

健康で輝けるまちへ 滋賀県長浜市とカーブスジャパンが官民連携 ～市民の健康づくり推進に関する覚書を締結～

「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、滋賀県長浜市（市長：浅見 宣義）と「長浜市と企業が連携した健康づくりに関する覚書」を2026年4月1日に締結しましたのでお知らせします。

【連携の背景と目的】

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、運動・筋トレの大切さを伝える活動に注力してまいりました。

本連携では、継続的な連携および相互協力を通じて官民協働の体制を構築し、カーブスが培ってきた知見を活かしながら、長浜市民の皆様の健康づくりを推進してまいります。

【事業内容】

- (1) 買い物の場や長浜市及び地域団体等が主催するイベントなど様々な場所における健康づくり啓発の実施
- (2) その他この覚書の目的を達成するために長浜市及びカーブスジャパンが必要と認めた取組

【今後の展開】

今後は、長浜市、カーブスジャパンおよび市内のカーブス3店舗が連携し、市民の健康増進に取り組んでまいります。

「健康で輝けるまち 長浜」の実現を目指し策定された「長浜市健康増進計画『健康ながはま21』」に基づき、市民の皆様が生涯を通じ、健やかで心豊かな生活が送れるように、健康増進と健康寿命の延伸につなげてまいります。

また、本連携の第1弾として、2026年4月20日（月）にイオン長浜店にて開催される長浜市主催の健康体験会&相談会に参画いたします。当日は、長浜市内のカーブス店舗のコーチが運営に協力し、健康チェックなどを通じて、市民の皆様が日頃の健康について考えるきっかけを提供いたします。地域の皆様に寄り添い、一人ひとりに合わせた無理のない健康習慣を応援してまいります。

【市内の店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブス 長浜分木	滋賀県長浜市分木町 4-35 2階	0749-62-2001
カーブス 長浜木之本	滋賀県長浜市木之本町木之本 2012	0749-82-5072
カーブス 長浜八幡東	滋賀県長浜市八幡東町 100-1	0749-64-4800

【「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/>