

市民みんなで築く健康なまちへ カーブスジャパンと久喜市が健康増進に関する連携協定を締結

「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、埼玉県久喜市（市長：梅田 修一）と市民の健康づくりを進めるための連携協定を 2025 年 8 月 19 日(火)に締結しました。



久喜市 梅田 修一市長（左）と㈱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

久喜市では「^{けんこう}健幸・スポーツ都市」を宣言し、市民が心身ともに健康で、躍動する活気あるまちを目指しています。今回の協定により、「健康づくり」や「スポーツ振興」などの分野において協働の取り組みを推進することで、地域の健康施策を一層強化することを目的としています。この実現に向け、両者は以下の取り組みを進めます。

今後は、カーブスジャパンおよび市内のカーブス 2 店舗が久喜市と連携し、双方の資源を有効に活用した協働による活動を推進していきます。

【協定による主な事業連携】

- (1) 健康づくりに関すること
- (2) 市が実施するイベントへの協力に関すること
- (3) スポーツ振興に関すること
- (4) 前各号に定めるもののほか、本協定の目的に沿うこと

これらの活動を通じ、久喜市の健康施策の実現に寄り添いながら、市民の健康寿命の延伸と、市民主体の健康づくりの推進を共に目指してまいります。

【市内の店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブス ヤオコー東鷲宮	埼玉県久喜市桜田 3 丁目 2-1	0480-38-6622
カーブス 久喜本町	埼玉県久喜市本町 1 丁目 1-16	0480-26-7337

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 1,991 店舗（2025 年 5 月末日現在）を展開。40 歳代～70 歳代を中心に 84.3 万人の会員をサポートしています。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 22 店舗（2025 年 5 月末現在）を運営しています。埼玉県内では「カーブス」118 店舗、「メンズ・カーブス」2 店舗を運営しています。

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