

市民の皆さまの健康な笑顔をめざし新たな一歩 カーブスジャパンが多賀城市と 健康づくりに関する連携協定を締結 ～地域密着の健康インフラをつくり、地域社会の活性化を図る～

「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、宮城県多賀城市（市長：深谷 晃祐）と市民の健康づくりを推進するため、2025年4月23日(水)に連携協定を締結しました。



多賀城市 深谷 晃祐市長（左）と株式会社カーブスジャパン常務執行役員兼戦略企画部長 齋藤 光（右）締結式にて

本協定は、多賀城市での地域密着の健康インフラづくりを通じて、住民サービスの向上及び地域社会の活性化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、多賀城市と協力し、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) 健康に関する普及啓発
- (2) 健康づくりに触れる機会の創設
- (3) 運動の習慣化に対する支援や機会の提供
- (4) その他本協定の目的に沿う事項

本協定を通じて、カーブスジャパンおよび市内のカーブス2店舗が連携し、市民の健康増進などに取り組むことで、「第四期健康たがじょう21プラン」の基本理念である「市民が生涯にわたって自ら健康づくりに取り組み、健やかにいきいきと暮らす」ことに貢献し、市民の健康寿命の延伸とともに市民主体の健康づくりの実現を共に目指してまいります。

【多賀城市内の店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブス多賀城笠神	宮城県多賀城市笠神 4-8-2	022-385-7258
カーブス多賀城城南	宮城県多賀城市高崎 2-18-13	022-389-0820

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 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