

2026  
年度

# 健康増進イベント ラインナップ

Event

全年齢層向けのイベント

シニア向けのイベント

## 留意事項

- 各種プログラムの内容は、2026年4月現在のものであり、今後変更となる場合があります
- 会場の広さや環境によって、実施できないプログラムがございます
- 複数のプログラムの中から、選択して実施することも可能です
- 「eスポーツ体験」は、大型の精密機器のため、使用する会場、保管場所が限定されます

※詳細につきましては、当センターまでお問い合わせください。

## 全年齢層向けのイベント

※所要時間はおよその目安となります。ご希望に応じて、体力測定実施後は参加者全員にフィードバックシートをお渡しします。  
※ミニ講座は測定項目実施後にフィードバックシートの解説やエクササイズをご紹介します。開催については、お問い合わせください。



### 体力測定

柔軟性・筋力・体組成・敏捷性の4種類の測定を実施し、体力を総合的に評価します。多角的視点から本格的な体力測定をご提供いたします。

測定項目

長座体前屈、握力、体組成、全身反応時間

1人あたりの概算所要時間

約7～10分

スタッフ最低必要人数

4名

ミニ講座の有無

○

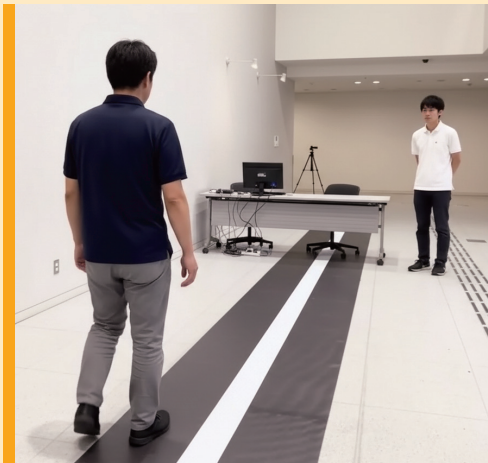
必要スペース

50㎡以上

一般財団法人 明治安田健康開発財団

健康増進支援センター

# 全年齢層向けのイベント



## 歩行分析

歩行時のバランス・スピード・歩幅等を測定し、「速度年齢」、「姿勢年齢」、「バランス年齢」から構成される推定歩行年齢を算出いたします。

測定項目	歩行分析(年齢)
1人あたりの概算所要時間	約1~3分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	-
必要スペース	14㎡以上



## eスポーツ体験

プロジェクションマッピングの映像内に入り込み、映像の世界で運動を体験していただけます。こどもからシニアの方まで、楽しく身体を動かしていただけるゲームを豊富にご用意しております。

※大型精密機器のため、事前に設置場所や配送方法などについてご指定させていただく必要がございます。

実施項目	サイバースタジアム
1人あたりの概算所要時間	約2~5分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	-
必要スペース	20㎡以上



## 食事調査

食物摂取頻度調査票を用いて、習慣的に摂取しているエネルギー・栄養素や食物の摂取量をチェックいたします。

測定項目	食物摂取頻度調査 (Food Frequency Questionnaire: FFQ)
1人あたりの概算所要時間	約20~30分 ※調査票の回答
スタッフ最低必要人数	1名(カウンセリング実施の場合は2名~)
ミニ講座の有無	○ ※管理栄養士によるカウンセリングも可
必要スペース	-



# シニア向けのイベント



## 身体機能測定(フレイル)

機器を用いて、握力・歩行能力・脚機能の3種類の測定を行なうことで、簡単に身体機能の低下(身体的フレイル)をチェックできます。

測定項目	握力、歩行スピード、運動機能分析装置
1人あたりの概算所要時間	約8~12分
スタッフ最低必要人数	3名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	30㎡以上



## 身体機能測定(ロコモ)

2種類のテストにより脚の筋力や柔軟性、バランス能力を評価することで、身体機能低下の指標であるロコモ(運動器の障害のために移動機能が低下した状態)度をチェックいたします。

測定項目	2ステップテスト、立ち上がりテスト
1人あたりの概算所要時間	約5~7分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	20㎡以上



## 転倒リスクチェック

機器は使わず、簡単な動作の測定だけで転倒のリスクをチェックいたします。職場の会議室など、少しのスペースがあれば開催できます。どの年代の方も気軽にご参加いただけます。

測定項目	2ステップテスト、閉眼(開眼)片足立ち、ファンクショナルリーチテスト、座位ステッピングテスト、問診
1人あたりの概算所要時間	約10~15分
スタッフ最低必要人数	5名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	30㎡



## 認知機能測定

タッチパネルを使用して、日常における過度なストレス・疲労・睡眠不足、加齢、疾病等による認知機能の変化をゲーム感覚でチェックいたします。

測定項目	脳体カトレーナーCogEvo®
1人あたりの概算所要時間	約8~12分
スタッフ最低必要人数	2名
ミニ講座の有無	○
必要スペース	20㎡

※「CogEvo®」は株式会社トータルブレインケアの登録商標です

# 料金について

健康増進イベント

派遣型

スタッフ(1名)  
¥22,000(税込)  
+交通費、宿泊費等<sup>※1</sup>

※1 ・測定機器や荷物の運搬費は別途ご負担いただきます。  
・スタッフ派遣費用は、測定開始から終了までの3時間以内の金額です。3時間を超える場合や測定時間が早朝夜間での実施の場合、また土日祝日に実施を希望される場合は、別途ご負担いただきます。内容によって費用が異なりますので、詳細については事前にお問い合わせください。

## ご要望に応じてアレンジや別途対応が可能です

### 健康増進セミナーと健康増進イベントの同時開催

例:セミナー「カラダ衰えチェック」+イベント「体力測定」

### オリジナルセミナー・イベントの開催

テーマに応じた測定内容のカスタマイズ  
健康経営の課題に対応した内容

### 結果のフィードバック(アドバンス版)

専門家による個別フィードバックやカウンセリング、指導

### データ解析(アドバンス版)

複数個所や経年での比較対応



## お見積もり例

### 体力測定(測定4種類、東京都内、平日3時間)

- ・想定所要時間:約7-10分
- ・体組成、長座体前屈、握力、全身反応時間
- ・個人結果シートのお渡し(弊社規定様式)

全身反応時間測定		
全身反応時間は、年齢・性別・体格・運動習慣によって異なります。		
※結果★		
3分以内		
※評価★		
(個々の反応時間は、40-120)		
年齢(歳)	男性(kg)	女性(kg)
15-19	274-319	261-284
20-24	259-292	272-282
25-29	259-284	268-278
30-34	254-270	274-270
35-39	260-278	262-268
40-44	256-282	260-268
45-49	258-297	269-249
50-54	272-309	260-274
55-59	247-278	251-263
60-64	266-281	253-267
65-69	281-271	259-260
70-74	250-265	254-260

個人結果シート

項目	内訳	費用
測定員費	測定員 ¥22,000×4	¥88,000(税込)
運営管理費		¥8,800(税込)
合計		¥96,800(税込)

※測定員の交通費、宿泊費、機材配送料等は別途ご負担いただきます。  
※運営管理費とは印刷代といった消耗品や特殊機器管理費などが含まれます。

## お問い合わせ

一般財団法人 明治安田健康開発財団  
健康増進支援センター

平日9:00~17:00(土日・祝日を除く)

☎ 03-4330-7730

✉ center@my-health.or.jp

🌐 https://www.my-health.or.jp/shien/

