

北関東初！カーブスジャパンが筑西市と 健康づくりに関する包括連携協定を締結 ～市民の健康寿命を延ばすため、運動を通じた健康づくりを推進～

「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（本社所在地：東京都港区／代表：増本 岳）は、茨城県筑西市（市長：須藤 茂）と筑西市の健康づくり事業をより一層推進するため、2024年8月23日（金）に包括連携協定を締結しました。



茨城県筑西市 須藤 茂 市長（左）と株式会社カーブスジャパン常務執行役員 齋藤 光（右）締結式にて

本協定は、「第2次ちくせい健康総合プラン」の推進に向けた取り組みを通じて、市民の健康増進及び地域の一層の活性化ならびに市民サービスの向上を図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) 市民の健康づくりに関すること
- (2) 市が実施する健康施策の協力に関すること
- (3) 市が実施するイベントへの協力に関すること
- (4) 健康に関する相談窓口及び講座の案内に関すること
- (5) 特定健診、がん検診等の受診勧奨に関すること

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店舗が連携し、市民の健康増進に取り組むことで、「第2次ちくせい健康総合プラン」の基本理念である「子どもから高齢者まで、市民の誰もが生涯を通じて健やかに暮らすことのできる地域社会の実現」へ貢献することを目指します。

【筑西市内の店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブスカましん下館（2009年10月OPEN）	茨城県筑西市丙18-13	0296-23-1711
メンズ・カーブス下館（2024年8月20日OPEN）	かましん下館店2F	0296-22-7780

ご参考

■カーブスについて

「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 1,974 店舗（2024 年 5 月末日現在）を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に約 80 万人（2024 年 5 月末日現在）の会員をサポートしています。また、地域からの要望に応じて「メンズ・カーブス」の展開も進めており、2024 年 8 月 23 日現在、19 店舗を運営しています。

カーブスでは、健康づくりに必要な 3 つの運動「筋力トレーニング」「有酸素運動」「ストレッチ」を組み合わせ、1 回 30 分間で全身を鍛えるサーキットトレーニングを提供しています。独自に開発された油圧式マシンを使用し、ひとりひとりの体力や筋力に合わせて簡単に強度を調節できるため、安全かつ効果的に運動することができます。また、手軽に運動を続け、無理なく成果を出せるよう、インストラクターが、ひとりひとりに合わせた運動指導とサポートを行っています。

厚生労働省が 2024 年 1 月に発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、成人および高齢者向けに、筋力トレーニングの実施が初めて推奨され、高齢者向けには多要素な運動（例：サーキットトレーニング）も新たに推奨されました。カーブスおよびメンズ・カーブスが長年提供してきた 30 分のサーキットトレーニングは、筋力トレーニング、有酸素運動、柔軟運動を組み合わせたプログラムであり、その有効性は大学や専門研究機関との共同研究によって科学的に実証されています。今回の新ガイドラインは、カーブスが長年実践してきたサーキットトレーニングの重要性を改めて示すものとなりました。

カーブスでは、以下のような運動効果が実証されています：

- ・筋肉量を維持しながらの健康的なダイエット、メタボリックシンドローム対策に有効^{※1}
- ・転倒リスクが減り、介護予防に効果的^{※1※2※3}
- ・高齢者の広範な認知機能を改善（認知症予防や認知機能リハビリへの応用が期待）^{※4}

^{※1} 国立健康・栄養研究所 ^{※2} 筑波大学大学院人間科学総合科 久野研究室 ^{※3} 東京都健康長寿医療センター研究所

^{※4} 東北大学加齢医学研究所 川島隆太研究室



【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