

全国カラダ年齢測定 —フィットネス体カテスト—

フィットネス体カテストシステム及び民間フィットネス施設活用

（運動の継続・習慣化の起点となり国民の体力向上へ繋げる）



（一社）日本フィットネス産業協会

contents

- 1.体力テストの広がり と 今後の展開
- 2.体力テスト測定結果の分析
- 3.将来における役割

① 体力テストの広がりと今後の展開

2023年から活用が開始されたフィットネス体力テストは、全国のFIA加盟フィットネスクラブでの活用をスタートし、現在では東京都における運動実施啓発の取り組みや、健康保険組合連合会における被保険者の運動参加促進のパイロット事業に活用されるなど、順調に展開が進んでおります。

2025年11月現在に於いて加盟各社における利用件数は1万5千件を超えるに至り、2回目以降継続して測定される方も増えてきており、有意義なデータ分析も並行して進んでいます。

全国カラダ年齢測定実施スキーム



【2025年度の健保連都道府県支部体験会の主な参加企業健保（11月27日現在）】

広島連合会	イズミグループ健康保険組合	長野連合会	JA松本ハイランド	福岡連合会	TOTO健康保険組合
	ソルコム健康保険組合		KOA㈱		安川電機健康保険組合
	ひろぎんグループ健康保険組合		KOA健康保険組合		岡野バルブ健康保険組合
	マツダエース株式会社		エブソン健康保険組合		株式会社 きたせつ
	マツダ健康保険組合		キッセイ健康保険組合		株式会社 クラフティア（旧 九電工）
	健康保険組合連合会広島連合会		キッセイ薬品工業㈱		共愛会健康保険組合
	健康保険組合連合会山口連合会		セイコーエブソン㈱		九電工健康保険組合
	健康保険組合連合会中国地区事務局		テノン健康保険組合		健保連福岡連合会
	広島ガス電鉄健康保険組合		マルイチ健康保険組合		黒崎播磨健康保険組合
	広島ガス電鉄健康保険組合ガス支部		ミネベアミツミ㈱		三井ハイテック健康保険組合
	広島県自動車販売健康保険組合		ミネベアミツミ健康保険組合		山九株式会社
	広島電鉄株式会社		㈱アルブスウェイ		山九健康保険組合
	広島東友健康保険組合		㈱上條器械店		社会医療法人共愛会
	西川ゴム工業健康保険組合		甲信越しんきん健康保険組合		小倉記念病院健康保険組合
	青山商事健康保険組合		甲信越信用組合健康保険組合		西部ガス北九州事業総括部
	中国しんきん健康保険組合		松本信用金庫		毎日新聞健康保険組合
中国新聞健康保険組合	松本日産自動車㈱				
中国電力健康保険組合	信濃毎日新聞健康保険組合	福岡連合会 集計	16		
中電工健康保険組合	信濃毎日新聞社				
民間放送健康保険組合中国・四国支部	長野県卸商業団地健康保険組合	熊本連合会	UTホールディングス株式会社(熊本県自動車販売店健康保険組合)		
広島連合会 集計	長野県機械金属健康保険組合		熊本銀行健康保険組合		
神奈川連合会	JMA健康保険組合		熊本県自動車販売店健康保険組合		
	アツギ健康保険組合		熊本連合会		
	アマダ健康保険組合		日野自動車株式会社(熊本県自動車販売店健康保険組合)		
	アルバック健康保険組合		肥後銀行（肥後銀行健康保険組合）		
	アルファ健康保険組合		肥後銀行健康保険組合		
	アンリツ健康保険組合		平田機工健康保険組合		
	いすゞ自動車健康保険組合		熊本連合会 集計	8	
	スリーエムジャパン健康保健組合		富山連合会	TISインテックグループ健康保険組合	
	そごう・西武健康保険組合				YKK健康保険組合
	トヨタウエイズグループ健康保険組合				YKK健康保険組合
	ニフコ健康保険組合				ゴールドウイン健康保険組合
	ミクニ健康保険組合				広貴堂健康保険組合
	旭ファイバークラス健康保険組合				三協・立山健康保険組合
	横浜銀行健康保険組合				中越バルブ工業健康保険組合
	横浜港運健康保険組合	中越バルブ労働組合(組合会議員)			
	横浜港湾健康保険組合	日本カーバイド工業			
	河西工業健康保険組合	日本カーバイド工業健康保険組合			
	市光工業健康保険組合	日本高周波銅業健康保険組合			
	首都圏デジタル産業健康保険組合	日本重化学工業健康保険組合			
	神奈川県管工事業健康保険組合	不二越健康保険組合			
	神奈川県機器健康保険組合	富山県自動車販売店健康保険組合			
	神奈川県協同健康保険組合	富山連合会事務局			
	神奈川県自動車販売健康保険組合	北陸銀行健康保険組合			
	神奈川県電子電気機器健康保険組合	北陸電気工業健康保険組合			
	東フレ健康保険組合	北陸電気工事健康保険組合			
	日産自動車健康保険組合	北陸電力健康保険組合			
	日本免災健康保険組合	廣貴堂健康保険組合			
	日本飛行機健康保険組合				
	富士ソフト健康保険組合				
	富士フィルムグループ健康保険組合				
	油研健康保険組合				
神奈川連合会 集計	富山連合会 集計	20			

