

## 身体年齢に連動したインセンティブで 健康経営を推進

病気になってから治療に通うのではなく、普段から健康管理に気を付けようというのが近年の潮流である。健康意識を高めるために、ユニークな方法を取り入れた企業の事例を紹介する。

### 株式会社ユードム

- 所在地 茨城県水戸市
- 業 種 システム開発
- 社 員 270名

歳を取れば、誰もが健康を損ねるわけではない。高齢でも健康な人もいれば、年齢は若いのに不健康な人もいる。実年齢と健康状態は必ずしも比例しない。

そこで、実年齢と健康状態を表わす指標を比較し、社員に健康意識を根付かせたのが株式会社ユードムである。

同社は、業務系や制御系のソフトウェア開発を中心に、CO2測定器の開発や環境IoTシステムを開発している。社会インフラ領域を手がけるだけに、高い信頼性が要求される。社員の多くはシステムエンジニアだが、技術力はもちろんのこと、プロのシステムエンジニアとして「健康であること」が求められる。そこで同社は、「ここからからだの健康」を経営課題の1つとしている。

#### 個人別の「身体年齢」を計測

糖尿病（2型）、高血圧症、心臓病、がんなどの生活習慣病は、日常生活のなかで運動したり食生活を改めたりすることによって予防可能だ。これらは一般に健康診断などですぐに結果が出て、対処策はわかるはずである。しかし実際には、健診結果はスルーされて、社員の行動変容に結び付かないことも多い。

肝心なのは、社員の意識変革である。そこで同社が健康管理の意



森淳一社長

識付けに取り入れたのが、社員の「身体年齢」を定期的に計測する方法だった。

身体年齢は、ヘルスケアの指標として開発された。実年齢が40歳でも「身体年齢は29歳」などと健康状態と比例した年齢として表わされ、健康度が高ければ身体年齢は若くなる。特色は、筋肉に注目した点にある。筋肉量は、健康と大きな関連がある。適度に筋肉が付いている人は、血糖値データや内臓脂肪データが良好な傾向があることが判明している。

筋肉量といっても、レントゲンを使って計量するのではない。7項目の簡易な計測で、個々人のパーソナルスコア化された年齢として出てくる。計測するのは身長、体重、腹囲、握力、閉眼しての片足立ち時間、椅子の座り立ち、腹

筋運動での上体起こしである。握力は筋力と、また閉眼片足立ちは運動機能と関連している。短い時間しか片足で立っていない人は、運動機能が低下している可能性がある。

体重あたりの握力と閉眼片足立ちの成績が悪いほど、2型糖尿病の発生リスクが高くなるという研究論文も発表されている。

記入シートにある項目をチェックし、パソコンやスマホのパーソナルスコア算出画面に測定項目を入力すると、身体年齢などの数値が示される（左上図）。

アプリケーションは、ネット上のクラウド接続で提供される。開発したのは、ヘルスビットというベンチャー企業である。健康経営企業や健康推進事業に力を入れている自治体などを対象に、身体年

**personal score**  
パーソナルスコア

お客様情報		パーソナルスコア		身体年齢	
氏名	640-29	83	83	83	83
性別	男性				
測定日	2018-05-09				
		同年齢標準	62	実年齢	40

**計測履歴** (カッコ内の数字はスコア)

測定日	身長	体重	BMI	腹囲	WHR	握力(左)	握力(右)	健康リスクスコア	パーソナルスコア	身体年齢
2018-05-09	170.0	65.0	22.5 (85)	79.0	0.46 (78)	54.0 (81)	54.0 (81)	100.0 (87)	83	29

● 今値 ● 目標値 ● 同年齢平均

**パーソナルスコアとは？**

パーソナルスコアとは、期間関係を持つ身体の一部の短期的な計測の結果を元に、身体の状態を数値化したものです。スコアから「身体年齢」を算出する事により、結果を分かりやすく表示することで、日々の健康維持・増進に役立てていただくために開発した【年齢スコアリングシステム】を使用しています。

※ パーソナルスコアの数値は、これまでのデータ分析の結果から得ています。  
 (日常生活や運動については、ご自身の健康や身体状況を考慮して判断してください。)

を付けた。ただし月額の上限額は5000円、年間上限額は6万円である。つまり実年齢より5歳以上若いスコアなら、掛け金が最大で年額6万円増額される。

「もともと当社は、社員のスキルアップなどの奨励金に力を入れ

のイメージアップにつながっています」としている。

ちなみに、同社はことし3月、「いばらき健康経営推進事業所」に認定された。

健康経営は、単なるイメージアップ策にとどまらない。社員が健康になることによって会社の戦力アップにつながるという同社のアイデアは、多くの企業にも参考になるのではないだろうか。

●

改善を加えてから、計測参加者が増えた。計測参加率は、1年目81%、2年目78%、3年目85%、4年目88%という。

継続して計測することは、重要である。時系列で改善結果を認識することができると、健康意識が根付くのである。

ちなみに、計測システムの利用料は、システム導入費用5万円に加え、利用人数に応じてシステム