

健康習慣への第一歩を応援

カーブス 60 店舗が新たに「未病センター」※に認証

～神奈川県内 148 店舗のうち、86 店舗が県民の健康増進拠点に～

株式会社カーブスジャパン（本社：東京都港区、代表取締役会長：増本岳）が展開する女性だけの30分健康フィットネス「カーブス」の神奈川県内60店舗が5月29日（木）に新たに「未病センター」に認証され、同日に一斉開設されます。

2015年6月以降、神奈川県内のカーブス26店舗が「未病センター」に認証されており、今回の認証によって、県内のカーブス148店舗のうち、86店舗が「未病センター」に認証されたこととなります。また、県内の未病センター145箇所のうち、カーブスの未病センターが約6割を占めることになります。

「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、約8,000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「未病センター」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。これにより、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。

認証された60店舗の詳細については、次頁以降のリストをご参照ください。

※「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。市町村や企業・団体が設置し、申請に基づき神奈川県が認証を行う制度です。

■「未病」とは

私たちの心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病（ME-BYO）」は、その状態を表す言葉です。日常の生活において「未病改善」により、健康な状態に近づけていくことが大切です。

明確に区別できるものではない

健康と病気の間を連続的に変化する状態が「未病」

健康

病気

健康

未病

病気

←未病改善

神奈川県ホームページより抜粋

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/me-byokaizen/healthylifeexpectancy.html>

■新設する「未病センター」概要

活動内容：健康チェック、健康相談員による運動や食事についてのアドバイス、健康イベントの開催 等
健康チェック内容：片足立ち測定、体組成 等

対象：女性

費用：無料

■2025年5月29日に新設する「未病センター」一覧

名称	所在地	電話番号
未病センターカーブス 二俣川	神奈川県横浜市旭区二俣川 1-43-28 ドン・キホーテ 5F	045-442-8849
未病センターカーブス 横浜上中里	神奈川県横浜市磯子区上中里町 675	045-770-6860
未病センターカーブス 横浜根岸	神奈川県横浜市磯子区西町 14-3 畜産センタービル 204	045-753-3387
未病センターカーブス 横浜能見台	神奈川県横浜市金沢区能見台東 3-1 イトーヨーカドー能見台店 3階 (303)	045-370-9494
未病センターカーブス 横浜並木	神奈川県横浜市金沢区並木 2-13-1 イオン金沢シーサイド店 3F	045-781-1919
未病センターカーブス 港南台駅前	神奈川県横浜市港南区港南台 3-1-2 イオンフードスタイル3階	045-367-8344
未病センターカーブス 横浜港南台	神奈川県横浜市港南区港南台 9-1-2 ロピアモール 2F	045-833-1515
未病センターカーブス 上大岡	神奈川県横浜市港南区上大岡西 2-1-19 須藤ビル 3F	045-842-5353
未病センターカーブス 菊名駅前	神奈川県横浜市港北区錦が丘 16-13 桜ビル 3階	045-716-8572
未病センターカーブス 横浜綱島	神奈川県横浜市港北区綱島東 2-7-16	045-540-7737
未病センターカーブス 港北高田	神奈川県横浜市港北区高田東1丁目 47-6 フォートレス・セリタ 3階	045-540-0681
未病センターカーブス 港北新羽	神奈川県横浜市港北区新羽町 1234 エヴァーグリーン新羽 1号	045-531-8904
未病センターカーブス 三ツ境	神奈川県横浜市瀬谷区三ツ境 5-14 1F	045-364-8821
未病センターカーブス 横浜戸部	神奈川県横浜市西区戸部本町 51-15 ウィルテラス横浜サウス 201	045-312-7290
未病センターカーブス 横浜すすき野	神奈川県横浜市青葉区すすき野 2-5-4 すすき野とうきゅう 2F	045-905-2508
未病センターカーブス 青葉台駅前	神奈川県横浜市青葉区青葉台 2-10-20 第2志田ビル 3階	045-511-7755
未病センターカーブス 横浜こどもの国	神奈川県横浜市青葉区奈良 1-2-1 スーパー三和 3F	045-960-3323
未病センターカーブス 横浜岡津	神奈川県横浜市泉区岡津町 200-3 スーパー生鮮館 TAIGA 岡津店 2F	045-810-4777
未病センターカーブス 横浜中田	神奈川県横浜市泉区中田南 3-1-5 クリストニアーネ 1F	045-390-0280
未病センターカーブス 横浜いずみ中央	神奈川県横浜市泉区和泉中央南五丁目 4番 13号 相鉄いずみ中央ビル M3階	045-438-9131
未病センターカーブス 本牧原	神奈川県横浜市中区本牧原 19-1 ザ・レジデンス本牧横浜ベイサイド 2F	045-319-4888
未病センターカーブス 鶴見駒岡	神奈川県横浜市鶴見区駒岡 5-5-12 武田メディカルビルディング 2F	045-584-8617
未病センターカーブス 鶴見駅前	神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央 1-18-6 バーカーレーハイツ 2F	045-501-7100
未病センターカーブス 鶴見西口	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町 20-8 IDOBATA.BLD 3F	045-859-9608