●11月25日現在で、12
体験いただきました。

●2024年度の体験会に
速の具体的な活用を開
対する改善のための取
(例：首都高速道路健
／三越伊勢丹健

●12月7日(水)には、健
の土相模体験会を定



● 11月25日現在で、125社から265名の企業健保関係者のみなさまに体験いただきました。

● 2024年度の体験会にご参加いただいた企業健保様より今年度早速の具体的な活用を開始された企業もあり、測定のみならず結果に対する改善のための取り組みも併せて提案されています。
（例：首都高速道路健康保険組合／サンスター財団／三越伊勢丹健康保険組合 等）

● 12月7日(水)には、健保連東京支部が東京体育館にて300名規模の大規模体験会を実施予定

健康保険組合連合会の被保険者の健康増進に寄与するパイロット事業での取り組み

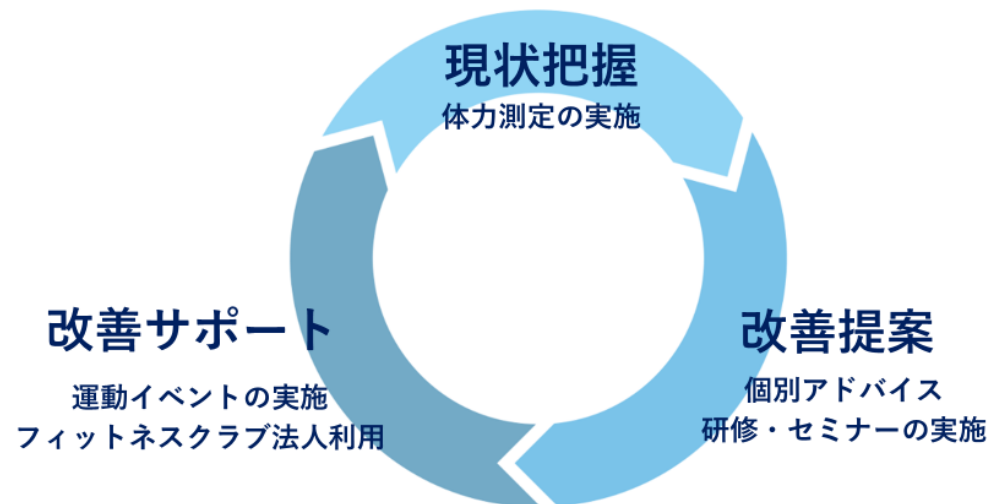
健康保険組合連合会（健保連）加盟の都道府県支部では、実際に多くの組合が赤字に陥っており、2025年度予算では76%が赤字と見込まれている深刻な状況にあり、それだけ被保険者の健康状態が悪化している状況にあります。

