

プレシニア世代運動機能測定会

健康経営で解決したい課題

中高年の従業員の「筋力増進」を目指した
「運動習慣」の定着と「意識づけ」を促す



課題解決の取り組み

50歳代後半のプレシニア世代にとって、

日々の健康管理はとても大切です。

測定内容

認知反応 椅子座り立ち バランス ステッピング
など



さらに測定後...

専門家による行動改善サポートをスタート！

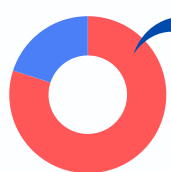
毎日の生活に取り入れられる具体的なアドバイスを受けました。

ex) アプリを使った足腰の筋トレ、
ウォーキング・階段昇降の効果的なコツ など



取り組みの評価結果

改めて同じ測定を実施



約88%が筋力や俊敏性など
主要な運動機能の改善

終了後アンケート



参加者全員が「満足」

心身ともに
ポジティブな成果に！

定年後の再雇用に向けて

これからも元気に働き続けられる という自信が大幅に向上

本測定会は、大阪府管工事業健康保険組合様、コガソフトウェア株式会社様のご協力のもと、2025年12月と2026年2月に実施しました。