

**誰でも気軽に健康チェック！**

**カーブス 5 店舗が未病センターに認証、6月 15 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～**

株式会社カーブスジャパン(住所:東京都港区/代表:増本 岳)が展開する女性だけの 30 分健康体操教室「カーブス」の神奈川県内 5 店舗が、2019 年 5 月 24 日に未病センターに認証されました。これにより、6 月 15 日に横浜市、川崎市、鎌倉市、小田原市、座間市に『未病センター カーブス金沢八景』『未病センター カーブス鹿島田』『未病センター カーブス鎌倉小町』『未病センター カーブス栢山』『未病センター カーブス小田急相模原』を開設いたします。

「未病センター」とは神奈川県が進める健康寿命延伸に向けた未病改善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」することでき、その結果に基づくアドバイスや健康づくりに関する情報提供を受けられる場です。企業や団体が設置・運営する際に神奈川県が認証する制度で、このたび「カーブス金沢八景」「カーブス鹿島田」「カーブス鎌倉小町」「カーブス栢山」「カーブス小田急相模原」の計 5 店舗が「未病センター」に認証されました。カーブスとしては、2015 年 6 月に「未病センター」第 1 号として開設した『未病センター カーブス 小田原』、2018 年 6 月開設の『未病センター カーブス相模原 it's』に続き 7 つ目の認証となります。

今回開設する 5 つの「未病センター」では、身体測定、体力年齢測定の他、健康相談員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。

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。

**■新設する「未病センター」概要**

名称	開設日	所在地	活動内容	対象者	利用料金
未病センター カーブス金沢八景	2019 年 6 月 15 日	横浜市金沢区泥亀 1-27-1 イオン金沢八景 3F	◇体力年齢の 測定	女性	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 カーブス鹿島田		川崎市幸区下平間 130 コスモ鹿島田 3F	◇健康相談員 による運動や 食事について のアドバイス		
未病センター カーブス鎌倉小町		鎌倉市小町 2 丁目 1-5 櫻井ビル 2 階	◇健康イベント の開催 など		
未病センター カーブス栢山		小田原市栢山 447 小田原百貨店栢山店 B 館			
未病センター カーブス小田急相模原		座間市相模が丘 5-6-5			

**■既存の「未病センター」概要**

名称	開設日	所在地	活動内容	対象者	利用料金
未病センター カーブス 小田原	2015 年 6 月 20 日	小田原市前川 120 番地 小田原シティモール 1 階 南館	上記と同じ	男女	上記と同じ
※「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	2018 年 6 月 16 日	相模原市中央区相模原 1-1-19 相模原 it's 5F		女性	

## ■「未病」とは

神奈川県では、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、このすべての変化の過程を表す概念を「未病」としています。日常の生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要になります。

(神奈川県ホームページより抜粋)



## ■「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「片足立ち上がり」「上体起こし」「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、簡単で精度が高い健康テストです。未病の診断を行い、健康的な生活習慣を始めるきっかけを提供します。

＜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)



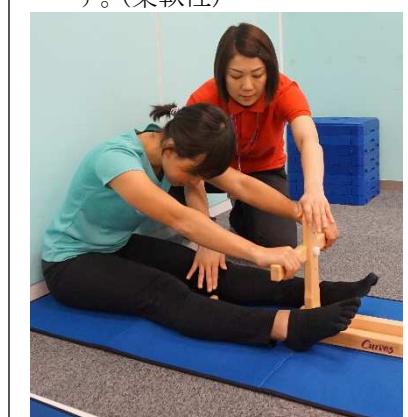
### ② 【上体起こし】

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)



### (ご参考)カーブス概要

「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1,965店舗を展開し、50歳代～70歳代を中心に82.5万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。

### 【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：287名(2018年8月現在)

事業概要：女性だけの30分健康体操教室「カーブス」などフィットネス施設の運営

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

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)