第　3　期　報　告　書

（平成26年４月１日から平成27年３月31日まで）

公益財団法人　明治安田厚生事業団

東京都新宿区西新宿一丁目８番３号

目　　次

第３期事業報告（平成26年４月１日から平成27年３月31日まで）

Ⅰ．事業の概況 ……1
Ⅱ．事業別概況 ……2
Ⅲ．理事会に関する事項 …… 36
Ⅳ．評議員会に関する事項 …… 41
Ⅴ．出版に関する事項 …… 43
Ⅵ．寄附に関する事項 …… 43

第３期決算報告（平成26年４月１日から平成27年３月31日まで）

Ⅰ．貸借対照表 …… 44
Ⅱ．正味財産増減計算書 …… 45
Ⅲ．財務諸表に対する注記 …… 47
Ⅳ．附属明細書 …… 49
Ⅴ．財産目録 …… 50
Ⅵ．監査報告書 …… 52

第４期事業計画（平成27年４月１日から平成28年３月31日まで）

Ⅰ．基本方針 …… 55
Ⅱ．実行計画 …… 56
Ⅲ．収支予算書 …… 58

役員・評議員名簿 …… 60

第　3　期　事　業　報　告

平成26年4月1日から平成27年3月31日まで

Ⅰ．事業の概況

新公益財団法人として3期目となる平成26年度は、引き続き明治安田生命グループの社会貢献活動の一翼を担うべく、広く一般の健康増進に寄与するため、以下の調査・研究、知見の普及啓発活動を推進した。

体力医学研究事業では、「運動がメンタルヘルスに及ぼす影響」に関する研究活動を推進した。介護ストレスに関する研究ならびに健康調査事業の研究資源を活用した調査研究にも取り組み、今期の学会発表、論文、報告書、出版物などの総数は58題を数えた。研究助成については、「第31回若手研究者のための健康科学研究助成」を実施した。大学の新設学部や地方の単科大学等、新規公募先を発掘して情報を提供した結果、応募総数は124件（指定課題：50件、一般課題：74件）となり、その中から選考を経て20件（指定課題：10件、一般課題：10件）を選出した。

ウェルネス事業では、「社会に貢献できる健康づくりプログラムの開発実施および健康啓発活動」を推進した。特に「健診からはじめる健康づくり」として、健康調査事業における人間ドック受診者を対象に生活習慣病の予防・改善、がん再発予防およびメンタルヘルス等を目的とした支援・測定・運動プログラムを実施した。また、健康づくりを目的とした身体活動・運動に関する講演会・測定会を開催した。これらの活動総回数は504回、参加者総数は3,396人であった。

健康調査事業における調査研究業務では公益事業推進委員会の主導のもとで、体力医学研究事業ならびにウェルネス事業との三位一体体制を一層推進し、これまでに蓄積された人間ドックデータの解析ならびに介入研究を進めるとともに、今年度導入した健診システムによるデータ活用について検討を進めた。また、健康情報の発信を目的とした広報紙「ＭＹヘルスブレティン」を創刊し、第3号まで発行した。

人間ドック業務では、健診システムを10年ぶりに入れ替え、事務効率改善および受診者サービス向上を推進した。また、健診受診を勧奨する各種ＤＭを発信したほか、国民健保加入者を対象とする「ＭＹヘルス会」を立ち上げ、公益活動としての調査研究への協力を依頼するとともに、人間ドック受診者の増加を図った。さらに、コスト削減と業務効率向上を図るための胸部Ｘ線および心電図遠隔読影について、導入の準備を進めた。人間ドックなどの総受診者数は13,705人であった。なお、東日本大震災の被災者支援として「まごころ健診」(注) を継続実施している。

(注)「まごころ健診」：東日本大震災の影響により新宿区に避難されている被災者を対象とした無料の健康診断

Ⅱ．事業別概況

１．体力医学研究事業

本事業は、時代の先駆けとなる健康課題を捉えた研究活動を行い、知見の普及啓発を行うものである。

Ⅰ．国民の健康増進に資する調査研究および知見の普及啓発

我が国の喫緊の健康課題を「メンタルヘルス」と捉え、運動を活用した心身の健康増進に関する研究（コアスタディー）に取り組んでいる。研究の効率的推進に向けて「基礎実験研究室」と「応用実践研究室」に分けて研究活動を行っている。基礎実験研究では、運動の効果発現の仕組みの解明および運動と脳機能の関係について検討した。一方、応用実践研究では介護ストレス緩和に及ぼす運動の影響、および対象特性に応じた運動内容の実用性・有効性について検討した。さらに、公益事業推進委員会と連携し、健康調査事業における健診データ・問診票・生活習慣調査票を活用した研究、および軽体操を活用したメンタルヘルス改善のための介入研究を実施した。

一連の研究成果は、学会・論文発表、研究所機関誌「体力研究」に公開するとともに、自治体、非営利法人、民間企業、大学等を対象とした講演や講義、およびホームページやメディアを通じて広く一般の健康づくりを支援する知見の普及啓発で発表・活用している。

１．コアスタディー「運動を活用した心身の健康増進に関する研究」にて取り組んだ研究課題

ア．メンタルヘルスに及ぼす運動の効果の仕組みの検討……巻末業績 A1,9,B11,16,19

イ．対象特性に応じた運動の実用性・有効性の検討……巻末業績 A11,13,15 ,B12,27

ウ．介護ストレス緩和策の検討……巻末業績 A14,B13,24

２．研究室別研究にて取り組んだ研究課題

ア．運動が心理・生理機能に及ぼす影響……巻末業績 A4, B8,9,10,17,18,20,28,29,34,38

イ．精神的健康と運動・身体活動・体力の関係……巻末業績 A17,18,19,B4,26

ウ．高齢者の身体機能と健康……巻末業績 A3,5,7,10,16, B3,5,7,22,30,31,32,33,36

エ．体力と運動パフォーマンスの関係……巻末業績 A12, B23

オ．地域・職域における健康増進対策……巻末業績 A8,20,B6,21,37

３．公益事業推進委員会と連携して取り組んだ研究課題

ア．運動・身体活動と健康関連要因との相互関係……巻末業績 A2,6, B1,2,14,15,25,35

４．学会・研究会における活動状況

ア．論文、報告書、出版物などの報告・発行数：20題

イ．学会・研究会の発表数：38題

※巻末の活動業績一覧を参照

５．健康啓発活動

ア．講演および講義

イ．東日本大震災の復興支援：被災地住民のこころのケアを支援

ウ．生活体力測定の普及活動：解説用DVD配布、測定器具の貸し出し、測定ノート配布

エ．ホームページによる情報提供

オ．各種メディアへの情報提供

Ⅱ．若手研究者のための健康科学研究助成

当事業団設立20周年を記念して昭和59年に発足したこの研究助成制度は、単に寿命の延長だけを追求するのではなく、「広く健康の維持増進に活用できる」科学的な研究課題に対し、若手研究者の活動支援を目指して助成を行っている。制度創設から第31回を迎え、助成件数の総数は552件、助成総額は5億4,150万円に達した。

公募に際し、「一般課題」とコアスタディーに連動した「指定課題」を研究テーマとして設定し、選考委員会による審査を経て20件を決定した。助成決定者は、申請した計画に沿って研究を遂行し、その結果を所定の様式に沿ってまとめることとなっている。

