

東京 23 区初！カーブスジャパン×中野区

中野区地域包括ケア推進パートナーシップ協定を締結 ～区民の健康づくりを支える官民連携～

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」を展開する株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区、代表：増本 岳）は、東京都中野区（区長：酒井 直人）と区民の健康づくりを推進するため、2025年2月27日(木)に中野区地域包括ケア推進パートナーシップ協定を締結しました。



中野区 酒井 直人区長（左）と(株)カーブスジャパン代表取締役会長 増本 岳（右）協定式にて

本協定は、中野区における地域包括ケア体制の充実を図ることを目的とした官民連携の取り組みです。カーブスジャパンは、中野区と協力し、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・福祉増進に関すること
- (2) 介護予防に関すること
- (3) 孤独・孤立対策に関すること
- (4) 前号に掲げるもののほか、相互に連携協力することが必要と認められること

本協定を通じて、株式会社カーブスジャパンおよび区内のカーブス4店舗（カーブス新井薬師、カーブス都立家政、カーブス中野坂上、カーブス新中野本町）が連携し、区民の健康づくりを支援します。特に、運動の習慣化をはじめ、健康維持・介護予防に役立つ情報提供や健診案内、そして地域コミュニティの活性化など、多面的な取組を推進し、「健康福祉都市なかの」の実現を共に目指してまいります。

【中野区内の店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブス新井薬師	東京都中野区新井 5-27-1 アールウェイ 3F	03-6912-3177
カーブス都立家政	東京都中野区若宮 3-15-6 アソルティ中野若宮 2F	03-3330-5001
カーブス中野坂上	東京都中野区中央 1-35-1 毛利ビル 4F	03-6304-0561
カーブス新中野本町	東京都中野区本町 4丁目 39-6 TN ビル 3階	03-6304-8367

ご参考

■カーブスについて (<https://www.curves.co.jp/>)

「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」では、「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」ことを事業目的とし、全国 1,984 店舗を展開し、40 歳代～70 歳代を中心に 86 万人（2024 年 11 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男性専用スポーツジム「メンズ・カーブス」の展開も進めており、全国に 20 店舗（2024 年 11 月末日現在）を運営しています。

カーブスの運動は、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 分間で全身を鍛えられるサーキットトレーニングです。独自に開発し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。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、下記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 分健康フィットネス 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

店舗数：1,984 店舗（2024 年 11 月末日現在）

会員数：86.0 万人（2024 年 11 月末日現在）