

# 愛知県初！カーブスジャパン×碧南市

## 健康増進分野における連携と協力に関する包括連携協定を締結

### ～誰もが安心して豊かに暮らすことのできる地域社会の実現を図る～

「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、愛知県碧南市（市長：小池 友妃子）と協働によるまちづくりを推進するため、2025年4月16日(水)に包括連携協定を締結しました。



碧南市 小池 友妃子市長（左）と（株）カーブスジャパン常務執行役員兼戦略企画部長 斎藤 光（右）締結式にて

本協定は、碧南市における誰もが安心して豊かに暮らすことのできる地域社会の実現を図ることを目的とした官民連携の取り組みです。カーブスジャパンは、碧南市と協力し、以下の内容について連携して取り組みます。

#### 【協定による主な事業連携】

- (1) 市民の健康づくりに関すること
- (2) 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
- (4) カーブスジャパンが実施する市民の健康づくりに資する活動に対して、碧南市が行う健康づくり事業の趣旨に合致する活動に関する共催、後援又は協力を行うこと

本協定を通じて、カーブスジャパンおよび市内のカーブス店舗が連携し、市民の健康づくりを支援します。例えば、碧南市のイベント等で、カーブスジャパンによる健康チェックイベントを行う一方で、カーブスジャパンが行う健康チェックイベントにおいても碧南市各課事業の啓発活動を行います。相互に緊密な連携と協力のもと、相互の経営資源を最大限有効に活用し、協働によるまちづくりを推進いたします。

#### 【碧南市内の店舗一覧】

店名	所在地	電話番号
カーブスドン・キホーテ UNY碧南	愛知県碧南市天王町2-1 ドン・キホーテUNY碧南店2F	0566-42-6111

## 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 1,984 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 <sup>※1</sup>
- ・転倒リスクが減り、介護予防に効果的 <sup>※1</sup> <sup>※2</sup> <sup>※3</sup>
- ・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） <sup>※4</sup>

<sup>※1</sup> 国立健康・栄養研究所 <sup>※2</sup> 筑波大学大学院 久野研究室 <sup>※3</sup> 東京都健康長寿医療センター研究所

<sup>※4</sup> 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