１．研究助成

ア．第31回若手研究者のための健康科学研究助成の実施

・新規公募先を発掘し、より多くの研究機関に情報を提供

・応募総数124件（指定課題：50件、一般課題：74件）

・20件（指定課題：10件、一般課題：10件）を選考

※次頁の受贈者一覧を参照

・研究助成贈呈式を実施し、指定課題には100万円、一般課題には50万円を助成

イ．選考委員（五十音順）

委員長　福永哲夫（鹿屋体育大学学長）

委　員　井澤鉄也（同志社大学大学院スポーツ健康科学研究科長）

委　員　定本朋子（日本女子体育大学教授）

委　員　下光輝一（公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長）

委　員　新開省二（東京都健康長寿医療センター研究所研究部長）

委　員　永松俊哉（公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所所長）

第31回（2014年度）若手研究者のための健康科学研究助成受贈者一覧

＜指定課題研究＞（10件）　　（五十音順・敬称略）

氏　名	所　属	研　究　テ　ー　マ
綾部　誠也	岡山県立大学 情報工学部	85歳超高齢者のメンタルヘルスの確保に必要な70歳代の10年間の日常身体活動に関する研究 −加速度計を用いた日常身体活動のタイミングの客観的評価に基づいた後ろ向き調査−
伊藤真利子	国立精神・神経医療研究センター 成人精神保健研究部	運動習慣によるストレス反応の緩和 －主観評価と自律神経活動評価による実験的検討－
内田　周作	山口大学 医学部附属病院	運動トレーニングが脳内ストレス適応機構に及ぼす影響とその分子メカニズムの解明
桑原　恵介	帝京大学大学院 公衆衛生学研究科	抑うつ症状の発症予防に関わる運動要因の解明に関する職域コホート研究
古瀬裕次郎	福岡大学大学院 スポーツ健康科学研究科	認知機能低下高齢者に対する３年間の長期運動介入が、有酸素能力、認知機能及び脳容積に及ぼす効果
近藤　　誠	大阪大学大学院 医学系研究科	運動が抗うつ効果や記憶学習能力の向上をもたらす分子メカニズムの解明
神藤　隆志	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	高齢者における運動仲間の存在と抑うつとの関連性 －地域在住高齢者を対象とした悉皆調査による検討－
高橋　将記	早稲田大学 スポーツ科学学術院	高齢者における日常的な身体活動の増加がメンタルヘルスおよび新規うつ病バイオマーカーに及ぼす影響
飛奈　卓郎	長崎県立大学 看護栄養学部	児童期のメンタルヘルスの変化と体力・身体活動量に関する縦断研究 −高体力と活動的な生活は成長に伴うメンタルヘルスの変化に影響するか?−
吉田　　翔	日本体育大学 体育学部	インターバル速歩トレーニングは中高齢者の認知機能低下予防に有効か? －Trail Making Testによる検討－

（以上10件、一律100万円を助成。なお、所属は応募時のものを記載）

＜一般課題研究＞（10件）

氏　名	所　属	研　究　テ　ー　マ
大槻　　毅	流通経済大学 スポーツ健康科学部	上肢の低強度運動時における一過性の血圧上昇に有酸素性トレーニングが及ぼす影響 －中高齢者の身体活動時における過剰な血圧上昇の予防を目指して－
小野くみ子	神戸大学大学院 保健学研究科	水中トレッドミル歩行が肥満者の血管内皮機能および心臓副交感神経系活動に及ぼす影響
榊原　伊織	愛媛大学プロテオサイエンスセンター 病態生理解析部門	骨由来の骨格筋増強作用を持つ新規タンパク質の同定
設楽　　仁	National Institutes of Health Human Motor Control Section	リアルタイム機能的MRI・脳波ハイブリッドニューロフィードバック（NF）システムによる脳活動の自己制御および運動学習の強化
建内　宏重	京都大学大学院 医学研究科	関節周囲筋における筋張力バランスの新たな評価 －運動パフォーマンスとの関連性－
寺田　　新	東京大学 総合文化研究科	短期間の絶食による減量が全身および骨格筋の糖代謝能に及ぼす影響の検討 －“プチ断食”は糖尿病予防に本当に効果的なのか？－
藤田　　幸	大阪大学大学院 医学系研究科	頭部外傷後の高次脳機能障害に対する運動トレーニング効果の検討とそのメカニズム解明
前大　純朗	鹿屋体育大学大学院 体育学研究科	伸張性および短縮性トレーニングが腱の特性に及ぼす影響
前川　貴郊	東京大学大学院 総合文化研究科	骨格筋収縮が脳機能に及ぼす影響 －脳由来神経栄養因子（BDNF）に着目して－
吉子　彰人	名古屋大学大学院 医学系研究科	虚弱高齢者に対するトレーニングは、サルコペニアの改善および筋内脂肪の減少を同時に引き起こすか?

（以上10件、一律50万円を助成。なお、所属は応募時のものを記載）

2．ウェルネス事業

ウェルネス事業は、「健康づくりをサポートするプログラムの開発・提供・相談」および「健康づくりに関する普及啓発」を行っている。三事業三位一体運営におけるウェルネス事業としての特徴ある活動を展開するため、体力医学研究事業で得られた研究成果と健康調査事業における人間ドック・健診結果にもとづいて、それらを活用した健康づくりプログラムを開発実施するとともに、ここで得られた健康づくりに関する成果を自治体、地域、企業・団体など広く一般社会に対し公開・提供している。

Ⅰ．健康づくりプログラム実施状況

健康づくりプログラム	活動総回数	504回
	参加者総数	3,396人

健康づくりプログラムの実績は、総回数が504回、総人数は3,396人であった。健康づくりプログラムは「支援プログラム」、「測定プログラム」、「運動プログラム」そして「講演会・測定会」に分類し、各プログラム別の月別活動回数および参加者数は表1に示すとおりであった。

Ⅱ．健康づくりプログラムの概要

1．「健診からはじめる健康づくり」プログラムの開発

健診が、生活習慣病の早期発見・早期治療としてだけでなく、より軽度な段階からの改善に活かされ、健診を健康づくりの成果確認として利用する人を増やしていくことが重要と考え、健診からはじめる健康づくりがこれからの健診の姿となるよう取り組んでいる。

人間ドック受診者が望ましい生活習慣への積極的改善、健康行動の習慣化を獲得できるよう、健診フォローアップを実施した。

プログラムはその内容から大きく3種類に分類され、各プログラムの今期の実績は、次の通りであった。（表１）

支援プログラム	274回	1,715人
測定プログラム	77回	169人
運動プログラム	125回	891人

主として取り組んだプログラムについて、以下に記す。

ア．健康支援室（表2）

健康支援室では、健康づくりの意識向上・動機付けを目的として、人間ドック・健康診断の受

診者との面接を実施した。健康意識が高まる健診受診時が生活習慣の改善提案に最も適したタイミングと考え、当健診センターの人間ドックを初めて受診する人を対象に、健診からはじめる健康づくりの考え方と、今後の継続受診の重要性を訴えた。健康支援室では、今期1,554人に面接した。この人数は今期初回受診者の79.0%にあたる。

イ．運動健診（表3）

運動健診は、運動に関連する科学的な測定によって健康度を診断し、適切な運動を提示する独自の運動処方プログラムである。今期は、これまでの「フルコース」（7項目）に加え、「メタボ＆ロコモ対策コース」（4項目）および「フィットネスウォーキングコース」（3項目）の2コースを新設し、目的の明確化と選択の容易化を行った。また、運動健診の各項目を他の健康セミナー等に導入する「企画コース」も実施した。それぞれの回数と人数は表3のとおりである。

ウ．がん再発予防プログラム（表4）

がんの素因保有者の健康課題を考慮した健康づくりを開発することが望まれており、中高年女性で最も多いとされる乳がんについて、手術経験者に対する肥満予防、骨粗鬆症予防、メンタルヘルスの改善を目的とした健康度回復プログラム「Ken’s倶楽部」を2012年度から実施している。

同倶楽部では、乳がん術後検診の受診者を対象に、共通した経験を持つ者のコミュニティ構築に重点を置き、集団教室として定期的に開催することにより、運動習慣を継続的に実施できるようにした。今期の実績は表4のとおりである。

エ．メンタルヘルスプログラム（表5）

メンタルヘルス改善を目的とした「快眠講座」を定期的に開催した。メンタルヘルスと睡眠は密接に関連するとされ、体力医学研究事業の研究成果として、軽度の運動実践が睡眠状況を良好にすることが明らかにされたことから、ウェルネス事業では独自に開発した軽体操「リラックス＆リフレッシュ」を柱とする快眠講座を2013年度から実施している。

対象者を人間ドック受診時の問診項目の睡眠状況から選定し、医師が勧奨して講座を開催した。今期の快眠講座の実績は表5のとおりである。

オ．ＭＹヘルス会（表6）

ＭＹヘルス会は、国民健康保険加入者を対象として今期に創設されたもので、健康管理プランの健診を受診した後に、希望者には「健康増進プラン」として健康支援コース・運動健診コースを新しく設けた。開催期間は12月から5月までとし、今期3月までの回数と人数は表6のとおりである。

2．健康づくりプログラムの普及啓発活動の推進

健康づくりプログラムの普及啓発活動は、独自に取り組んでいるプログラムをより多くの方に理解してもらい、健康づくりを実践する人を増やすことを目指すものである。

ア．健康づくり講演会・測定会の開催および講師派遣（表1）

講演会や測定会では、特に生活習慣病、がん、メンタルヘルスに関連した最新情報を取り上げ、これまでに取り組んだ成果等をわかりやすく解説した。ウェルネス開発室が担当した今期の講演

