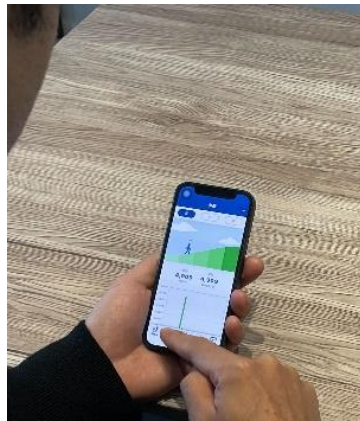


# 令和4年度神奈川 ME-BYO リビングラボ 実証事業実施結果報告

## 1 実証事業の概要

- (1) 実施事業者：有限会社 IPC（川崎市川崎区）
- (2) 実証テーマ：  
デスクワーカーに対する筋力トレーニングやストレッチを中心とした運動介入による体力および血管内皮機能の改善
- (3) 実証フィールド（50音順）：  
SENSE PROJECT（横浜市緑区）、大栄建設株式会社（横浜市金沢区）、横浜 YMCA（横浜市中区）、株式会社 LIXIL 横浜港北支店（横浜市都筑区）
- (4) 参加者：県内企業等に勤務する運動習慣（※）のない男女（40～50歳）41名  
※運動習慣：1回 30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している状態
- (5) 実施期間：令和5年7月から令和5年12月まで
- (6) 実施概要：
  - ① 参加者を対面運動群とアプリ運動群（アプリの中にある運動コンテンツを参照して、自主的に運動する群）の2つにグループ分ける。
  - ② 両群に対し、開始時に運動習慣などのアンケート、体力測定・身体機能検査・血管内皮機能検査（FMD検査）（※）を実施  
※血管内皮は血管の最も内側にあり、生活習慣病等による血管内皮の機能障害、動脈硬化の第一段階とされているため、血管内皮機能を検査することにより動脈硬化の早期発見・早期治療に役立てることが期待
  - ③ 両群とも、ヘルスケアアプリ「CREDO BODY」（※）を使用  
※歩数管理、ストレッチやトレーニング動画の視聴等ができるヘルスケアアプリ
  - ④ 対面運動群は、アプリの使用に加え、毎週1回勤務先でトレーナーの対面による運動指導を受講。アプリ運動群はアプリ内の運動コンテンツを用いて自主的な運動を実施。
  - ⑤ 介入前、2か月後および4か月後にアンケートと身体・体力測定、FMD検査を実施し、それぞれの群の変化等について比較検証した。



「FMD検査」（左）と「CREDO BODY」（右）の画面

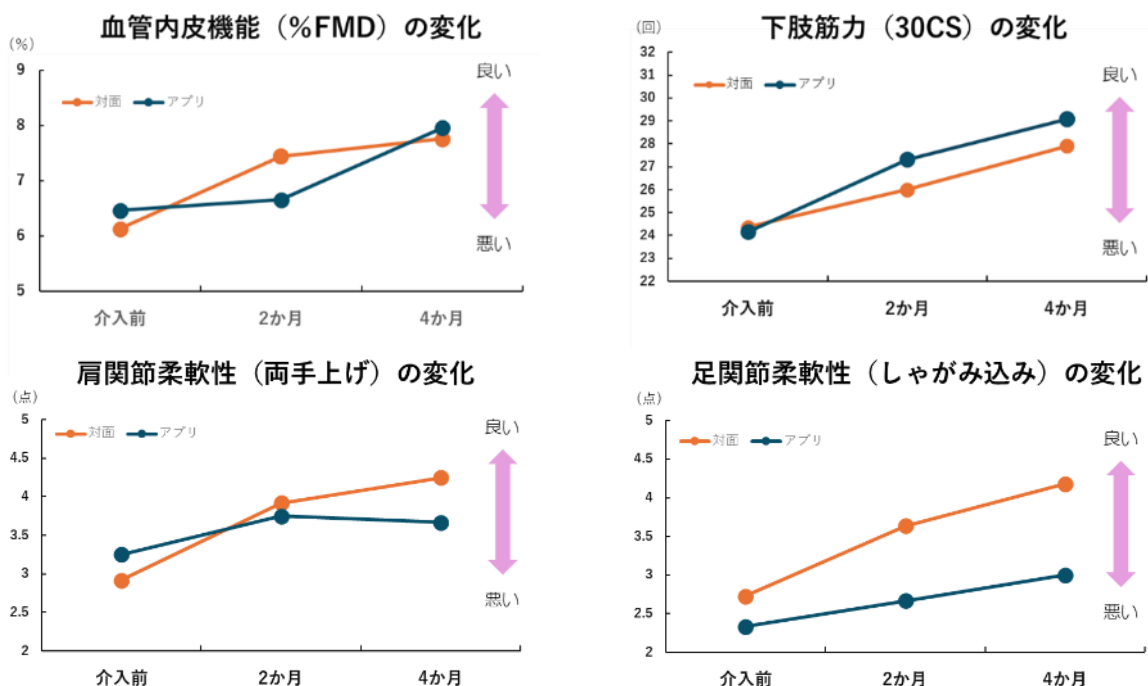


トレーナーによる対面運動指導の様子

## 2 結果報告の概要

### (1) 結果の概要

- 下肢筋力は両群とも同程度の増大を示した。
- 身体機能測定の結果、対面運動群の上肢・下肢の柔軟性がアプリ運動群より向上していた。
- FMD 検査では、対面運動群が有意に向上 (0 週目:  $6.1 \pm 3.3\%$   $\Rightarrow$  12 週目:  $7.8 \pm 3.2\%$ ,  $p < 0.05$ ) しており、アプリ運動群も向上が確認された。(0 週目:  $6.9 \pm 3.5\%$   $\Rightarrow$  12 週目:  $8.3 \pm 3.9\%$ )
- 身体活動に関する行動変容尺度では、両群とも明らかな改善は認められなかったが、介入後のアンケートでは習慣的な運動の実施や意識の変化につながったとのコメントがあった。



### (2) 実証から得られた成果・将来に向けての知見

- アプリのみを使用した群も体力や身体機能が向上したことから、アプリのコンテンツをライフスタイルや職場環境に合わせて充実化させることで、より多くの運動参加を促し、運動効果の向上が期待できる。
- 姿勢改善と身体機能の向上により、筋力や血管内皮機能の向上につながったが、運動だけでなく医学的検査を運動指導のパッケージに含めることにより、目的や効果が見える化でき、運動の習慣化促進につながることが期待できる。

### (3) その他・特記事項

- 神奈川県内を中心に、健康経営コンサルタントの方と弊社プログラムの導入・展開に向けた具体策の検討を開始
- 企業に訪問し、プログラムの体験会の実施を検討