った
- ・体カテストとウォーキングに関連性をあまり見出せなかった