

# 職員を対象とした 50歳以上運動器検診の報告

手稻溪仁会病院

○高石麻耶 成田悟志 松本将輝

職種) 理学療法士

# 運動器検診の背景

我が国では65～70歳までの就業機会を確保するため、高年齢者就業確保措置が2021年4月より努力義務として新設。定年延長の働きが進んでいる。

企業として果たすべき責任

職員の健康管理

厚生労働省が発表する業務上疾病調査(休業4日以上)では腰痛発生件数が最も多い。また加齢と共に増加する転倒事故は身体の脆弱化や、休業や退職によって労働力の損失を招く恐れがある。

そのため運動器を良好に保つことは重要である。

➡ 運動器検診の実施

## 目的

50歳以上の当院職員の運動器の状態を評価し、  
健康管理のための課題を把握する。

# 対象

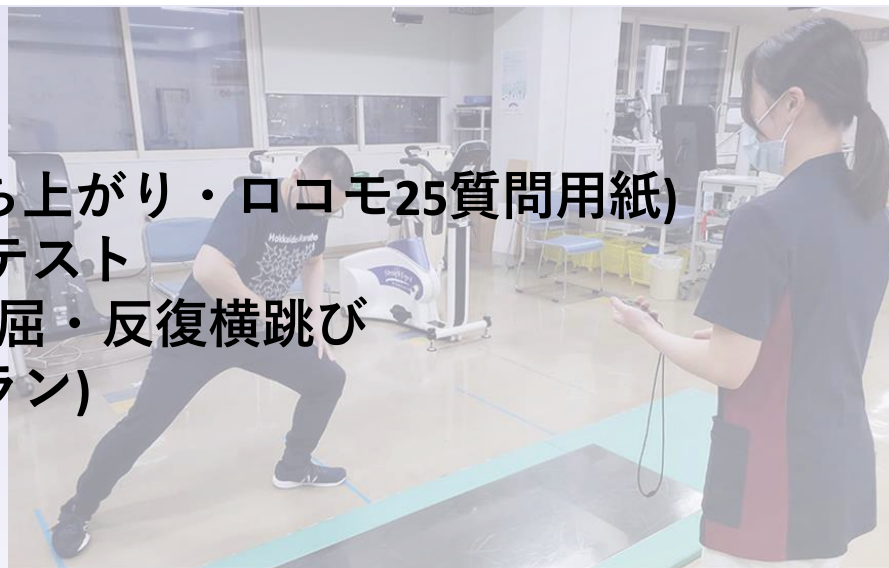
50歳以上の運動器検診希望職員  
(手稲溪仁会医療センター所属の男女職員)

K-netで案内

# 方法

## 実施内容 (40分)

- ①健康問診票
- ②ロコモ評価 (2ステップ・立ち上がり・ロコモ25質問用紙)
- ③文部科学省が推奨する新体力テスト  
(握力・上体おこし・長座体前屈・反復横跳び  
・立ち幅跳び・20mシャトルラン)
- ④歩行圧測定
- ⑤結果報告



- ・新体力テストの結果を全国平均と比較し総合得点からA～E判定に分類。
- ・E判定とC判定以上の2群に分け、運動習慣の有無との関係をFisherの正確確率検定にて分析。
- ・統計解析にはSPSSver.21を使用し、有意水準は5%とした。

# 結果 基本属性

---

運動器検診参加者 計13名 (平均年齢 $56.5 \pm 5.7$ 歳)

---

|    |        |    |
|----|--------|----|
| 職種 | 医師     | 3名 |
|    | 看護師    | 6名 |
|    | コメディカル | 3名 |
|    | 事務     | 1名 |

|                         |                 |                 |
|-------------------------|-----------------|-----------------|
| 性別                      | 男性 6名           | 女性 7名           |
| 年齢(歳)                   | $55.16 \pm 4.4$ | $54.28 \pm 2.6$ |
| 身長(cm)                  | $172.5 \pm 6.6$ | $156.6 \pm 2.6$ |
| 体重(kg)                  | $74.4 \pm 9.2$  | $52.2 \pm 8.0$  |
| BMI(kg/m <sup>2</sup> ) | $24.5 \pm 2.3$  | $21.3 \pm 3.1$  |