会・測定会の開催は以下のとおりである。

講演会・測定会　　28回　　621人

内訳は自治体関連12件、企業・健康保険組合関連9件、団体関連7件である。三事業が担当した講演会・測定会のテーマを巻末の「健康啓発活動実績」に示した。

また、測定会で得られたデータは、参加者個人の健康づくりに役立てるとともに、結果を解析し、講演資料として活用するとともに学会報告に用いている。

イ．学会・研修会への報告および参加（表7）

学会や研修会は、最新の学術的情報を得るとともに、これまでの調査・研究の成果を専門的に整理し報告することで、広く一般に告知するものであり、健康づくりの普及啓発に資する有益な活動である。今期は、日本体力医学会、日本人間ドック学会など合計5演題の学会発表を行った。演題は各プログラムの活動の成果をまとめたものであり、発表の詳細は巻末の「学会・研究会の発表」に記した。（巻末業績B39 ～ B43）

また、研修会への参加は、特に保健指導や研究発表に役立つテーマに沿ったものを推奨したほか、管理栄養士や健康運動指導士、人間ドックに関連する専門資格の取得継続要件を満たすものへの参加を積極的に奨励した。今期の学会・研修会への参加はのべ16回であった。

ウ．健康づくり情報の発信

広く一般の健康増進に役立つよう、これまでに開発した健康づくりプログラムやその成果等をわかりやく解説し、健康づくりに関する情報を発信した。詳細は巻末の「論文、報告書、出版物の報告・発行」に記した。（巻末業績A21、A22）

また、広報紙「ＭＹヘルスブレティン」やホームページを通して健康情報を発信した。

Ⅲ．東日本大震災被災者支援活動（表8）

社会貢献活動の一環として、東日本大震災被災者の健康の保持増進にウェルネス事業が保有する資源を用いて支援するものである。

１．まごころ健診受診者に対する健康づくり支援

新宿区で避難生活を送る東日本大震災被災者の健康診断「まごころ健診」受診時に、健康支援室と同様の対応によって個別の健康づくり支援を実施した。特に、運動とメンタルヘルスに関連して取り組んでいるリラックス＆リフレッシュ体操をお勧めし、体操を実際に行なってみることでその効果を実感してもらった。今期の実績は12名であった。

２．都内避難者に対する健康づくり支援

避難生活では精神心理的に大きな負担が感じられることが指摘されており、これまでに取り組んできたメンタルヘルスに関連するプログラムをより多くの人に提案している。今期は「ふんばろう福島プロジェクト」と連携し、“【広域】第15回ふくしま避難者の集いin飯田橋”においてストレス度診断とリラックス＆リフレッシュ体操を実施した。

表１　健康づくりプログラム

月	支援プログラム		測定プログラム		運動プログラム		講演会測定会		合計	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数
4	17	57	1	1	6	76	0	0	24	134
5	22	83	4	19	9	57	0	0	35	159
6	22	150	6	12	13	70	1	25	42	257
7	26	170	11	14	12	90	1	17	50	291
8	24	123	3	3	1	1	0	0	28	127
9	23	158	6	10	13	84	0	0	42	252
10	26	185	8	8	13	91	8	161	55	445
11	18	145	1	1	11	89	5	126	35	361
12	19	157	7	10	9	48	3	108	38	323
1	19	116	4	5	11	81	6	78	40	280
2	21	142	9	35	16	108	3	64	49	349
3	37	229	17	51	11	96	1	42	66	418
合計	274	1,715	77	169	125	891	28	621	504	3,396

表２　健康支援室

	男	女	計
支援対象者	997	971	1,968
支援実施者（対　対象者）	850（85.3%）	704（72.5%）	1,554（79.0%）

対象：初回健診受診者

表３　運動健診

		回数	人数
運動健診	フルコース	20	21
	メタボ＆ロコモ対策コース	4	4
	フィットネスウォーキングコース	7	7
	企画コース	33	62
その他		13	75

表４　がん再発予防プログラム

	回数	人数
Ken's 倶楽部	11	106

※月に１回の定期教室（集団）

表５　メンタルヘルスプログラム

	回数	人数
快眠講座	10	25

※月に１回の定期教室（集団）

表６　ＭＹヘルス会

	回数	人数
支援者	24	26
健康支援コース	－	4
運動健診コース（メタボ＆ロコモ）	－	3
運動健診コース（フィットネスウォーキング）	－	5

表７　学会、研修会

	演題
学会発表	５題
学会／研修会参加	16 回

表８　東日本大震災被災者支援活動

	人数
個別健診健康づくり支援	12
避難者健康づくり支援	20

3．健康調査事業

健康調査事業では、公益財団法人への移行にともない、「人間ドック」業務とあわせて「調査研究」業務にも注力し、公益的な活動をより一層推進している。

具体的には、調査研究業務として、人間ドック等から得られる心と身体両面でのさまざまなデータを分析して、研究活動およびその知見の普及啓発に取り組んでいる。また、健康や病気に関する不安や疑問に対する健康相談を行うほか、適切な健康の維持増進に取り組む人を増やすべく公益的な活動として健康情報の提供を行った。

ここでは、調査研究業務と人間ドック業務の２つに分類して報告する。

Ⅰ．調査研究業務

今期、調査研究業務では、三位一体運営、研究活動、情報提供に取り組んだ。

1.三位一体体制の強化

(1) 健診データの解析

これまでの数年に及ぶ健診データを縦断的に解析し、健診データと身体活動・運動との関連を検討し、学術論文や学会報告に活用した。

(2) 生活習慣調査票の活用

今期に新しく導入した健診システムを活用し、健診データと生活習慣調査票を連動させた調査研究を実施した。

2．論文発表・学会報告、研修会、講習会の開催

(1) 論文発表・学会報告

国内外の学会誌に論文発表（巻末業績 A2,6)、および学会報告（巻末業績 B1,15,25,35,44,45,46）を行った。

(2) 職員研修会の開催

乳がんに関する健診データ解析結果や体力医学研究所の研究内容について研修した。

(3) 講演会の開催

企業職員を対象に、乳がんに関する講演会を 3 回開催し、参加者数は 185 人だった。

3．健康啓発・健康情報の提供

(1) 健診受診後のフォローアップの充実

健診結果が要精密検査や再検査の者に対して受診勧奨し、積極的な健康管理を促した。

(2) 医師面談・電話相談・健康づくり相談の実施

健診結果を踏まえた個別相談を実施するとともに、健診に関する一般的な電話相談を実施した。今期の電話相談は 462 件であった。

(3) 健診当日の健康情報の発信

健診に関する「情報コーナー」の設置、「ミニ教室」の開催、「オリジナルスライドショー、健康資料」の作成、「クイズラリー」の実施など、今期新たに健診当日の健康情報の発信を充実

化させた。

(4)「MY ヘルスブレティン」の発行

当事業団広報誌として、オリジナルな健康情報紙「MY ヘルスブレティン」を創刊した。年2回の定期発行とし、翌期分の前倒し発行も含め今期は3回刊行し、合計発行部数は51,000部となった。

Ⅱ．人間ドック業務

人間ドック業務は特例民法法人最後の事業年度である「第51期（平成24年4月－平成24年7月）」から新たに使用することとなった業務名である。

1．第3期（平成26年度）人間ドック等受診状況

(1) 性・年齢階級別受診者数

表1は、第3期（平成26年4月1日から平成27年3月31日）と第2期（平成25年4月1日から平成26年3月31日）の受診者数を性・年齢階級別に示したものである。

表1. 平成26年度（第3期）・平成25年度（第2期）の
性・年齢階級別受診者数

	平成26年度（第3期）						平成25年度（第2期）					
	男性		女性		合計		男性		女性		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
29歳以下	314	4.6%	373	5.4%	687	5.0%	338	4.6%	408	5.6%	746	5.1%
30 － 39歳	1,133	16.6%	1,079	15.6%	2,212	16.1%	1,271	17.4%	1,170	16.0%	2,441	16.7%
40 － 49歳	2,133	31.3%	2,136	31.0%	4,269	31.1%	2,360	32.4%	2,332	31.9%	4,692	32.1%
50 － 59歳	1,624	23.9%	1,809	26.2%	3,433	25.0%	1,660	22.8%	1,869	25.5%	3,529	24.2%
60 － 69歳	1,201	17.6%	1,207	17.5%	2,408	17.6%	1,272	17.4%	1,245	17.0%	2,517	17.2%
70歳以上	400	5.9%	296	4.3%	696	5.1%	391	5.4%	293	4.0%	684	4.7%
合　計	6,805	100.0%	6,900	100.0%	13,705	100.0%	7,292	100.0%	7,317	100.0%	14,609	100.0%

