

「派遣スタッフの健康増進策『パーソナルスコア』の活用」

当社は、派遣スタッフの健康増進策として、「パーソナルスコア」の活用を開始しました。この取組みは、2023年10月の安全衛生ニュースでご案内した厚生労働省が公表する高年齢労働者の安全と健康確保のための「エイジフレンドリーガイドライン」に基づいています。
派遣スタッフの方々には、営業担当が就業先訪問時等にご案内を差し上げますので、ご関心のある方、ご希望の方は是非ご利用下さいませ。

【パーソナルスコアとは】

- ① 身長・体重・腹囲・握力・片足立ちなどの簡易的な計測のもとに体形と筋力をスコア化し、そのスコアから「身体年齢」を算出するwebサービスです。
※裏面のサンプルデータご参照
- ② 自身の「身体年齢」を知り、同世代と比較した体形や筋力の現状を把握することにより、改善ポイントが明確になります。
- ③ 全ての項目は、ちょっとした生活習慣を変えることや、日常の簡単な運動で向上し、「身体年齢」の改善を確認できます。
- ④ 「身体年齢」の改善の取組みにより、体形、平衡感覚などが改善し、生活習慣病や怪我のリスク低減が図れます。

※「パーソナルスコア」は、ヘルスピット(株)の登録商標です。

【パーソナルスコアの実施要領】

① 実施を希望される方
「パーソナルスコア実施申出書」を記入・ご提出いただきますので営業担当にお申し出下さい。

② 健康データの自己申告と登録
営業担当が自己申告をもとにクラウドシステムにデータ登録します。

イニシャル	ニックネームでも可 個人名は登録しません。
身長・体重	自己申告
腹囲	自己申告又は測定(不明の場合)
握力	測定(左右測定)
片足立ち	測定(開眼のまま、最長2分)

③ 登録されたデータ
その場で集計され「身体年齢」が、PCやスマホ画面で確認できます。後ほどメール送信又は手渡しでもお届けします。

④ 活用方法
生活習慣の見直しや簡単な運動の実践など改善のための取組みに活用します。
 ・身体年齢<実年齢 ⇒ **良好と判断**
 (例:身体年齢50歳<実年齢60歳)
 ・身体年齢>実年齢 ⇒ **改善を目指す**
 (例:身体年齢70歳>実年齢60歳)