---

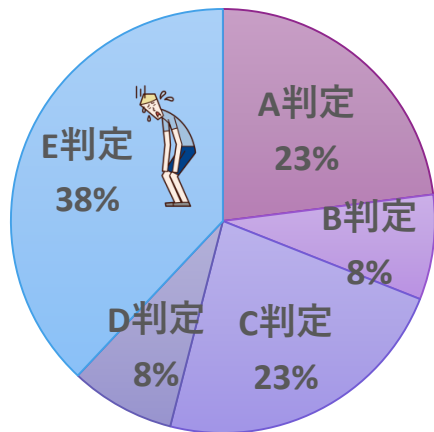
# 結果 評価結果

……全国平均以下

運動器検診参加者 計13名 (平均年齢56.5 ± 5.7歳)

|                | 男性6名平均      | 全国平均    | 女性7名平均       | 全国平均    |
|----------------|-------------|---------|--------------|---------|
| 握力(kg)         | 41.2 ± 8.3  | 46-42   | 25.2 ± 6.6   | 28-25   |
| 上体起こし(回)       | 18.3 ± 8.5  | 20-16   | 13.7 ± 2.4   | 14      |
| 長座体前屈(回)       | 33.2 ± 12.0 | 39-37   | 44.1 ± 7.3   | 42-41   |
| 反復横跳び(回)       | 40.8 ± 10.5 | 44-37   | 35.0 ± 4.9   | 39-33   |
| 立ち幅跳び(回)       | 172 ± 46.0  | 196-176 | 126.6 ± 29.2 | 147-128 |
| シャトルラン(回)      | 32.4 ± 20.1 | 37-25   | 24.0 ± 8.5   | 21-14   |
| 総合得点           | 23.2 ± 13.5 | 31-24   | 28.6 ± 7.9   | 32-25   |
|                |             |         |              |         |
| ロコモ25(点)       | 10.2        |         | 7.86         |         |
| 2ステップテスト(cm)   | 260.3       |         | 228.8        |         |
| 立ち上がりテスト(低下者数) | 2           |         | 1            |         |
| ロコモ度(点)        | 1.5         |         | 1            |         |

## 新体力テスト結果



全体の約**40%**が E判定

新体力テスト 6項目全てで  
平均以下

■ A判定 ■ B判定 ■ C判定 ■ D判定 ■ E判定

## E判定者の運動頻度

しない：**2名** / 月1～3回：**3名** / 週1～2回：**0名** / 週3回以上：**0名**

## C判定以上(全国平均以上)者の運動頻度

しない：**0名** / 月1～3回：**1名** / 週1～2回：**3名** / 週3回以上：**3名**

|       | 月1～3回以下 | 週1～2回以上 | p    |
|-------|---------|---------|------|
| E判定   | 5名      | 0名      | 0.01 |
| C判定以上 | 1名      | 6名      |      |

有意差あり

# 考察

勤労者の運動不足、運動能力低下



運動器疾患の発症

## 当院職員の特徴

握力、上体起こし・・・筋力  
立ち幅跳び・・・瞬発力

長座体前屈・・・柔軟性



加齢とともに速筋線維の萎縮、柔軟性の低下が進行し、腰痛などの運動器疾患の発生リスクが高い状況。

## 推奨すべき運動

→スローな動き(ウォーキング)だけではなく、筋パワーをつける運動が必要

- ・スクワットや前方への踏み出しなど大腿四頭筋や殿筋群の筋パワー強化
- ・その場駆け足や階段昇降など素早い筋収縮を用いたトレーニング
- ・股関節の柔軟性向上目的のハムストリングのストレッチ

# 考察

## 厚生労働省

健康づくりのためには、週2回以上、1回30分以上の運動を推奨。



## E判定職員

運動器検診にてE判定となった職員は月1～3回以下の運動頻度  
→ 今後、健康を維持し続けることが困難になる可能性が高い。

週1～2回以上の運動習慣を有する者は、運動器検診でもC判定以上であり、実際に運動機能が保たれていた。



少なくとも週2回以上の運動機会の確保が、  
運動器を良好に保つことに繋がる可能性がある。

# 今後の展望

運動習慣の獲得には、  
運動に対する気づきと動機付けが必要とされる。



定期的な  
運動器検診の開催



E判定者の  
運動習慣確保