1）平成26年度（第3期）の受診者数は13,705人、平成25年度（第2期）の受診者数は14,609人であり、男性が487人の減少、女性も417人の減少となり、男女合計では904人の減少となった。

2）男女別の受診者割合は、平成26年度（第3期）では男女でほぼ等しくなった。

3）平成26年度（第3期）と平成25年度（第2期）の年齢階級別の受診者数を比較したところ、70歳以上を除くすべての年齢階級で減少した。

(2) 性・月別受診者数

表2は平成26年度（第3期）と平成25年度（第2期）の性・月別受診者数とその割合を示したものである。

表2. 平成26年度（第3期）・平成25年度（第2期）の
性・月別受診者数

	平成26年度（第3期）						平成25年度（第2期）					
	男性		女性		合計		男性		女性		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
4月	207	3.0%	232	3.4%	439	3.2%	302	4.1%	318	4.3%	620	4.2%
5月	403	5.9%	321	4.7%	724	5.3%	483	6.6%	440	6.0%	923	6.3%
6月	729	10.7%	773	11.2%	1,502	11.0%	796	10.9%	766	10.5%	1,562	10.7%
7月	733	10.8%	694	10.1%	1,427	10.4%	848	11.6%	764	10.4%	1,612	11.0%
8月	569	8.4%	676	9.8%	1,245	9.1%	725	9.9%	778	10.6%	1,503	10.3%
9月	717	10.5%	822	11.9%	1,539	11.2%	712	9.8%	784	10.7%	1,496	10.2%
10月	925	13.6%	1,040	15.1%	1,965	14.3%	867	11.9%	963	13.2%	1,830	12.5%
11月	631	9.3%	620	9.0%	1,251	9.1%	740	10.1%	755	10.3%	1,495	10.2%
12月	449	6.6%	465	6.7%	914	6.7%	418	5.7%	506	6.9%	924	6.3%
1月	464	6.8%	372	5.4%	836	6.1%	457	6.3%	400	5.5%	857	5.9%
2月	517	7.6%	424	6.1%	941	6.9%	537	7.4%	420	5.7%	957	6.6%
3月	461	6.8%	461	6.7%	922	6.7%	407	5.6%	423	5.8%	830	5.7%
合計	6,805	100.0%	6,900	100.0%	13,705	100%	7,292	100.0%	7,317	100.0%	14,609	100.0%

1）平成26年度（第3期）は9月、10月および3月を除き前年度よりも減少した。

2）6月～11月を繁忙期、4月、5月および12月～3月を閑散期に分類したとき、繁忙期は前年度より569人減少、閑散期は前年度より335人減少した。

3）平成26年度（第3期）の健診稼働日は240日（男性124日、女性116日）であり、1日の平均受診者数は57.1人（男性54.9人、女性59.5人）であった。

4）平成26年度（第3期）の月別の1日平均受診者数は、最も少ない受診月である4月では男性が20.7人、女性が29.0人、最も多い10月では男性が77.1人、女性が86.7人であった。

(3) 性・健診コース別受診者数

表3は平成26年度（第3期）と平成25年度（第2期）の性・健診コース別の受診者数とその割合を示したものである。なお、各健診コースの内容は以下のとおりである。

「人間ドック（総合健診）」は日本人間ドック学会、日本総合健診医学会で定められている基本検査項目を全て満たしているコース、「生活習慣病健診」は人間ドックのコースの検査項目から腹部超音波や一部の血液項目が検査されていないコース、「定期健康診断等」は労働安全衛生規則により定められている項目ならびにそれに準ずるコース、そして、「その他の健診」は婦人科、乳腺などの単独の健診や区民健診、さらには東日本大震災により新宿区に避難されている方々を対象にした「まごころ健診」などである。

表 3. 平成 26 年度（第 3 期）・平成 25 年度（第 2 期）の
性・健診コース別受診者数と平均年齢

		平成 26 年度（第 3 期）						平成 25 年度（第 2 期）					
		男性		女性		合計		男性		女性		合計	
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
受診者数	人間ドック（総合健診）	5,595	82.2%	5,038	73.0%	10,633	77.6%	6,188	84.9%	5,373	73.4%	11,561	79.1%
	生活習慣病健診	520	7.6%	897	13.0%	1,417	10.3%	341	4.7%	408	5.6%	749	5.1%
	定期健康診断等	655	9.6%	681	9.9%	1,336	9.7%	702	9.6%	758	10.4%	1,460	10.0%
	その他の健診	35	0.5%	284	4.1%	319	2.3%	61	0.8%	778	10.6%	839	5.7%
	合　計	6,805	100.0%	6,900	100.0%	13,705	100.0%	7,292	100.0%	7,317	100.0%	14,609	100.0%
平均年齢（歳）	人間ドック（総合健診）	51.2		51.9		51.8		51.2		51.4		51.3	
	生活習慣病健診	48.2		48.0		48.4		48.2		48.1		48.2	
	定期健康診断等	30.7		30.4		30.3		30.7		31.1		30.9	
	その他の健診	53.7		49.9		40.3		53.7		49.1		49.4	
	合　計	49.1		49.3		49.2		49.1		48.9		49.0	

1）平成 26 年度（第 3 期）の各健診コースの受診割合は、人間ドック（総合健診）では平成 25 年度に比べ男女とも減少した。生活習慣病健診では男女とも増加した。

2）表 3 には各コースの平均年齢を示したが、男女とも人間ドックのコースは 50 歳代前半、生活習慣病コースは 40 歳代後半、定期健康診断等のコースは 30 歳代前半、そしてその他のコースは 50 歳前後であった。

(4) 性・受診回数別受診者数

表 4 は性別に受診回数とその割合を示したものである。

表 4. 平成 26 年度（第 3 期）・平成 25 年度（第 2 期）の
性・受診回数別受診者数

	平成 26 年度（第 3 期）						平成 25 年度（第 2 期）					
	男性		女性		合計		男性		女性		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
初回受診	1,172	17.2%	1,203	17.4%	2,375	17.3%	1,331	18.3%	1,412	19.3%	2,743	18.8%
2 回	763	11.2%	793	11.5%	1,556	11.4%	765	10.5%	910	12.4%	1,675	11.5%
3 回	550	8.1%	693	10.0%	1,243	9.1%	752	10.3%	646	8.8%	1,398	9.6%
4 回	597	8.8%	522	7.6%	1,119	8.2%	605	8.3%	649	8.9%	1,254	8.6%
5 回	481	7.1%	551	8.0%	1,032	7.5%	524	7.2%	556	7.6%	1,080	7.4%
6 － 9 回	1,487	21.9%	1,674	24.3%	3,161	23.1%	1,576	21.6%	1,751	23.9%	3,327	22.8%
10 － 14 回	906	13.3%	831	12.0%	1,737	12.7%	893	12.2%	753	10.3%	1,646	11.3%
15 － 19 回	449	6.6%	345	5.0%	794	5.8%	454	6.2%	330	4.5%	784	5.4%
20 － 24 回	243	3.6%	190	2.8%	433	3.2%	248	3.4%	200	2.7%	448	3.1%
25 － 29 回	107	1.6%	77	1.1%	184	1.3%	103	1.4%	84	1.1%	187	1.3%
30 回以上	50	0.7%	21	0.3%	71	0.5%	41	0.6%	26	0.4%	67	0.5%
合　計	6,805	100.0%	6,900	100.0%	13,705	100.0%	7,292	100.0%	7,317	100.0%	14,609	100.0%

1）平成 26 年度（第 3 期）と平成 25 年度（第 2 期）の初回受診者に着目すると、平成 26 年度（第 3 期）では前年度に比べ男性が 159 人、女性が 209 人減少した。