名称	所在地	電話番号
未病センターカーブス センターみなみ	神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央 17-26 ビクトリアセンター南 401+402	045-944-2202
未病センターカーブス 横浜星川	神奈川県横浜市保土ヶ谷区星川 1-1-2 ダイゴープラザ 2F	045-444-8860
未病センターカーブス 保土ヶ谷	神奈川県横浜市保土ヶ谷区帷子町1丁目 44 カサハラビル 3F	045-340-2920
未病センターカーブス 横浜鴨居	神奈川県横浜市緑区鴨居 3-1-4 ユニオンビル 5階	045-507-8730
未病センターカーブス スーパービバホーム長津田	神奈川県横浜市緑区長津田みなみ台 4-6-1	045-984-5003
未病センターカーブス マルエツ川崎宮前	神奈川県川崎市宮前区犬藏 3-9-12 マルエツ 1階	044-948-4300
未病センターカーブス 川崎津田山	神奈川県川崎市高津区上作延 1-2-1 ロータス 1F	044-740-9951
未病センターカーブス 大師桜本	神奈川県川崎市川崎区桜本 1-8-4	044-280-6767
未病センターカーブス 登戸向ヶ丘	神奈川県川崎市多摩区登戸 2779-1 クロス向ヶ丘 2F	044-922-7025
未病センターカーブス 麻生百合丘	神奈川県川崎市麻生区百合丘 1-16 三和百ヶ丘 丘 B 館 2F	044-955-5509
未病センターカーブス 淵野辺	神奈川県相模原市中央区淵野辺 3-9-17 ライオ ンズプラザ淵野辺 205	042-757-2260
未病センターカーブス 相模大野	神奈川県相模原市南区相模大野 4-5-17 ロビー ファイブ 2 階	042-703-6020
未病センターカーブス ミウィ橋本	神奈川県相模原市緑区橋本 3-28-1 ミウィ橋本 B1	042-703-7611
未病センターカーブス コピオ相模原インター	神奈川県相模原市緑区向原 4 丁目 2-3 コピオ相 模原インター B 館内	042-783-1105
未病センターカーブス 衣笠栄町	神奈川県横須賀市衣笠栄町 1-13	046-852-0305
未病センターカーブス 横須賀中央	神奈川県横須賀市大滝町 1-13 さいか屋横須賀 店 4F	046-825-1911
未病センターカーブス コーナン鎌倉大船	神奈川県鎌倉市岡本 1188 番地 1 コーナン鎌倉 大船モール 2 階	0467-48-5921
未病センターカーブス 大船	神奈川県鎌倉市台 3-3-13 富士スーパー 2F	0467-48-1282
未病センターカーブス 大船駅前	神奈川県鎌倉市大船 1-11-7 ヴィコロビル 3 階	0467-53-9825
未病センターカーブス 三浦海岸駅前	神奈川県三浦市南下浦町上宮田 3257-7 サンラ イズビル 1 階	046-854-9112
未病センターカーブス 相武台前	神奈川県座間市相武台 2-43-10 ヴェラハイツ相 武台 1F	046-251-1553
未病センターカーブス PAT 綾瀬	神奈川県綾瀬市寺尾中 1-4-70 PAT 綾瀬内	0467-79-1790
未病センターカーブス マルエツ綾瀬	神奈川県綾瀬市上土棚南 2-7-85	0467-84-9300
未病センターカーブス 湘南ライフタウン	神奈川県藤沢市遠藤 698-10 東急ストア 湘南と うきゅう 1F	0466-52-6683
未病センターカーブス 湘南台	神奈川県藤沢市湘南台 1-12-7 カーサ湘南台 2F	0466-46-5111

