運動器ドック

株式会社Mesign ｜ 医学監修：池尻大橋せらクリニック

資料請求・ご相談

企業向け 運動器測定サービス

健康経営の施策は、揃っている。
それでも、腰痛と肩こりの損失は減っていない。

運動器ドックは、御社に出張して従業員の「動ける状態」――姿勢・柔軟性・動作・筋力――を測定し、個人と組織の両方に数字で返す測定サービスです。研修や福利厚生のように「やって終わり」にせず、まず 1 回、御社の現在地を測ることから始められます。

半日・御社に出張 | 1 部署・1 回から実施可能 | その場で個人レポート | 医師総評つき組織集計

資料を請求する（実施内容・費用のご案内）

30 分のオンライン説明も承ります。いずれも契約を前提としません。

課題

腰痛・肩こりの損失は、欠勤ではなく「出社している時間」の中にある

国民の自覚症状の上位 2 つは、男女とも腰痛と肩こりです。働く人では、この損失の大半は欠勤ではなく、出社していても生産性が下がっている状態（プレゼンティーイズム）として発生するため、勤怠データには表れません。数字で見えないものは、経営の議題に上がりません。

76.6 万円／人・年

体調不良による従業員 1 人あたりの年間生産性損失の推計（プレゼンティーイズム 73.0 万円＋欠勤 3.6 万円）。健康リスクの高い群の損失は、低い群の 2.8 倍に達します。

出典：東京大学・横浜市調査 2017（中小企業 6 社 178 名）

業務影響の 1 位・2 位は首肩こり・腰痛

業務に影響する健康状態の 1 位が首肩こり、2 位が腰痛――いずれも運動器です。この 2 つに由来するプレゼンティーイズム損失だけで、推計 約 12 万円／人・年（合算 $821.64、当時レート換算）。

出典：Yoshimoto et al., J Occup Environ Med 2020（国内 10,000 名調査）

経済産業省は健康経営の推進資料で、運動器系とメンタル系を生産性損失の二大要因として挙げています。メンタルにはストレスチェックという測定の仕組みがあります。運動器には、それに相当する定点測定がまだありません。

上記は公表統計・学術研究からの一般的な引用です。貴社における実際の損失額は職種構成・年齢層等で変動し、本サービスの導入による削減効果を保証するものではありません。

運動器ドックとは

健診が「病気」を見つける。運動器ドックは「動ける状態」を測る。

定期健診は、血液や画像から病気の兆候を見つけるための仕組みです。一方、腰痛や肩こりの背景にある姿勢の偏り・柔軟性の低下・動作のクセ・筋力の衰えは、病気ではないため健診には映りません。運動器ドックは、この健診には映らない、症状が本格化する前の層を測定します。

定期健診

病気の兆候を見つける

血液・画像・問診から疾患リスクを検出する。法定の仕組みとして確立している。

ただし、腰痛・肩こりの背景にある機能低下は評価対象に含まれない。

運動器ドック

「動ける状態」を測る

姿勢・柔軟性・動作・筋力の 4 領域を測定し、症状が出る前の機能低下を数字にする。

医師監修のプロトコルで理学療法士が測定し、AI が関節角度を数値化。個人と組織の両方にレポートを返す。

測定する 4 領域（＋疲労オプション）

姿勢

正面・側面の静的姿勢を撮影し、偏位を角度で数値化

動作

しゃがみ込み動作 1 試技で、股関節・胸椎・肩・足関節の協調性を評価

柔軟性

前屈の深さと、腰・骨盤の代償動作を観察

筋力

年齢・性別に応じた高さの台からの立ち上がりテスト（ロコモ度テスト準拠）

疲労（オプション）

眠気・慢性疲労・休息回復度の 3 指標を事前問診で取得

三層の評価体制

医師が問診と測定プロトコル全体を監修し、**理学療法士**が当日の測定と動作の質の判定を行い、**AI**（骨格推定技術）が関節角度を数値化してレポートに組み込みます。AI は理学療法士の判定の補助であり、置き換えではありません。測定の元動画・元画像は保存せず、骨格の座標と角度数値のみを保持します。個人の結果は本人のみが閲覧でき、会社には個人を特定できない集計値だけが届きます。

当日の流れ

会議室ひとつで、半日。業務への影響を最小にした設計

必要なのは約 3m × 4m のスペース（会議室で足ります）と、従業員ごとの短時間の離席だけです。

1

事前 Web 問診 実施 1 週間前・約 5 分

従業員がスマートフォンから回答。医師監修の安全確認項目を含み、測定当日の安全性を事前に担保します。

2

当日測定

理学療法士が御社を訪問し、4 領域を測定します。

3

その場で個人レポート 即時

測定直後に、本人のスマートフォンで自分の結果を確認。理学療法士がその場で短く解説します。

4

組織レポートの納品 約 1〜2 週間

個人を特定できない集計値として、組織全体の傾向と医師の総評をお届けします。

5

再測定（ご希望に応じて） 3〜6 ヶ月後

同じ項目を再測定し、前回との変化を並べて可視化。施策の前後比較の材料になります。

得られるもの

社員には「自分の数字」を。会社には「経営の数字」を。

社員が持ち帰るもの

自分の体の現在地と、その場の気づき

- 4 領域それぞれの測定結果を、自分のスマートフォンでその場で確認
- 「良い／悪い」の判定ではなく、現在地と取り組みの候補を提示
- 理学療法士からの短い直接フィードバック
- 結果は本人だけが閲覧でき、会社には個人の結果は渡りません