2）受診回数の「6 － 9 回」に着目すると、平成 26 年度（第 3 期）では前年度に比べ男女とも減少（男性 89 人、女性 77 人）した。

3）健診センターが設立されてから 40 年が経過した中で、「30 回以上」の受診者数は男性で 50 人（0.7%）、女性で 21 人（0.3%）であった。

(5) 契約健保・団体、個人一般からの受診状況

表5は、契約健康保険組合と事業所団体（健保・団体)、ならびに個人（一般・個人）からの受診状況を示したものである。なお、表に示した健診コースである「まごころ健診」、「新宿区民健診」、「リレー（健保・団体脱退)」も一般・個人の受診であるが、これら3つのコースの受診状況を示すために個別に掲載した。

表5. 平成26年度（第3期)・平成25年度（第2期）の
性・契約（一般・団体）別受診者数

	平成26年度（第3期）						平成25年度（第2期）					
	男性		女性		合計		男性		女性		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
まごころ健診(被災者支援)	4	0.1%	11	0.2%	15	0.1%	3	0.0%	10	0.1%	13	0.1%
新宿区民健診	0	0.0%	39	0.6%	39	0.3%	0	0.0%	15	0.2%	15	0.1%
リレー(健保・団体脱退)	154	2.3%	106	1.5%	260	1.9%	58	0.8%	45	0.6%	103	0.7%
一般・個人	115	1.7%	127	1.8%	242	1.8%	124	1.7%	148	2.0%	272	1.9%
健保・団体	6,532	96.0%	6,617	95.9%	13,149	95.9%	7,107	97.5%	7,099	97.0%	14,206	97.2%
合計	6,805	100.0%	6,900	100.0%	13,705	100.0%	7,292	100.0%	7,317	100.0%	14,609	100.0%

1）契約健康保険組合と事業所団体（健保・団体）からの平成26年度（第3期）の受診者割合は95.9%となり、前年度より減少した。

2）「まごころ健診」は東日本大震災の影響により新宿区に避難されてきた方々を対象に、平成23年度より開始したものであり、平成24年度（第51期と第1期）は22人、平成25年度（第2期）は13人と減少したが、平成26年度（第3期）では15人が受診した。

3）新宿区民健診は「まごころ健診」と並行して平成23年度より開始した健診であるが、平成26年度（第3期）の受診者数は39人と、前年度に比べ人数が倍増した。

4）「リレー」は健康保険組合を脱退された方や事業所からの健診補助金がなくなった方のために設立した個人受診者のための健診コースであり、継続して受診できるように配慮したものであるが、平成26年度（第3期）は前年度に比較して157人（男性96人、女性61人）増加した。

(6) 性・年齢階級別腹部超音波・上部消化管（X線・内視鏡）検査の受診状況

表6は性・年齢階級別の腹部超音波、上部消化管X線、上部消化管内視鏡による各検査の受診者数とその割合を示したものである。

表6. 平成26年度（第3期）・平成25年度（第2期）の
年齢階級別腹部超音波・上部消化管（X線・内視鏡）検査受診状況

（男性）

	受診者数	平成26年度（第3期）						受診者数	平成25年度（第2期）					
		腹部超音波		上部消化管X線		上部消化管内視鏡			腹部超音波		上部消化管X線		上部消化管内視鏡	
		人	%	人	%	人	%		人	%	人	%	人	%
29歳以下	314	28	8.9%	23	7.3%	4	1.3%	338	20	5.9%	18	5.3%	6	1.8%
30 － 39	1,133	684	60.4%	675	59.6%	93	8.2%	1,271	826	65.0%	821	64.6%	92	7.2%
40 － 49	2,133	1,998	93.7%	1,801	84.4%	245	11.5%	2,360	2,236	94.7%	2,036	86.3%	245	10.4%
50 － 59	1,624	1,558	95.9%	1,303	80.2%	229	14.1%	1,660	1,594	96.0%	1,362	82.0%	210	12.7%
60 － 69	1,201	1,158	96.4%	866	72.1%	219	18.2%	1,272	1,231	96.8%	957	75.2%	196	15.4%
70歳以上	400	386	96.5%	237	59.2%	76	19.0%	391	380	97.2%	243	62.1%	68	17.4%
合　計	6,805	5,812	85.4%	4,905	72.1%	866	12.7%	7,292	6,287	86.2%	5,437	74.6%	817	11.2%

（女性）

	受診者数	平成26年度（第3期）						受診者数	平成25年度（第2期）					
		腹部超音波		上部消化管X線		上部消化管内視鏡			腹部超音波		上部消化管X線		上部消化管内視鏡	
		人	%	人	%	人	%		人	%	人	%	人	%
29歳以下	373	23	6.2%	20	5.4%	1	0.3%	408	24	5.9%	21	5.1%	3	0.7%
30 － 39	1,079	604	56.0%	552	51.2%	83	7.7%	1,170	711	60.8%	700	59.8%	76	6.5%
40 － 49	2,136	1,816	85.0%	1,583	74.1%	227	10.6%	2,332	1,999	85.7%	1,769	75.9%	244	10.5%
50 － 59	1,809	1,540	85.1%	1,241	68.6%	224	12.4%	1,869	1,618	86.6%	1.344	71.9%	180	9.6%
60 － 69	1,207	1,077	89.2%	818	67.8%	156	12.9%	1,245	1,108	89.0%	884	71.0%	133	10.7%
70歳以上	296	268	90.5%	185	62.5%	30	10.1%	293	275	93.9%	187	63.8%	31	10.6%
合　計	6,900	5,328	77.2%	4,399	63.8%	721	10.4%	7,317	5,735	78.4%	4,905	67.0%	667	9.1%

1）平成26年度（第3期）の腹部超音波検査の実施率は男性が85.4（前年86.2）%、女性が77.2（前年78.4）%と、その割合は前年度に比べ男女とも低くなった。なお、定期健康診断や生活習慣病健診のコースを選択することの多い29歳以下と30歳代ではその実施率は低かった。

2）上部消化管X線検査の実施率は、前年度に比べ男女とも低下したものの、上部消化管内視鏡検査の実施者ならびに実施率は男女とも増加・上昇している。

(7) 女性の婦人科検診、乳房検査の実施状況

表7は女性の婦人科検診、乳房検診の実施状況、ならびに乳房検診におけるエコー（超音波）とマンモグラフィの実施者数と実施率を示したものである。

表 7. 平成 26 年度（第 3 期）・平成 25 年度（第 2 期）の
年齢階級別婦人科検診・乳腺検診受診状況

	受診者数	平成 26 年度（第 3 期）							
		婦人科検診		乳房検診		エコー		マンモグラフィ	
		人	%	人	%	人	%	人	%
29 歳以下	373	68	18.2%	81	21.7%	77	20.6%	4	1.1%
30 － 39 歳	1,079	647	60.0%	779	72.2%	697	64.6%	85	7.9%
40 － 49 歳	2,136	1,522	71.3%	1,708	80.0%	755	35.3%	969	45.4%
50 － 59 歳	1,809	1,203	66.5%	1,389	76.8%	488	27.0%	926	51.2%
60 － 69 歳	1,207	828	68.6%	930	77.1%	318	26.3%	635	52.6%
70 歳以上	296	163	55.1%	203	68.6%	91	30.7%	120	40.5%
合　計	6,900	4,431	64.2%	5,090	73.8%	2,426	35.2%	2,739	39.7%

	受診者数	平成 25 年度（第 2 期）							
		婦人科検診		乳房検診		エコー		マンモグラフィ	
		人	%	人	%	人	%	人	%
29 歳以下	408	87	21.3%	95	23.3%	93	22.8%	2	0.5%
30 － 39 歳	1,170	786	67.2%	909	77.7%	831	71.0%	80	6.8%
40 － 49 歳	2,332	1,702	73.0%	1,893	81.2%	851	36.5%	1,058	45.4%
50 － 59 歳	1,869	1,275	68.2%	1,463	78.3%	502	26.9%	987	52.8%
60 － 69 歳	1,245	860	69.1%	950	76.3%	332	26.7%	639	51.3%
70 歳以上	293	164	56.0%	213	72.7%	86	29.0%	139	47.4%
合　計	7,317	4,874	66.6%	5,523	75.5%	2,694	36.8%	2,905	39.7%

1）平成 26 年度（第 3 期）の婦人科検診ならびに乳房検診の年齢階級別の実施率は、２つの検査とも 29 歳以下の者に低く、婦人科検診では 18.2（前年 21.3）%、乳房検診では 21.7（前年 23.3）%であった。