【パーソナルスコアの健康データ等の自己申告・測定】 **簡単です!!**

【身長・体重】

自己申告

【腹 囲】

自己申告

又は

測定



【握 力】

測定



【開眼・片足立ち】

測定



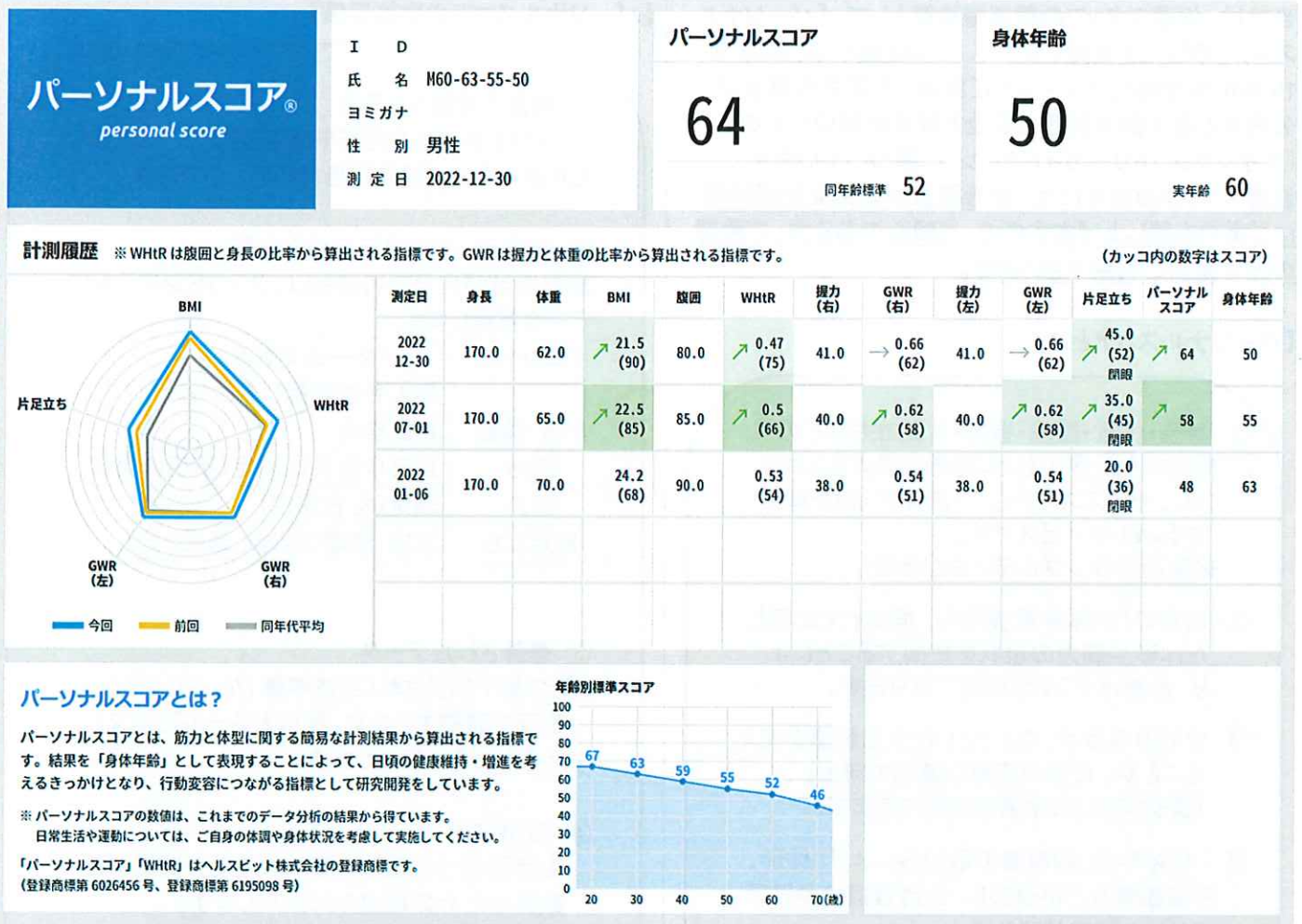
軸足

約 5 cm

【データ管理】

クラウドシステムには、個人を特定する情報は登録しません。また、クラウドシステムに登録したデータは、当社及びパーソナルスコア運営会社のヘルスビット(株)、同社提携先の大学機関が統計データとして活用しますが、個人単位のデータとして活用しません。実施に際してご不明な点等は、営業担当にお申し出下さい。

【パーソナルスコア サンプルデータ】（身体年齢50歳 < 実年齢60歳の例）



healthbit

【BMI（ボディ・マス・インデックス）】

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出します。BMI が「22」になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。「25」を超えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になるとされています。

【WHtR（ウエスト・ハイト・レシオ）】

腹囲 (cm) ÷ 身長 (m) で算出します。WHtR の値が大きいほど肥満の傾向があり、「0.5」を超えると健康リスクが増加する可能性があると考えられています。

【GWR（グリップ・ウェイト・レシオ）】

握力 (kg) ÷ 体重 (kg) で算出します。握力は、全身の筋力と相関があるとされています。GWR は握力を体重で割った指標で、握力が強いだけでなく、身体が引き締まった人が高い値となります。

【片足立ち】

片足立ちは、身体平衡機能の代表的な指標です。身体平衡機能が低下すると、つまずきやすくなり、転倒の心配もあります。シニアの場合は、開眼のまま片足立ちを行います。