会社が受け取るもの

議題にできる、組織の集計と医師の所見

- 組織全体の測定結果の集計（個人特定不可の統計値のみ）
- リスク傾向の分布と、部署別の傾向（実施構成に応じて）
- 医師による総評——数字を経営の言葉に翻訳した所見
- 健康経営の取り組みとして社内外に説明できる実施記録

多くの健康施策が続かないのは、従業員に「自分ごとにする理由」がないまま始まるからです。運動器ドックは順序を逆にします。まず測って、一人ひとりが自分の数字を見る。取り組む理由が先にできてから、施策を選ぶ。健康経営優良法人の評価項目にある「運動機会の増進」を、イベントではなく測定から実装するアプローチです。

実施の単位・費用

まずは 1 部署・半日の測定から。規模に合わせて設計します

最小の実施単位は 1 部署・半日です。そこから全社規模・複数日程、疲労測定や 3〜6 ヶ月後の再測定（前後比較）まで、対象人数と目的に合わせて構成を設計します。

費用は対象人数・実施内容により異なります。実施内容と費用をまとめた資料をお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

資料を請求する

> 運動器ドックは測定のサービスであり、運動プログラム等の介入サービスは含まれません（測定結果に基づく選択肢のご提示は行います）。

医学監修

スポーツ医学の専門医が、プロトコルと所見に責任を持つ

[監修者写真
後日差し込み]

世良 泰（せら やすし）

医療法人社団VITA 池尻大橋せらクリニック 院長 ／ 株式会社Mesign 顧問

- **IOC Sports Medicine Diploma**（国際オリンピック委員会）
- **日本陸上競技連盟 医事委員**
- 日本整形外科学会 **整形外科専門医** ／ 日本内科学会 **認定内科医**
- 日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- 著書『スポーツ医学ってなんだ？』（中外医学社）

トップアスリートの現場で使われてきた「動きを測り、評価する」方法論を、働く人の日常に持ち込んだのが運動器ドックです。問診・測定プロトコルの監修と、組織レポートの医師所見を担当します。

FAQ

よくあるご質問

結果が「悪い」と、従業員に不安が出ませんか？

個人レポートの読み手は本人のみで、会社には個人を特定できない集計値だけが届きます。レポートの語り口は「良い／悪い」の二分ではなく、領域ごとの現在地と取り組みの候補の提示に統一しています。医師所見も、個人の努力を求めるのではなく「組織として設計できること」の立場で執筆します。

個人情報やデータはどう扱われますか？

測定時の動画・元画像は保存しません。AI 解析後に骨格の座標と角度数値のみを保持し、暗号化した環境で本人以外はアクセスできない設定で保管します。データの保管期間と削除は契約書で明示します。

医師は当日来ますか？

当日の測定は理学療法士が実施します。医師（世良 泰）は問診・測定プロトコル全体の監修、組織レポートの所見執筆、必要時の医療的判断（受診をおすすめすべき所見が見つかった場合のご案内等）を担います。医師の同行をご希望の場合は別途ご相談ください。

測定のあと、運動指導などもしてもらえますか？

運動器ドックは「測定」のサービスで、介入プログラムは含みません。測定結果に基づく選択肢（社内の産業医・健保組合経由、既存の福利厚生サービス、当グループの継続支援サービス等）はご提示しますが、どれを選ぶかは貴社のご判断です。測って終わりにするか、続けるかを、数字を見てから決められます。

何名から実施できますか？準備は大変ですか？

最小の実施単位は 1 部署・半日です（全社規模は複数日程で設計します）。貴社側のご準備は、会議室程度のスペースの確保と、実施 1 週間前を目安にした事前問診 URL の社内配信のみです。

資料のご請求・30 分のオンライン説明

実施内容と費用をまとめた資料をお送りします。あわせて、対象人数・実施場所をうかがった上での 30 分のオンライン説明も承ります。いずれも契約を前提としないご相談を歓迎します。

資料を請求する　30 分の説明を依頼する

株式会社Mesign（運動器ドック事業窓口）
Web：[Mesign 公式 URL（確定後差し込み）] ／ Email：[お問い合わせメールアドレス（確定後差し込み）]

※ 問い合わせフォーム／メールリンクは連絡先確定後に差し込み

事業提供：株式会社Mesign ／ 医学監修：医療法人社団VITA 池尻大橋せらクリニック

本ページに記載の統計・研究数値は公表資料からの一般的な引用であり、本サービスの導入効果を保証するものではありません。

主要出典

1. 東京大学・横浜市調査（2017）――中小企業 6 社 178 名を対象とした、体調不良による生産性損失の推計
2. Yoshimoto T, Nagata T, Matsudaira K, et al. The Economic Burden of Lost Productivity due to Presenteeism Caused by Health Conditions Among Workers in Japan. J Occup Environ Med. 2020;62(10):883-888.
3. 厚生労働省「2022（令和 4）年 国民生活基礎調査の概況」
4. 経済産業省 商務・サービスグループ「健康経営の推進について」令和 6 年 3 月