2）30 歳代になるとこれらの検査の実施率は上昇し、その割合は婦人科検診が 60.0（前年 67.2）%、乳房検診が 72.2（前年 77.7）%であった。なお、平成 26 年度（第 3 期）の婦人科検診、乳房検診の実施率が最も高かった年齢階級は前年度と同様に 40 歳代であった。

3）乳房検診時のエコー、マンモグラフィによる検査では、40 歳以上の受診者にマンモグラフィを勧奨していることもあり、30 歳代のエコーの実施率は 64.6（前年 71.0）%、40 歳代のマンモグラフィの実施率は 45.4（前年 45.4）%であった。

(8) 性・検査対象疾患別の判定結果

表8は、人間ドック学会統計に準じて検査対象疾患別の判定結果を男女別に示したものである。平成 26 年度（第 3 期）より学会統計区分が変更されたため、平成 25 年度（第 2 期）まで集計対象であった「腎・尿路疾患」および「眼科関連疾患」はその他として集計した。平成 25 年度（第 2 期）までの「食道・胃疾患」は「食道疾患」および「胃疾患」に区分して集計した。また、今年度より新たに「血液疾患」を集計することとした。

なお、判定は以下の通り人間ドック学会の判定基準に準拠した。

C　：生活習慣の改善ならびに経過観察が必要
D１：治療が必要
D２：精密検査が必要
E　：継続治療

表8. 平成26年度（第3期）・平成25年度（第2期）の
性・検査対象疾患別判定結果

疾患名	検査方法	性別	平成26年度（第3期） 判定区分 C	D1	D2	E	平成25年度（第2期） 判定区分 C	D1	D2	E
肥満（過体重）	身体測定	男	32.6%	0.0%	0.0%	0.0%	62.5%	0.0%	0.0%	0.0%
		女	28.9%	0.0%	0.0%	0.0%	54.0%	0.0%	0.0%	0.0%
呼吸器疾患	胸部X線	男	17.8%	0.0%	0.9%	0.1%	22.6%	0.0%	1.0%	0.6%
		女	6.4%	0.0%	2.1%	0.1%	9.9%	0.0%	2.1%	0.3%
高血圧	血圧測定	男	9.3%	2.4%	0.0%	17.2%	8.0%	2.0%	0.0%	16.0%
		女	4.0%	0.9%	0.0%	8.1%	4.1%	0.6%	0.0%	8.2%
高コレステロール	血液生化学	男	26.6%	5.0%	0.0%	0.0%	21.8%	3.8%	0.1%	1.2%
		女	23.6%	4.8%	0.0%	0.0%	17.3%	3.1%	0.5%	1.8%
高中性脂肪	血液生化学	男	10.7%	1.6%	0.0%	0.0%	8.2%	2.2%	0.1%	4.7%
		女	3.8%	0.3%	0.0%	0.0%	1.3%	0.4%	0.1%	4.5%
高尿酸	血液生化学	男	9.7%	1.4%	0.0%	5.0%	17.4%	2.6%	0.0%	6.4%
		女	1.0%	0.0%	0.0%	0.1%	1.0%	0.2%	0.0%	0.1%
心電図異常	心電図	男	10.2%	0.1%	2.9%	0.5%	19.3%	0.2%	1.8%	0.7%
		女	8.6%	0.0%	2.5%	0.2%	9.1%	0.0%	1.4%	0.1%
腎・尿路疾患	腹部超音波 尿検査	男					20.0%	0.0%	2.6%	0.4%
		女					16.1%	0.0%	3.0%	0.2%
食道・胃疾患	胃部X線 胃部内視鏡	男					14.6%	0.4%	4.3%	0.1%
		女					15.9%	0.1%	4.3%	0.0%
食道疾患	胃部X線 胃部内視鏡	男	0.8%	0.0%	0.6%	0.0%				
		女	0.4%	0.0%	0.3%	0.0%				
胃疾患	胃部X線 胃部内視鏡	男	12.5%	0.0%	2.2%	0.0%				
		女	22.8%	0.0%	1.5%	0.0%				
十二指腸疾患	胃部X線	男	1.9%	0.0%	0.2%	0.0%	2.4%	0.2%	0.3%	0.0%
		女	0.9%	0.0%	0.1%	0.0%	1.0%	0.0%	0.2%	0.0%
胆石・胆のうポリープ	腹部超音波	男	26.2%	0.0%	1.7%	0.0%	19.8%	0.0%	0.6%	0.1%
		女	17.9%	0.0%	1.3%	0.0%	13.7%	0.0%	0.3%	0.0%
肝機能障害（脂肪肝含）	血液生化学 腹部超音波	男	37.0%	0.0%	4.1%	0.6%	47.0%	0.1%	0.7%	0.6%
		女	12.3%	0.0%	0.7%	0.3%	17.2%	0.0%	0.3%	0.3%
糖尿病（耐糖能障害）	血液生化学	男	9.0%	1.6%	0.0%	5.0%	13.0%	1.6%	0.0%	5.2%
		女	8.0%	0.4%	0.1%	1.7%	17.2%	0.5%	0.0%	1.5%
血液疾患	血液生化学	男	10.0%	0.0%	2.7%	0.0%				
		女	18.7%	0.0%	4.4%	0.4%				
眼科関連疾患	眼底・眼圧	男					20.2%	0.1%	5.8%	3.5%
		女					14.9%	0.0%	3.5%	2.6%
肛門・大腸疾患	便潜血反応	男	0.0%	0.0%	6.4%	0.0%	0.0%	0.0%	5.4%	0.0%
		女	0.0%	0.0%	5.3%	0.0%	0.0%	0.0%	4.8%	0.0%
前立腺疾患	PSA検査	男	0.3%	0.0%	5.6%	0.3%	0.0%	0.0%	2.0%	0.0%
		女	−	−	−	−	−	−	−	−
婦人科	婦人科	男	−	−	−	−	−	−	−	−
		女	18.5%	1.4%	5.4%	2.1%	11.9%	0.9%	3.4%	1.6%
乳房疾患	触診・超音波 マンモグラフィ	男	−	−	−	−	−	−	−	−
		女	4.1%	0.0%	1.0%	0.0%	2.2%	0.0%	0.5%	0.0%
その他の疾患		男	34.4%	0.0%	9.4%	1.9%	14.4%	0.0%	1.7%	0.8%
		女	28.4%	0.0%	6.4%	1.4%	11.6%	0.0%	2.6%	2.7%

1）平成26年度（第3期）の検査対象疾患別の判定結果で「要精密検査（D2）」と判定された割合が最も高かったのは男性では肛門・大腸疾患、女性では婦人科であった。

2）「生活習慣の改善ならびに経過観察が必要（C）」と判定された割合が最も高い疾患は男性が肝機能障害、女性が肥満であった。食事や運動などの生活習慣に関連した脂質異常症（高コレステロール血症、高中性脂肪血症）、肝機能障害、さらには糖尿病などの割合も引き続き高かった。

