

羽村市とカーブスジャパンが「介護予防・健康づくり推進に関する協定」を締結 — 市民一人ひとりの主体的な健康づくりを、産官連携で支援 —

「女性だけの30分健康フィットネス カーブス」等を運営する、株式会社カーブスホールディングス（本社：東京都港区、代表取締役社長 兼 グループ CEO：増本 岳、コード：7085、東証プライム市場）の中核事業会社である株式会社カーブスジャパン（住所：東京都港区／代表：増本 岳）は、東京都羽村市（市長：橋本 弘山）と「介護予防・健康づくり推進に関する協定」を2026年3月6日（金）に締結いたしました。



▲羽村市 橋本 弘山市長（右）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（左）締結式にて

【協定締結の背景と目的】

わが国では高齢化の進展に伴い、健康寿命の延伸に向けた『運動習慣のない層』へのアプローチは、多くの自治体において共通の課題となっています。カーブスはこれまで、全国2,000店舗のネットワークを通じて、運動に関心の低かった方々へ健康の大切さを伝える活動に注力してまいりました。

本協定では、カーブスが培ってきた知見を活かし、羽村市民の皆様が主体的に健康づくりに取り組める環境整備を推進いたします。

【主な連携事項】

- （1）市民の介護予防・健康づくりに関すること
- （2）羽村市が実施する健康施策の協力に関すること
- （3）生活習慣病、ロコモティブシンドローム、フレイル、認知機能低下の予防に関すること

【今後の展開】

今後は、羽村市、カーブスジャパンおよび市内のカーブス店舗が連携し、市民の健康増進に取り組んでまいります。高齢者の保健福祉に関する施策を総合的に推進するために策定された「羽村市高齢者福祉計画及び第9期介護保険事業計画」及び「健康寿命の延伸～みんなが元気でいきいきと暮らせるまち～」の実現を目指し策定された「健康はむら21」に基づき、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援することで、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく安心して豊かな生活が送れるまちづくりに貢献してまいります。

【市内の店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブス 羽村小作台	東京都羽村市小作台2丁目17-24 TEC 小作 2F	042-537-8358
カーブス 西友羽村	東京都羽村市五ノ神1丁目8-14 西友羽村店 3F	042-555-0025

【「女性だけの 30 分健康フィットネス 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」の実現を目指し、全国に 2,001 店舗（2025 年 11 月末時点）を展開し、40～70 代を中心に 90.8 万人（2025 年 11 月末時点）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「30 分 予約不要 サポート付きジム メンズ・カーブス」の展開を進め、全国 32 店舗（2025 年 11 月末時点）を運営しています。

「女性だけの 30 分健康フィットネス 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。

「女性だけの 30 分健康フィットネス 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



【会社概要】

■株式会社カーブスジャパン（株式会社カーブスホールディングスの中核事業会社）

会社名 : 株式会社カーブスジャパン
 代表者 : 代表取締役会長 増本 岳
 所在地 : 東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー11F
 設立 : 2005 年 2 月
 資本金 : 1 億円 (2025 年 8 月期)
 事業概要 : 「女性だけの 30 分健康フィットネス カーブス」などの運動施設の運営

■株式会社カーブスホールディングス

会社名 : 株式会社カーブスホールディングス (コード: 7085、東証プライム市場)
 代表者 : 代表取締役社長 兼 グループ CEO 増本 岳
 所在地 : 東京都港区芝浦 3-9-1 芝浦ルネサイトタワー11F
 設立 : 2008 年 10 月
 資本金 : 8 億円 (2025 年 8 月期)
 Web サイト : <https://www.curvesholdings.co.jp/>