健保連ではより実現性の高い被保険者の健康改善の取り組みとして、フィットネス体力テストを活用した運動参加促進の定着を目指しています。

今年度は●●●の企業健保が全国の都道府県支部主催のフィットネス体力テスト体験会・説明会に参加いただきました。

FIAは健保連に対し、運動実践の習慣化に繋げる取り組みとして、健康診断と同様に定期的な体力測定サイクルを回していくことをお勧めすると同時に、その具体的な対応も提案してまいります。

**測定だけでなく、改善提案・サポートまで
一貫して対応できる**



2025年度の東京都における運動参加啓発での活用

フィットネス体力テストを活用いただいた東京都の運動参加による健康増進の取り組みは、すでに2023年から様々な様式で行われていますが、2025年度は、在京の主な企業の社員を対象とした体力測定と、その結果に基づいた健康アドバイスが行われました。

	日付	測定会実施企業	測定会参加者数
1	7月8日(火)-9日(水)	株式会社INPEX	105
2	8月12日(火)-13日(水)	日本電子株式会社	190
3	8月25日(月)-26日(火)	ケイアイスター不動産株式会社	192
4	8月27日(水)-28日(木)	太陽誘電モバイルテクノロジー株式会社	118
5	10月2日(木)-3日(金)	やまびこ株式会社	195
6	10月5日（日）	西東京市（南町スポーツセンター）	9
7	10月6日(月)-7日(火)	日清食品ホールディングス株式会社	78
8	10月8日(水)-9日(木)	横河電機株式会社	204
	10月13日(月)祝	日野市（市民の森陸上競技場）	3
10	10月15日(水)-16日(木)	アクサ生命保険株式会社	71
11	10月27日(月)-28日(火)	日本航空株式会社	84
12	10月29日(水)-30日(木)	エームサービス株式会社	129
			1,378