活動業績一覧

研究活動業績

論文、報告書、出版物などの報告・発行

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
永松俊哉、甲斐裕子	低強度のストレッチ運動が軽度睡眠障害者の睡眠およびストレス反応に及ぼす影響	体力研究 112, 1-7 (2014)	A1
概要	軽い睡眠障害を持つ女性を対象に、就床直前のストレッチ実施が睡眠およびストレス反応に及ぼす影響を検討した。その結果、ストレッチ実施時には安静条件と比較して不快な感情を弱めるレム睡眠が出現しやすくなり、ストレス反応が低下した。以上より、寝る前の軽いストレッチは睡眠改善やストレス緩和に有効と考えられる。		
角田憲治、甲斐裕子、北濃成樹、内田賢、朽木勤、大藏倫博、永松俊哉	身体活動が睡眠時間および睡眠の質に与える影響：縦断研究に基づく検討	体力研究 112, 8-17 (2014)	A2
概要	約 6 千人を追跡調査し、運動が良好な睡眠の維持に有効か検証した。平均で約 3 年間追跡した結果、週 1 回以上の運動実施者は、非実施者と比べ、将来的に「睡眠の質が不良になるリスク」や「睡眠時間が 6 時間未満になるリスク」が低いことがわ分かった。		
Tsuji, T., Kitano, N., Tsunoda, K., Himori, E., Okura, T., Tanaka, K.	Short-term effects of whole-body vibration on functional mobility and flexibility in healthy, older adults: a randomized crossover study.	Journal of Geriatric Physical Therapy 37 (2) , 58-64 (2014)	A3
概要	短時間の全身振動トレーニングが、健常高齢者の身体機能に及ぼす急性効果を検討した。その結果、移動性機能や柔軟性が約 30 分間にわたり向上することを確認した。		
Yasuno, T., Osafune, K., Sakurai, H., Asaka, I., Tabaka, A., Yamaguchi, S., Yamada, K., Hitomi, H., Ohta, S., Kurose, Y., Higaki, Y., Sudo, M., Ando, S., Nakashima, H., Saito, T., Kaneoka, H.	Functional analysis of iPSC-derived myocytes from a patient with carnitine palmitoyltransferase II deficiency.	Biochemical and Biophysical Research Communications 448 (2) , 175-181 (2014)	A4
概要	横紋筋融解症の患者由来の細胞から iPS 細胞を用いて融解症の原因を検討した。その結果、熱刺激によりパルミトイルカルニチンが蓄積することを世界で初めて示した。この研究は、特有な疾患における有効な病理解明の方法論を提示し、新たな治療方法の開発に繋がることが期待される。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
神藤隆志、角田憲治、相馬優樹、北濃成樹、辻大士、村木敏明、堀田和司、大藏倫博	地域在住女性高齢者のスクエアステップを中心とした運動教室参加による体力への効果の規定要因	日本老年医学会雑誌 51（3），251-257（2014）	A5
概要	女性高齢者を対象に、運動教室参加による体力への効果の規定要因を検証した。その結果、体力への効果は、運動教室前の年齢、認知機能、体力によって規定されることが示された。特に、低体力者は顕著に効果を得やすいことが明らかとなった。一方、高年齢であることや、認知機能が低下していることは、運動教室の効果を得られにくい可能性がある。		
Tsunoda, K., Kai, Y., Uchida, K., Kuchiki, T., Nagamatsu, T.	Physical activity and risk of fatty liver in people with different levels of alcohol consumption: a prospective cohort study.	BMJ Open 4（8），e005824（2014）	A6
概要	運動で脂肪肝を予防できるかを飲酒量の異なる集団で検証した。平均で4年以上追跡した結果、非飲酒者・適量飲酒者においては、運動の頻度や強度が増えるほど、脂肪肝の発症リスクが減ることが分かった。一方、多量飲酒者は、運動と脂肪肝の発症との間に有意な関係性は認められなかった。運動は非アルコール性脂肪肝の予防に有効である。		
Kitano, N., Tsunoda, K., Tsuji, T., Osuka, Y., Jindo, T., Tanaka, K., Okura, T.	Association between difficulty initiating sleep in older adults and the combination of leisure-time physical activity and consumption of milk and milk products: a cross-sectional study.	BMC Geriatrics 14（1），118（2014）	A7
概要	高齢者を対象に余暇活動と乳製品摂取の併用と入眠困難感との関連性を検討した。余暇活動に取り組み、かつ乳製品を摂取している者は、そのどちらの生活習慣もない者に比して、入眠困難感を有している可能性が少なかった。余暇活動と乳製品摂取という身近な生活習慣により、効率的に高齢者の寝つきを促進させることができる可能性がある。		
相馬優樹、角田憲治、立山紀恵、大藏倫博	通所型二次予防事業実施状況の地域格差に関連する要因の検討―施設立地状況とマンパワーに着目して―	厚生の指標 61（13），31-38（2014）	A8
概要	二次予防事業の実施状況に影響すると考えられる施設と地域包括支援センターの保健師数に焦点を当て、それらと二次予防事業の実施状況との関連を検討した。その結果、運動器の機能向上プログラム実施状況には、人口当たりの病院数および公民館数が関連することがわかった。		
Komiyama, T., Sudo, M., Higaki, Y, Kiyonaga, A., Tanaka, H., Ando, S.	Does moderate hypoxia alter working memory and executive function during prolonged exercise?	Physiology & Behavior 139, 290-296（2014）	A9
概要	中程度の低酸素環境下における運動中の認知機能について検証した。その結果、低酸素環境下にもかかわらず運動中における認知機能のパフォーマンスが向上した。中程度の低酸素環境下における長時間運動は、認知機能に有益な効果をもたらす可能性が明らかとなった。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
Saghazadeh, M., Tsunoda, K., Okura, T.	Foot arch height and rigidity index associated with balance and postural sway in elderly women using a 3D foot scanner.	Foot and Ankle Online Journal 7 (4) , 1 (2014)	A10
概要	女性高齢者における土踏まずの高さおよび柔軟性と身体パフォーマンスとの関連性を検討した。その結果、土踏まずが高い者ほど、下肢機能パフォーマンスや、重心動揺計上のバランス能力が優れていることを明らかとした。また、土踏まずの柔軟性が低い者は、バランス能力が低いことが明らかとなった。		
阿部巧、神藤隆志、相馬優樹、角田憲治、北濃成樹、尹智暎、大藏倫博	パフォーマンステストを用いた認知機能評価法“Trail Making Peg test”の妥当性と信頼性の検討	日本老年医学会雑誌 52 (1) , 71-78 (2015)	A11
概要	ペグ移動テストと trail making test を組み合わせた新たな認知機能評価法 Trail Making Peg（TMP）test を開発し、妥当性と信頼性を検討した。その結果、TMP は認知機能評価法としての妥当性、信頼性を有することが確認された。また、81.0 秒をカットオフ値とすることで認知機能低下者をスクリーニング可能であることが示唆された。		
堀田和司、和田野安良、六崎裕高、清水如代、橘香織、深谷隆史、角田憲治、池田英治、吉田健司	男子車椅子バスケットボール代表候補選手の栄養摂取に関する検討―大学生選手との比較より―	日本障害者スポーツ学会誌 23, 29-34 (2015)	A12
概要	車椅子バスケットボール代表候補選手と大学生バスケットボール選手を対象に栄養摂取状況、栄養摂取基準、栄養摂取充足率の比較から栄養サポートの必要性について検討した。その結果、車椅子群、大学生群共に、エネルギー、ビタミン A、B1、B2、B6 の摂取量が栄養摂取基準に対し有意に低かった。		
泉水宏臣、肥田裕久、藤本敏彦、永松俊哉	精神科デイケア施設を利用する統合失調症患者の身体活動量とメンタルヘルスの関係	体力研究 112, 18-21 (2014)	A13
概要	統合失調症患者において、運動や身体活動がメンタルヘルスにどのような影響を及ぼすのかを検討した研究は少ない。そこで本研究では、統合失調症患者の身体活動量とメンタルヘルスの関係について調査した。その結果、身体活動量の多い患者は、低い患者よりもメンタルヘルスが良好であることが示された。		
中原（権藤）雄一、角田憲治、甲斐裕子、永松俊哉	介護従事者における勤務状況の負担度と腰痛、精神的健康度の関係	体力研究 112, 22-25 (2014)	A14
概要	介護付有料老人ホームに勤務する 50 歳代ならびに 60 歳代の女性介護従事者 19 名を対象に、勤務状況の負担度と腰痛の程度、精神的健康度を質問紙によって評価し、各々の関係について検討した。その結果、勤務状況の負担度は、腰痛の程度ならびに精神的健康度との間に、関連があることが明らかになった。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
永松俊哉	こころに効く！運動実践講座	安全衛生のひろば 中央労働災害防止協会 55，9-20（2014）	A15
概要	職業性ストレスへの対応としては個人のストレス対処能力を高めることが現実的と思われる。その対策の一つとして運動は有益と考えられるが、勤労者が運動習慣を身につけることは簡単ではない。そこで、実用性の高い軽運動を余暇に実施することを推奨する。		
永松俊哉	脳活性ストレッチ	夢 21 株式会社わかさ出版 8 月 1 日号 , 20-32(2014)	A16
概要	昨今では、高齢者のメンタルヘルスを考えるうえで運動の効用が広く認識されつつある。その際には安全に実施出来る運動様式が望ましい。脳の活性を促すうえでは、飽きの来ない動作を盛り込むことも大切であろう。物忘れや抑うつに悩む人には自宅で気軽にできるストレッチを試していただきたい。		
永松俊哉	不眠解消ストレッチでぐっすり眠れる	伸活 株式会社学研パブリッシング 8 月 22 日号 ,42-48（2014）	A17
概要	寝つきを良くするには、入眠時に深部体温を少しだけ上げておくことが望ましい。そのためには、就床直前のストレッチが有効である。その際には大きく呼吸をしながら、ゆったりとした動作で大きな筋肉を伸ばすことが大切であり、最後は息を整えて眠りにつくことが肝要と思われる。		
永松俊哉	心の不調はカラダで治す	からだにいいこと 株式会社祥伝社 12 月 1 日号 ,46-47（2014）	A18
概要	近年、心の不調を訴える老若男女が増えている。中でも、女性の更年期障害に伴う抑うつや睡眠障害が問題視されている。仕事や家事で多忙な場合、運動の習慣化は難しい。そこで、寝る前の空き時間を活用する「夜ストレッチ」を推薦したい。睡眠改善も期待できる点でも有意義と考えられる。		
永松俊哉	ポジティブ脳になれるストレッチ	美的 株式会社小学館 1 月 22 日号 ,206（2015）	A19
概要	体を動かさないと、人間はストレス耐性が低下する。一方、活発な身体運動は脳の健康によいことが明らかにされつつある。最近の研究では、低強度の運動でも脳機能には有効であることが報告されている。背筋を伸ばすような簡単なストレッチでも脳をポジティブにするには有効であるのかもしれない。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
永松俊哉	体を動かす習慣で心を健康に	健康のひろば 株式会社法研 1 月 11 日号（2015）	A20
概要	余暇に運動やスポーツを定期的に行うと、強いストレスに晒されても抑うつになりにくいようである。一方、勤労者が勤務中に体を動かしてもストレス緩和には繋がりにくいとの報告もある。従って、勤労者のストレス解消のためには、実行可能な運動を余暇に無理なく継続することが望ましいと思われる。		
朽木勤	健診施設における運動・身体活動の指導・支援プログラム	ライフスタイル療法Ⅰ 生活習慣改善のための 行動療法第 4 版 医歯薬出版株式会社 87-95（2014）	A21
概要	「健診施設における運動・身体活動の指導・支援プログラム」というタイトルで、実践例 2 例を取り上げた。CASE1 は健診からはじめる健康づくりとして実施している健康支援室での面接後に、通勤など身近な行動で身体活動量を増やして健診結果を改善できた例。さらに CASE2 はＭＹヘルスプログラムという施設利用型の運動実践で健診結果を改善できた例である。		
朽木勤	超高齢社会における運動処方の役割	HEALTH NETWORK 日本フィットネス協会 14-15（2015）	A22
概要	超高齢社会とは 65 歳以上の高齢者が 21% を超える社会である。対象者に適した運動を提案することである運動処方を考える上で重要なキーワードを取り上げた。「メタボとロコモ」、「フレイルとサルコペニア、そしてカヘキシア」、「エビデンスとナラティブ、そしてコンコーダンス」である。高齢者の健康課題を正しく把握することに加え、これまでの人生の物語に耳を傾けて、敬意を払うパートナーシップを築くことが重要である。		

