

マッスルフレンドリーテスト

5つのテストで働くあなたの筋力をマネジメント

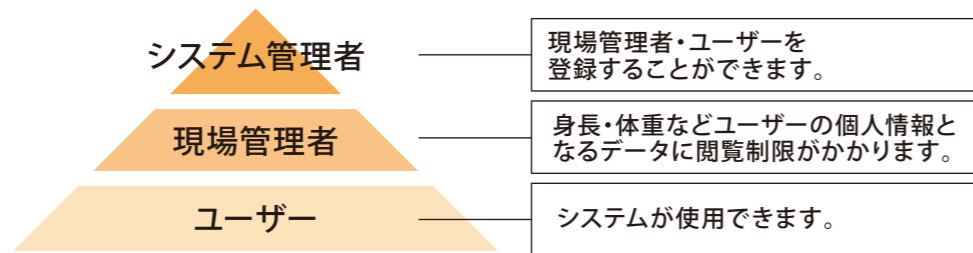
■ 導入のメリット

- 身体的にどのくらい健康かのデータを手に入れることができる
- 作業員の体力と筋力を正確に把握し、業務のミスマッチによる労働災害を防ぐことができる
- 自己管理の必要性について認識してもらえる
- 結果は各自のスマホで閲覧できるため、ユーザーは管理されている意識を持たずに運用できる

■ 使用者のメリット

- 自分の体力の経年変化を客観的にとらえ、ケガや事故を防ごうという意思を持つことができ、体力維持や日々の運動について考えることができる
- 自分の体力と平均値を比較することができるため、体力の向上意識を持つことができる
- 一緒に運動やテストをすることで社内のコミュニケーションが生まれる

■ システムの権限



■ 料金プラン

98,000円(税別)/1年間

ご利用環境: PCやスマートフォンのWebブラウザで利用可

1アカウント: 管理者1名、ユーザー最大200名

同一企業内で、管理者が異なる場合(例)部署が異なる、または「ユーザーが200名以上」等の場合は御見積させていただきます。

※現場管理者はユーザーの人数に含まれます。

※多数のアカウント購入または、システム条件の詳細はお問い合わせください。

■ 納入実績

株式会社 明電舎

納入先である株式会社明電舎 プラント建設本部におかれましても、労働災害はヒューマンエラーや作業環境が原因となるものだけでなく、労働者の身体能力が原因となることがあります。そのため、先を見据えた労働災害防止対策が急務となっていることから、自分の身体能力を評価し、客観的に見つめなおすことで、個人の身体能力が関係する労働災害を減らし、また一方で自身の健康管理を促進するために健康管理システムを導入していただきました。



監修 片山 昭彦 四国学院大学 社会学部 教授/社会学部長

略歴 陸上自衛隊として勤務後、筑波大学体育研究科修士課程を修了し、2017年度より現職。社会学部の学部長として大学教授を務める傍ら多数の講演会に登壇し、地域全体の健康づくりに尽力している。前向きな姿勢とユーモア溢れるトーク、そして実際に体を動かしながらレクチャーするスタイルは、受講者たちの心をひきつけ、健康意識改革につながっている。

専門 ヘルスプロモーション スポーツトレーニング 資格 健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団) 上級トレーニング指導士 (日本トレーニング指導者協会)

所属学会 日本運動疫学会 日本衛生学会 日本体育・スポーツ経営学会 学位 体育学修士 経営学修士(MBA) 医学博士 日本健康運動指導士会(香川県支部長)

株式会社 ジョーソンドキュメンツ

<https://www.jhoson.co.jp>



Jhoson

本社・高松事業所 : 761-0301 香川県高松市林町351番地20

TEL: 087-868-1826 FAX: 087-868-5818

東京事業所 : 190-0022 東京都立川市錦町3丁目7-6 ルート立川 2階

TEL: 042-548-0235 FAX: 042-548-3418

お問い合わせメール muscle-friendly-test@jhoson.co.jp



ISO 27001:2022 認証取得
情報セキュリティマネジメントシステムの国際規格(ISMS)である「ISO/IEC 27001」の認証を取得しています。

現場で働くあなたの筋力を知るシステム —— 誕生!



