

## 東北初！カーブスジャパンが石巻市と 健康づくりの推進に係る包括連携協定を締結 ～運動による健康増進普及を図り、市民の健康意識の醸成を目指す～

「女性だけの30分フィットネス カーブス」など運動施設を運営する株式会社カーブスジャパン（代表：増本 岳）は、宮城県石巻市（市長：齋藤 正美）と石巻市の健康づくりに関する取り組みを推進するため、2023年7月11日（火）に「健康づくりの推進に係る包括連携協定」を締結しました。



（株）カーブスジャパン常務執行役員 齋藤 光（左）と宮城県石巻市 齋藤 正美 市長（右）締結式にて

本協定は、「第2次石巻市健康増進計画」の推進に向けた取り組みを通じて、市民の健康寿命を延ばすとともに健康意識を高めることを目的としています。連携協定に掲げる目的を達成するため、以下の内容について連携して取り組みます。

### 【協定による主な事業連携】

- （1）健康づくりイベントの実施に関する事
- （2）市民に対する健康啓発活動に関する事
- （3）健康に関する相談窓口、講座の案内に関する事
- （4）特定健診やがん検診等の受診勧奨に関する事
- （5）市が実施する健康施策への協力に関する事
- （6）その他目的を達成するために必要な事業の推進に関する事

本協定締結により、株式会社カーブスジャパンおよび市内のカーブス4店舗が、さらに協力して市民の健康増進などに取り組むことで、「第2次石巻市健康増進計画」の基本理念である「一人ひとりの健康づくりをみんなで支えるまちづくり」へ貢献し、市民の健康寿命を延ばすとともに健康意識が高まることを目指します。

【石巻市内店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブスイトーヨーカドー 石巻あけぼの	石巻市あけぼの 1-1-2 イトーヨーカドー石巻あけぼの店 1F	0225-92-0880
カーブス石巻大街道	石巻市大街道東 1-3-58	0225-98-4088
カーブス石巻大橋	石巻市大橋 1-8-18	0225-94-2231
メンズ・カーブス石巻蛇田	石巻市恵み野 1-6-8	0225-25-6016

◆ カーブスとは

「女性だけの 30 分フィットネス カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に 1,954 店舗を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に約 75.8 万人(2023 年 2 月末日現在)の会員をサポートしています。カーブス独自のトレーニングは、30 秒の「筋力トレーニング」と 30 秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1 回 30 分で健康づくりに必要なすべてのトレーニングが終了します。

また、カーブスのマシンは、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、お一人おひとりに合わせた最適な負荷で全身を鍛えられます。

カーブスは、大学・専門研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有しています。カーブスで行っているサーキットトレーニングは、ダイエットや健康改善など、メタボ解消と転倒防止に必要な脚力の パワーアップによる介護予防対策<sup>\*1</sup>、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能の改善<sup>\*2</sup>などに効果的なことが実証されています。また、30 分のサーキットトレーニングをたった 1 回実施するだけでも、認知機能(抑制能力)と活力が即時に向上する<sup>\*2</sup>ことが明らかになりました。生活習慣を変え健康を目指す・維持するという考え方を「ビヘイビア・ヘルス」といい、米国医療界のトレンドとなっています。カーブスのインストラクターは、会員一人ひとりが自身の目標を達成するために、身体の状態や目的に応じた運動指導の他、運動を続けていただくためのサポートを行っています。

<sup>\*1</sup> 国立健康・栄養研究所との共同研究 <sup>\*2</sup> 東北大学加齢医学研究所との共同研究



【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立 : 2005 年 2 月 28 日

代表者 : 増本 岳

資本金 : 1 億円

事業概要 : 女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」など運動施設の運営

所在地 : 東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー 11 階