名称	所在地	電話番号
未病センターカーブス イトーヨーカドー湘南台	神奈川県藤沢市石川 6-2-1 イトーヨーカドー湘南台店 2 階	0466-86-5872
未病センターカーブス 辻堂新町	神奈川県藤沢市辻堂新町 4-1-1 湘南モールフィル 2F	0466-35-3931
未病センターカーブス 南藤沢	神奈川県藤沢市南藤沢 8-7 ビッグリバービル 3F	0466-28-6776
未病センターカーブス 秦野南が丘	神奈川県秦野市立野台 3-2-3	0463-80-0563
未病センターカーブス 伊勢原 coma	神奈川県伊勢原市桜台 1-3-3 いせはら coma 2F	0463-90-1633
未病センターカーブス ヤオマサ大磯	神奈川県中郡大磯町月京 3-25 2F	0463-70-6313
未病センターカーブス 紅谷町	神奈川県平塚市紅谷町 14-30 平田ビル 2F	0463-255-255
未病センターカーブス 茅ヶ崎幸町	神奈川県茅ヶ崎市幸町 20-33 2 階	0467-88-1313
未病センターカーブス 小田原栄町	神奈川県小田原市栄町 1-1-7 ハルネ小田原内	0465-23-5513
未病センターカーブス 湯河原	神奈川県足柄下郡湯河原町土肥 1-9-2	0465-20-4399
未病センターカーブス 大雄山駅前	神奈川県南足柄市関本 569 ヴェルミ 2 4F	0465-71-0348

■既存の「未病センター」一覧

名称	所在地	電話番号
未病センターカーブス 大口通	神奈川県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 イオンスタイル東神奈川	神奈川県横浜市神奈川区富家町 1 イオンスタイル東神奈川 4F	045-438-3318
未病センターカーブス 横浜東戸塚	神奈川県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 鶴ヶ峰	神奈川県横浜市旭区鶴ヶ峰 2-23-18 佐藤ビル 2F	045-465-4731
未病センターカーブス 大倉山	神奈川県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 金沢八景	神奈川県横浜市金沢区泥亀 1-27-1 イオン金沢八景 3F	045-780-5522
未病センターカーブス 横浜洋光台	神奈川県横浜市磯子区洋光台 5-1-9 オリンピック 1F	045-835-5011
未病センターカーブス 戸塚上倉田	神奈川県横浜市戸塚区上倉田町 769-1 アピタ戸塚店 3F	045-861-8869
未病センターカーブス 市が尾	神奈川県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
未病センターカーブス パレール川崎	神奈川県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 鹿島田	神奈川県川崎市幸区下平間 130 コスモ鹿島田 3F	044-511-8644
未病センターカーブス 溝ノ口	神奈川県川崎市高津区溝口 3-14-1	044-829-0370

名称	所在地	電話番号
未病センターカーブス 小田急相模原	神奈川県座間市相模が丘 5-6-5	042-745-8875
未病センターカーブス 座間立野台	神奈川県座間市立野台 1-16-50	046-257-0057
未病センターカーブス 西橋本	神奈川県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内	042-774-6618
未病センターカーブス 相模原 it's	神奈川県相模原市中央区相模原 1-1-19 相模原 it's5F	042-851-7474
未病センターカーブス 厚木中町	神奈川県厚木市中町 4-16-6 桐生ビル 1 階	046-223-8600
未病センターカーブス さがみ野駅前	神奈川県海老名市東柏ヶ谷 3-13-35-2F	046-234-5600
未病センターカーブス 大和中央	神奈川県大和市大和東 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	神奈川県大和市中央林間 8-25-8 LAPLA 中央林間 2F	046-275-2805
未病センターカーブス 栢山	神奈川県小田原市栢山 447 小田原百貨店栢山店 B 館	0465-39-2308
未病センターカーブス 小田原シティーモール	神奈川県小田原市前川 120 フレスポ小田原シティーモール南館 2F	0465-48-8132
未病センターカーブス 鎌倉小町	神奈川県鎌倉市小町 2 丁目 1-5 櫻井ビル 2 階	0467-24-5225
未病センターカーブス 逗子	神奈川県逗子市山の根 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 サンビーチ追浜	神奈川県横須賀市追浜本町 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	神奈川県茅ヶ崎市新栄町 11-8 イトーヨーカドー 6 階 ※現在休止中	0467-82-0155

ご参考

■自治体との連携について

カーブスでは、「地域密着の健康インフラ」として、社会課題の解決をテーマに、全国の多数の自治体と連携した取り組みを推進しています。地域に根ざした店舗ネットワークを活かし、運動習慣の定着支援や健康イベントの開催、健康相談の実施など、誰もが気軽に健康づくりに取り組める環境の提供に努めています。

これまで、健康イベント開催等での連携も含め、東京都中野区や鳥取県大山町、静岡県三島市、京都府八幡市、北海道札幌市など、全国 30 以上の自治体と連携し、各地域の特性や課題に応じた多様な取り組みを展開してきました。2015 年 6 月から神奈川県認証施設「未病センター」として取り組みを開始し、神奈川県が推進する「未病改善」の取り組みにも参画してまいりました。

今後も、地域ごとの健康課題や住民ニーズに応じた施策を各自治体とともに推進し、地域の皆様の健康増進と活力ある地域社会づくりに貢献してまいります。

■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