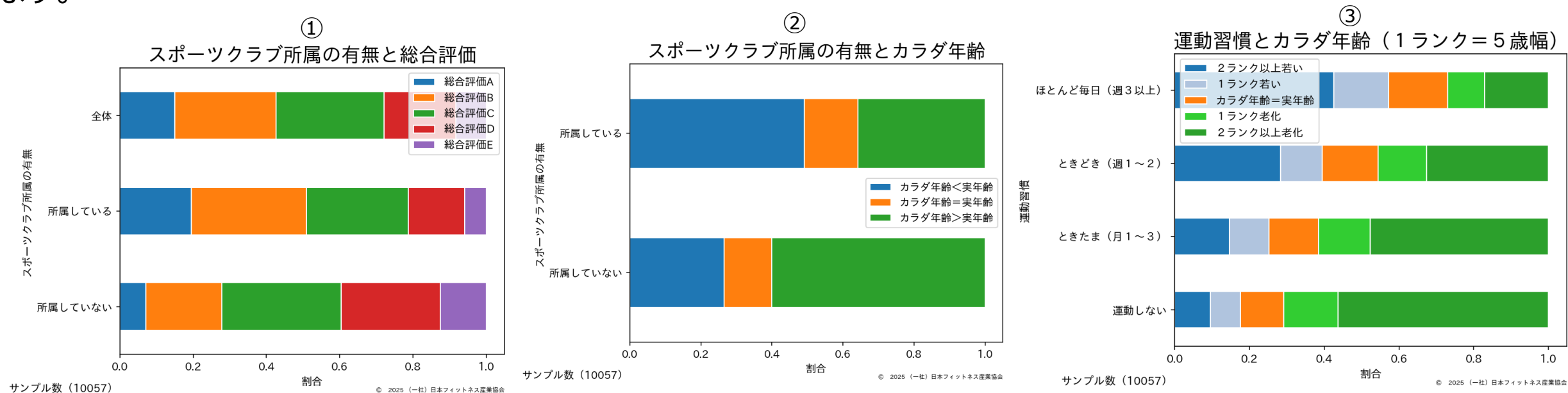


今年度実施された企業各社様に於いては、来年度も引き続き実施することで、運動実施や意識、そして体力の変化を経年で追って検証する予定です。

2.体力テスト測定結果の分析

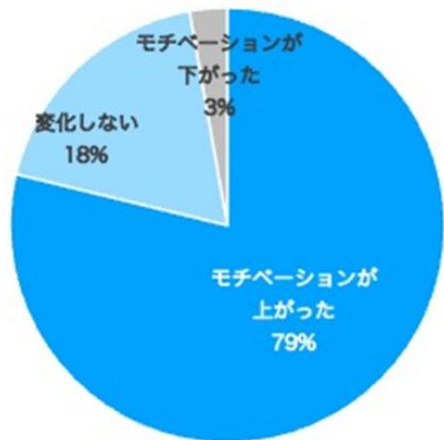
2025年11月現在でフィットネス体力テストの実施件数は1万7千件を超えるに至っています。

この測定実施と並行して、FIAではさまざまなデータ分析を行ってまいりました。有効データサンプル数は1万を超え、体力と運動、健康状態、さらにはライフスタイルとの相関関係を検証するにあたってエビデンスとしての信頼性も確保しています。



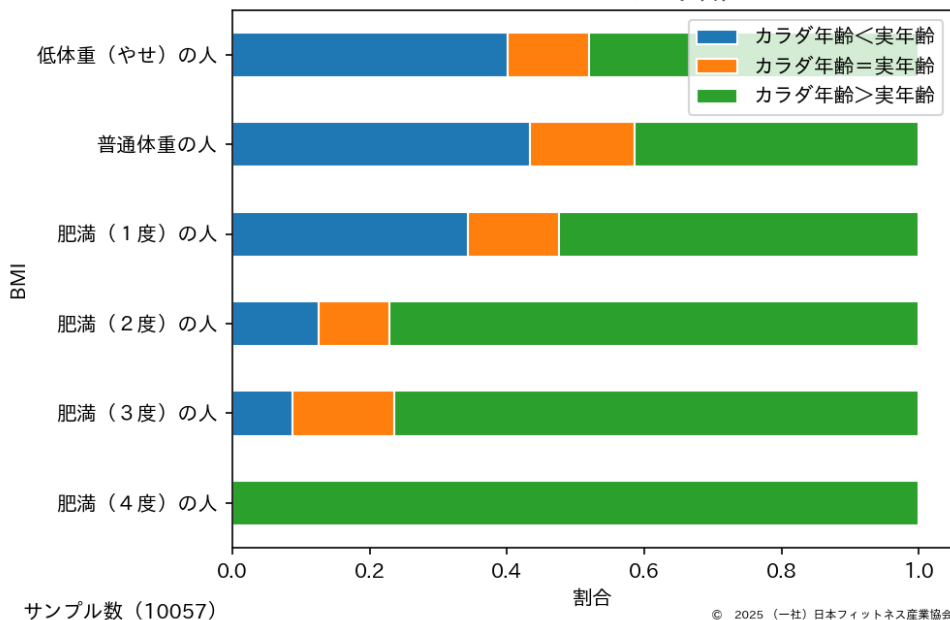
①、②はそれぞれフィットネスクラブに所属の是非をテーマとしたデータとなりますが、体力総合評価、カラダ年齢双方に於いて、明らかにフィットネスクラブに通っている層の優位性が明確に現れています。

