

## カーブスが EIM Japan とパートナーシップ協定を締結 ～「運動はおくすりです」の理念を共に広め、エビデンスに基づく健康づくりを推進～

「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、2025 年 10 月 1 日(水)、EIM Japan（事務局：大阪府枚方市、理事長：木村 穰）とパートナーシップ協定を締結いたしました。

EIM（Exercise is Medicine）は、米国スポーツ医学会（ACSM）が提唱する国際的な運動療法普及プロジェクトであり、医療の現場において運動（身体活動）を診療や健康支援の一要素として取り入れることを目指し、世界 40 か国以上で展開されています。日本では 2018 年に EIM Japan が設立され、医療・行政・学術機関等と連携しながら、その理念の普及に取り組んでいます。

カーブスは創業以来、「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」の実現を目指し、30 分のサーキットトレーニングを通じて、エビデンスに基づく安全で効果的な運動習慣の普及に努めてきました。近年の研究や厚生労働省のガイドラインにおいても、筋力トレーニングや多要素な運動（例：サーキットトレーニング）の重要性が強調されており、私たちが長年実践してきた取り組みが社会的にも再確認されています。

今回の協定により、カーブスは EIM Japan の「運動はおくすりです」という理念をさらに広め、全国のネットワークと蓄積されたエビデンスを活かしながら、地域社会における健康づくりの推進に一層貢献してまいります。

### 【EIM Japan について】

Exercise is Medicine（EIM）は、2007 年に米国スポーツ医学会（ACSM）が開始した国際的プロジェクトで、医療と運動をつなぐ取り組みとして世界に広がっています。EIM Japan は 2018 年に設立され、関連学会、省庁、大学、企業などと協力しながら、日本社会における運動療法の普及を推進しています。

（公式サイト：<https://eimj.jp/index.html>）

### 【カーブスについて】

「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」の実現を目指し、全国に 1,991 店舗を展開し、40～70 歳代を中心に 84.3 万人（2025 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男性専用スポーツジム「メンズ・カーブス」の展開を進め、全国 22 店舗（2025 年 5 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、一人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一人ひとりに合わせた運動指導やサポートを行っています。

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

（公式サイト：<https://www.curves.co.jp/>）



【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