

未病改善のための健康チェックの拠点に！ カーブス 19 店舗が「未病センター」※¹ に認証 ～神奈川県内 145 店舗のうち 26 店舗が県の健康増進拠点に～

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 19 店舗が 10 月 9 日に未病センター※¹ に認証されました。これにより、10 月 9～15 日に順次、19 店舗の未病センターを開設します。

このたび、「カーブスイオン東神奈川」「カーブス大口通」「カーブス横浜洋光台」「カーブス大倉山」「カーブス横浜東戸塚」「カーブス戸塚上倉田」「カーブス鶴ヶ峰」「カーブス市が尾」「カーブスパレール川崎」「カーブス溝ノ口」「カーブス西橋本」「カーブスサンビーチ追浜」「カーブス茅ヶ崎新栄町」「カーブス逗子」「カーブス厚木中町」「カーブス大和中央」「カーブス中央林間」「カーブスさがみ野駅前」「カーブス座間立野台」の計 19 店舗が「未病センター」に認証されました。今回の認証を踏まえ、県内 145 店舗のうち、26 店舗が未病センターとして認証されたことになります。

「未病センター」では、身体測定、体力年齢測定その他、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。2015 年 6 月に未病センター 1 号店の開設以来、4 年間で約 5,000 名の方に未病センターの健康チェックを受けていただきました。

今回の大規模な認証を機に、より多くの方にとって、身近で気軽な健康対策拠点として活用いただけることを願っています。また、今後県内の 119 店舗の未病センターへの認証も進めてまいります。それにより、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。

※¹ 未病センターとは…「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」することができ、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運用されています。

■2019 年 10 月に新設する「未病センター」概要

名称	所在地	電話番号	活動内容	備考
未病センターカーブスイオン東神奈川	横浜市神奈川区富家町 1 イオン東神奈川 4F	045-438-3318	◇体力年齢の測定	対象者： 女性 費用： 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大口通	横浜市神奈川区大口通 3-4 ロワール横浜大口 1F	045-438-2771		
未病センターカーブス横浜洋光台	横浜市磯子区洋光台 5-1-9 オリンピック 1F	045-835-5011	◇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大倉山	横浜市港北区大倉山 1-3-13 2F	045-710-0188		
未病センターカーブス横浜東戸塚	横浜市戸塚区品濃町 511-3 カサハラビル品濃町 203	045-443-6649		
未病センターカーブス戸塚上倉田	横浜市戸塚区上倉田町 769-1 アビタ戸塚店 3F	045-861-8869	◇健康イベントの開催 等	
未病センターカーブス鶴ヶ峰	横浜市旭区鶴ヶ峰 2-23-18 佐藤ビル 2F	045-465-4731		

未病センターカーブス 市が尾	横浜市青葉区市ヶ尾町 1154-9 市ヶ尾モリトシビル 2F	045-973-3537	同上	同上
未病センターカーブス パレール川崎	川崎市川崎区東田町 8 番地 パレール川崎 3F	044-201-9255		
未病センターカーブス 溝ノ口	川崎市高津区溝口 3-14-1	044-829-0370		
未病センターカーブス 西橋本	相模原市緑区西橋本 3-9-8 ロイヤルホームセンター相模原橋本店	042-774-6618		
未病センターカーブス サンビーチ追浜	横須賀市追浜本町 1-28-5 サンビーチ追浜 2F	046-876-6877		
未病センターカーブス 茅ヶ崎新栄町	茅ヶ崎市新栄町 11-8 イトーヨーカドー6F	0467-82-0155		
未病センターカーブス 逗子	逗子市山の根 1-2-19 ラ・メール・ブルー逗子 202 号室	046-873-7747		
未病センターカーブス 厚木中町	厚木市中町 4-16-6 桐生ビル 1 階	046-223-8600		
未病センターカーブス 大和中央	大和市大和東 1-2-1 大和スカイビル 5F	046-262-8807		
未病センターカーブス 中央林間	大和市中央林間 8-25-8 LAPLA 中央林間 2F	046-275-2805		
未病センターカーブス さがみ野駅前	海老名市東柏ヶ谷 3-13-35-2F	046-234-5600		
未病センターカーブス 座間立野台	座間市立野台 1-16-50	046-257-0057		

■「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) <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f480290/>



■未病センターでできる健康チェック「体力年齢測定」概要

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。この測定により、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

◆カーブスとは

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 1,996 店舗(2019 年 10 月 11 日現在)を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に 82 万 5 千人(2019 年 7 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。

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。カーブスのトレーニングは、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^{※2}、高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善^{※3}などに効果的なことが実証されています。

※2 国立健康・栄養研究所との共同研究 ※3 東北大学加齢医学研究所との共同研究

◆運動を継続するためのサポート

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、身体の状態に合わせた運動指導の他、お客様との密接なコミュニケーション、お客様同士のコミュニティづくりまで、運動を続けていただくためのサポートを行っています。



【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 : 284 名(2019 年 9 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)