

## カーブス店舗で初めて\*神奈川県「未病センター」に認定！ 『未病センター カーブス相模原it's』6月16日開設 ～ 神奈川県民の健康対策拠点として健康増進をサポート ～

女性だけの30分健康体操教室「カーブス」を展開する株式会社カーブスジャパン(住所:東京都港区/代表:増本 岳)は、2018年6月16日(土)、神奈川県相模原市にて『未病センター カーブス相模原 it's』を開設いたします。開設を記念し、2018年6月16日(土)、17日(日)の2日間、健康チェックイベントを実施します。

「未病センター」とは神奈川県が進める健康寿命延伸への取組みのひとつで、手軽に健康状態や体力等をチェックし、「見える化」することで、その結果に基づくアドバイスや「未病改善」の取組みのための情報提供を受けられる場です。企業や団体が設置・運営する際認証する制度で、このたび相模原市内にある「カーブス相模原 it's」が「未病センター」に認定されました。2015年6月にオープンした「未病センター」第1号である『未病センターカーブス 小田原』に続き2施設目の認証であり、カーブスの店舗としては初めて\*の認証となります。

『未病センター カーブス相模原it's』では、身体測定、体力年齢測定その他、インストラクターによる運動や食事についてのアドバイス、運動に関する情報提供、定期的な健康イベント等の実施を予定しています。開設を記念し6月16日、17日の2日間、健康チェックイベントを実施します。通常健康チェック内容に加え、血管年齢測定や骨健康度測定も実施します。

本施設を、神奈川県民の健康対策拠点として活用いただくことで健康意識の向上を図り、県民の健康増進に貢献したいと考えています。

### ■『未病センター カーブス相模原it's』概要

名称：『未病センターカーブス 相模原it's』

場所：相模原市中央区相模原 1-1-19  
相模原 it's5F

開設日時：2018年6月16日(土) 14時

活動内容：◇体力年齢の測定  
◇健康相談員による運動や食事  
についてのアドバイス  
◇健康イベントの開催 など

対象者：女性

利用料金：初回100円

※会員登録により、2回目以降は無料



\*『未病センターカーブス 小田原』は、未病センターを運営するために新たに開設した、未病センター機能のみを有する単独施設です。  
『未病センター カーブス相模原 it's』は既存の店舗「カーブス相模原 it's」に新たに未病センターの機能が加わることで未病センターと認証されたため、「カーブスの店舗としては初めての認証」と表現しています。

## ■「体力年齢測定」プログラムとは

自身の体力年齢を知り、体力をつけることを意識付けていただくことを目的に、国立健康・栄養研究所 宮地 元彦氏監修のもと開発したプログラム。筋力(筋持久力)、平衡性(調整力)、柔軟性の力がわかる「上体起こし」「片足立ち上がり」「長座体前屈」の3つの測定項目を用いたもので、自身の体力年齢を5分で測定できる、簡単に精度が高い健康テストです。

<測定方法> ※実施前に血圧を測定

### ① 【片足立ち上がり】

片足立ち上がりを30秒間  
行い回数を測定する。  
(筋力、平衡性)



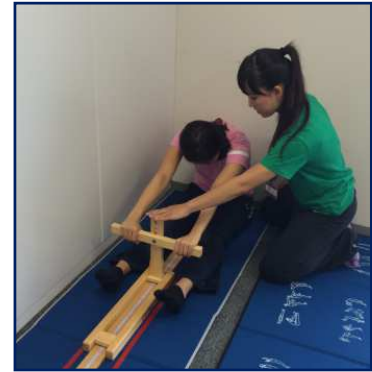
### ② 【上体起こし】

上体起こしを30秒間行い  
回数を測定する。(筋力)



### ③ 【長座体前屈】

脚を前に伸ばし、お尻と背  
中を壁に付け、バーを前に  
押す。(柔軟性)



## カーブス概要

### ◆ 女性の健康を支えるカーブス

女性だけの30分健康体操教室「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1,898店舗を展開し、50歳代～70歳代を中心に82万人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分で女性にとって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、女性や高齢者が無理なく使用できるように開発され、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、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。

### ◆ 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

独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究により、「30分間サーキットトレーニング」を週3回行うことが、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に効果的なことなど様々なエビデンスが実証されています。また、4週間のサーキットトレーニングで高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善できることが実証され(東北大学加齢医学研究所との共同研究において)、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。

### 【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

従業員数：275名(2018年1月末日現在)

事業概要：女性だけの30分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開

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

親会社：株式会社コシダカホールディングス(コード番号:2157 東証第一部)

本件に関するお問合せ先 株式会社カーブスジャパン広報室 担当:片桐

TEL:03-5418-9911、FAX:03-3455-9122、E-mail:[pr@curves.co.jp](mailto:pr@curves.co.jp)