5つのテストで働くあなたの筋力をマネジメント

マッスルフレンドリーテスト



Jhoson Documents

5つのテストで働くあなたの筋力をマネジメント

マッセルフレンドリーテスト



日本初* 現場で働くあなたの筋力測定に特化したシステム

本サービスは、体を動かす5つのテストの結果から、筋力を判定し、経年的に評価していくサービスです。様々な職種の『現場で働く人たち』の仕事に役立つ体づくりのために、必要な筋力や、よく使用する体の部位などを想定し、繰り返し実践や研究を重ね、5つの基準を選び出しました。日本で初めての、現場で働くあなたに特化した内容となっています。

*当社調べ(2024年12月現在)



まだまだ現役で働きたい、
年齢だけで判断されたくない、でも...

自分の体調を客観的に判断して、労働災害を防ぐために...

さまざまな現場で働く人たち



マッセルフレンドリーテスト



自覚することで、安全を意識づける。

今、さまざまな職種の『現場で働く人たち』の高年齢化が指摘されています。またそれに合わせて年齢による身体能力が原因の労働災害が年々増加している事実。

この身体能力が原因の労働災害は、運に任せるのではなく、このシステムをお使いいただき、身体状況を自覚することで、安全を意識づけ、減らすことができるものだと考えています。

『現場で働く人たち』の、労働災害防止の一助とするために、ぜひこのシステムの導入をご検討ください。

5種類のテストで筋力を評価!

四国学院大学社会学部片山昭彦教授の監修のもと、ロコモティブシンドローム診断や新体力テスト・CS-30などの評価を参考に、現場で働く人の意見を取り入れ、オリジナル要素を加えた5種類のテストで全身の筋力を推定し、その力を評価します!

上肢筋力	下肢筋力	バランス	持久力	柔軟性
壁腕立て	スタンドアップダウン	片足立ち上がり	開眼片足立ち	座って体前屈

上肢筋力とは腕や肩などの上半身の筋力を指します。工具を使う時、パソコンを操作する時、多くの仕事で上肢筋力が必要となります。上肢筋力が低下すると細かい作業ができなくなり転倒のリスクが高まります。

歩く、走る、階段を上る、立ち上がるなど日常生活の様々な動作に必要なのは下肢筋力です。下肢筋力を鍛えると太りにくく痩せやすい体になり、むくみも改善されます。

バランス能力は、階段で足を踏み外したとき、急にぶつかったとき、細い道を歩くと、体の重心を保ち、転倒しないようにする為の能力です。立つ・歩くという日常の動作に深く関係がある力です。

最大の力を一瞬ふり絞ることはできるかもしれませんが、しかし、持久力はその力をより長く保つために使います。当システムの測定では、同じ負荷を何回繰り返すことができるかで持久力を測ります。持久力とは、いわゆるマラソンランナーの力です。

骨や筋肉をつないでいる部分や関節の可動域、筋肉そのものをどれだけ伸ばすことができるかを評価します。柔軟性があるか無いかで、例えば転倒した場合でも、転び方やケガの発生率が変化します。

見える化してわかりやすく説明!

テストの測定結果と事前アンケートの回答からテスト結果を判定します。自分の筋力がどれくらいあるかのわかりやすい指標と、アドバイスが表示されます。



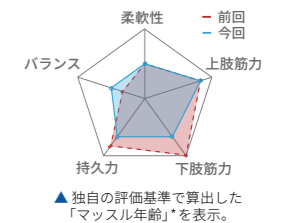
※開発時の画面です。リリース時とは異なる場合があります。

POINT 素晴らしい結果です! 運動能力が非常に高く、健康的な生活を送れていることが伺えます。定期的にチェックし、その結果を元に、更なる健康増進のための取り組みを続けて、更なる向上、マッセルフレンドリーテストを目標にしましょう! 結果は定期的にチェックし、しっかりと結果を出していただくことで、適切な運動と食事での栄養を維持し、日々の運動で筋力を維持していくことが大切です。動画のページでテスト

	前回	今回
体重	65kg	63kg
身長	173cm	173cm
座って体前屈	15cm	20cm
片足立ち上がり	B	A

※画面は開発中のものです

あなたのマッセル年齢は **30代** 程度です。



前回のテスト結果と比較できる!

前回と今回のテスト結果をレーダーチャートで表示、全体のバランスを直感的にとらえることができます。数値でも表示されるため、なにがどれだけ変わったのかわかります!