



まつだ整形外科  
クリニック



# 企業健診

## 整形外科健診コースの導入実績報告

腰痛・ヒザ痛を予防し、従業員の皆様の最高のパフォーマンスが  
企業の成長と満足度の高い職場環境を作ります



### 腰痛・ヒザ痛対策

まずは知りましょう  
・カラダのこと  
・運動のこと



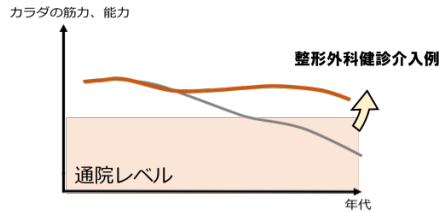
### 好循環

知るからできる  
できるから変わる

## 導入による気づきの声が届いています

利用した従業員様からも「自分の弱点がわかってよかった」  
「家で運動方法を知れたので、やってみます」と前向きなコメントが多く聞かれます

# ●整形外科健診の重要性



『痛みがある、通院が必要』な状態となると  
仕事での生産性低下だけでなく、さらなる能力低下に  
つながることも少なくありません

その負の連鎖を断ち切るために  
自分のカラダの弱点に合わせた運動の取り組みが大切です

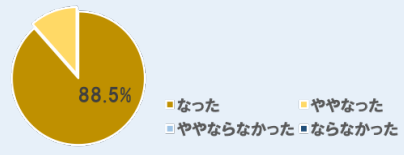
# ●整形外科健診コースのポイント

検査結果から自分の弱点が **わかる**

- ・腰痛、ヒザ痛リスクの可視化 (ABC判定)

**利用者様の声**

□あなたの腰・ヒザにおける「現状・課題」について  
知るきっかけになりましたか？



Test 骨の強度について			
(A: 予防可能レベル、B: 平均レベル、C: 骨折危険レベル)			
筋力			
頸部の可動域	A	70歳以上	
背屈の可動域	A	70歳以上	
柔軟性			
太もも筋の柔軟性の可動域	C	70歳以上	
お尻の柔軟性の可動域	C	70歳以上	

**わかる**

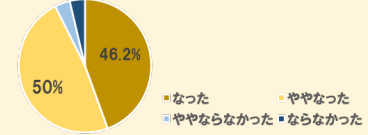
自分の弱点の対処方法を **学ぶ**

弱点を変えるための運動方法を紹介

4) 臀筋ストレッチ  
腰痛を緩和・予防するための  
梨状筋の柔軟性を高めます  
足を組み、体を前に倒し  
お尻のつけねを伸ばし  
ます 30秒 3回

**利用者様の声**

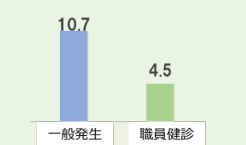
□筋トレの方法やストレッチの方法を知るきっかけになりましたか？



**学ぶ**

**予防**

・腰痛の新規発生率 (1年)



一般的な新規腰痛発生率は 10.7% と報告  
職員健診での新規発生率 4.5% と低値

・腰痛の改善率 (半年)

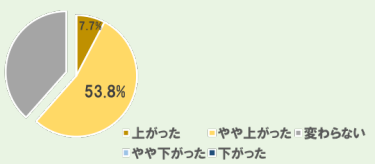
初回腰痛保有者: 7名

健診+簡単エクササイズ

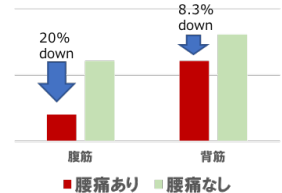
42.8% (3名) が腰痛改善

**利用者様の声**

□健診後、ストレッチの頻度は上がりましたか？



弱点の改善が **予防** につながる



腰痛やヒザ痛を有すると筋力や柔軟性が低下している

**腰痛・ヒザ痛予防**

まずは自分のカラダを  
知ることが予防の第一歩

**好循環**

弱点・運動方法を  
やってみる

# ●整形外科健診コース導入事例

- ・のらく株式会社 (訪問プラン)