体力測定の結果はAからEの6段階で評価されるほかスコアに応じて体力年齢が評価されます。
体力測定の結果と運動習慣の相関関係が明確に現れています。



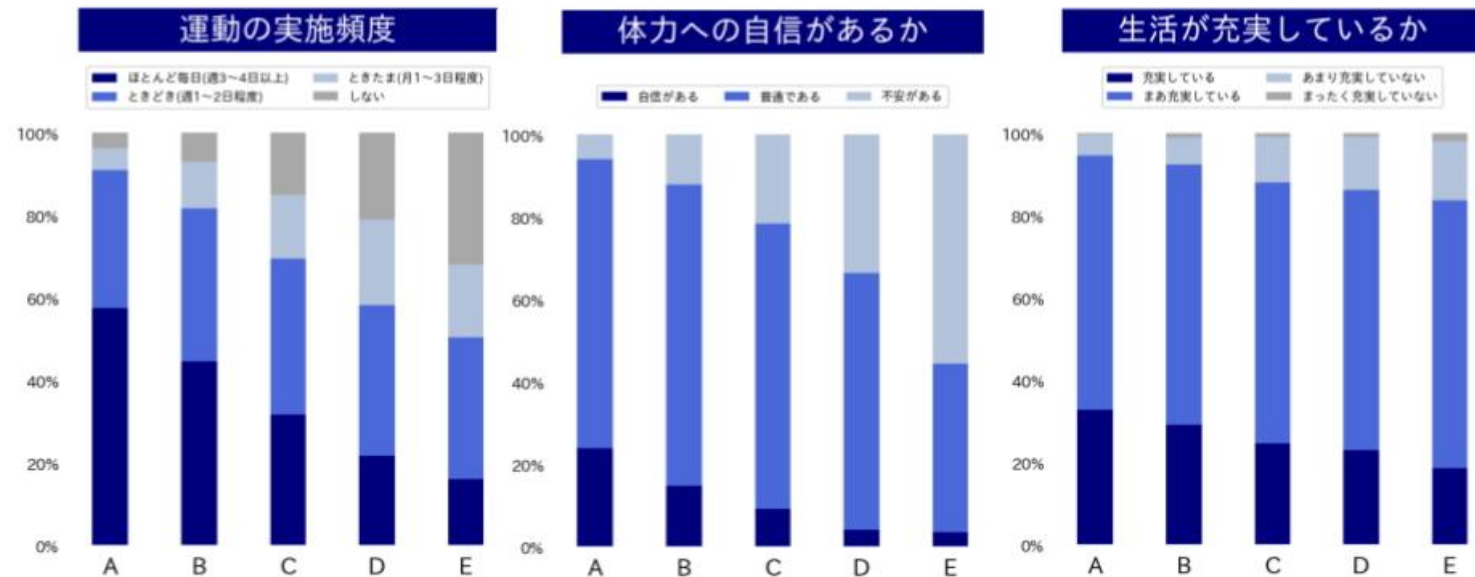
体力テストの結果を得て
「運動への意欲が高まった」
と回答した方が79%

BMIとカラダ年齢



© 2025 （一社）日本フィットネス産業協会

※BMI（Body Mass Index=ボディ・マス・インデックス）とは、肥満度の判定に用いられる体格指数。この数値が高いほど肥満度が高いと判断されます。
体力テストの評価が高く、カラダ年齢と肥満度の相関関係が表れています。



体力レベルと生活習慣や生活の充実度の実感とのあいだに一定の相関傾向が見られ、体力測定が単なる運動評価にとどまらず、ウェルビーイング全体に影響する要素であることが示唆されています。

3.将来における役割

今後、体力テストをより多くの方に実施していただくために、FIA加盟各社の法人会員企業に対して、各社の従業員の皆様への体力テスト実施を積極的に提案してまいります。

また、測定するだけに止まらず、測定結果に対する改善や維持のためのアドバイスを行い、そのアドバイスに則した運動を実施していただくことに繋がります。

そしてさらに次年度に再度体力を測定して、改善や維持の経過を確認していただくという、サイクルの有効性の理解と定着を促していくことで、測定実施者の拡大を図ってまいります。

高齢化社会が進む中、国民の多くに運動習慣を定着させる指標として体力テストの実施が貴省のご尽力にて進められております。

一方では、フィットネス体力テストを起点とした運動参加の促進に於いて、健康保険組合連合会・東京都様にいち早くご賛同いただき、積極的にご活用いただいております。

今後は、貴省が実施されている新体力テストとフィットネス体力テストの連動を図りながら、生活者の運動参加促進による体力向上への取り組みをより浸透させることで、日本のける健康寿命の延伸がより確かな成果に結実していくことに寄与してまいりたい所存です。