学会・研究会の発表

著　者　名	題　　名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Tsunoda, K., Kai, Y., Uchida, K., Kuchiki, T., Nagamatsu, T.	Impact of physical activity on incident non-alcoholic fatty liver: the Meiji Yasuda Longitudinal Study.	European and Swiss Congress of Internal Medicine 2014 Geneva　May	European and Swiss Congress of Internal Medicine 2014, Final Programme 106 (2014)	B1
概要	運動の脂肪肝発症の抑制効果を縦断的に検証した。約 8 千名の対象を平均で 4 年以上追跡した結果、運動の強度や頻度が高いほど、非アルコール性脂肪肝の発症リスクが減少することを明らかにした。			
Ando, S., Komiyama, K., Okuda, N., Sudo, M., Kiyonaga, K., Tanaka, H., Higaki, H.	Does breakfast omission impair cognitive function at rest and during exercise?	61st American College of Sports Medicine（ACSM）Orland May	ACSM 61 s t Annual Meeting Final program 84 (2014)	B2
概要	朝食摂取の有無が運動中の認知機能に及ぼす影響について検討した。その結果、朝食を摂取した条件では、摂取しなかった条件よりも安静時の認知機能の正解率が高く、朝食摂取の重要性が示唆された。また、運動中の認知課題のパフォーマンスに差はみられず、朝食を欠食しても運動が認知機能にもたらす有益な効果は維持されることが示唆された。			
Okura, T., Kitano, N., Saghazadeh, M., Tsunoda, K., Tsuji, T., Mitsuishi, Y., Yoon, J., Yoon, JY., Suzuki, R.	Square-stepping exercise and physical and cognitive function in older adults: a 3-year follow-up.	61st American College of Sports Medicine（ACSM）Orland May	ACSM 61 s t Annual Meeting Final program 87 (2014)	B3
概要	約 3 年間のスクエアステップの継続的実践が高齢者の身体・認知機能に及ぼす影響を検討した。分析の結果、スクエアステップのの継続的実践により、下肢筋機能や認知機能が向上することを明らかにした。			
Sudo, M., Ando, S., Higaki, Y., Kano, Y.	Repeated bouts of downhill running prevent intense eccentric exercise-induced muscle damage in type II diabetes rats.	61st American College of Sports Medicine（ACSM）Orland May	ACSM 61 s t Annual Meeting Final program 213 (2014)	B4
概要	Ⅱ型糖尿病モデル動物を用いて、下り坂走行トレーニング (DHTR) の効果が骨格筋の脆弱性の改善に有効であるかを検討した。その結果、DHTR グループは、DHTR なしのグループよりも筋収縮刺激に対するストレス耐性が増加した。したがって、Ⅱ型糖尿病による骨格筋の脆弱性の改善には、継続した下 DHTR が有効である可能性が示唆された。			

著　者　名	題　　名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Jindo T, Tsunoda K, Kitano N, Soma Y, Tsuji T, Abe T, Okura T	Pedometers affect physical fitness changes during a fall-prevention program in older Japanese adults.	19th Annual Congress of the European College of Sports Science (ECSS) Amsterdam　Jul.	Book of Abstracts 19th Annual Congress of the European College of Sports ECSS Amsterdam 2014 58 (2014)	B5
概要	地域在住高齢者 105 名を対象に運動教室期間中の歩数計着用の効果を検証した。歩数計着用群と非着用群に分けて検討した結果、歩数計を着用することで起居移動能力や歩行能力への効果が大きくなることが明らかとなった。			
Sato A, Jindo T, Tsunoda K, Saghazadeh M, Kitano N, Soma Y, Yoon J, Abe T, Okura T	Facilitators and barriers to continuing group exercise activities in older Japanese adults.	19th Annual Congress of the European College of Sports Science (ECSS) Amsterdam　Jul.	Book of Abstracts 19th Annual Congress of the European College of Sports ECSS Amsterdam 2014 58 (2014)	B6
概要	介護予防教室参加者を対象として、教室修了後の運動サークルへの参加を促進する要因、阻害する要因を検討した。運動サークルに参加することで benefit（健康維持、社会交流）が得られると期待することが促進要因になり、疾患や体の痛みがあること、時間がないことが阻害要因になる可能性が示唆された。			
Kitano N, Jindo T, Tsunoda K, Soma Y, Sato A, Abe T, Okura T	Intensity and volume of physical activity are associated with good sleep quality in older adults.	19th Annual Congress of the European College of Sports Science (ECSS) Amsterdam　Jul.	Book of Abstracts 19th Annual Congress of the European College of Sports ECSS Amsterdam 2014 67 (2014)	B7
概要	地域在住高齢者を対象に身体活動量と主観的睡眠の質との関連性を検討した。分析の結果，男性においては高強度身体活動が，女性においては中強度身体活動が WHO 推奨量を超えている者ほど主観的睡眠の質が良好であった。			
Ando, S., Komiyama, T., Kagimoto, T., Kokubu, M., Sudo, M., Kiyonaga, A., Tanaka, H., Higaki, Y.	Is peripheral visual perception vulnerable to strenuous exercise?	19th Annual Congress of the European College of Sports Science (ECSS) Amsterdam　Jul.	Book of Abstracts 19th Annual Congress of the European College of Sports ECSS Amsterdam 2014 388 (2014)	B8
概要	近年、我々は高強度の運動中にヒトの周辺視野での知覚能力が低下するという仮説を提唱したが、その仮説に対して疑問が投げかけられた。そこで本研究では、高強度の運動中に周辺視野の知覚能力が低下することを示し、仮説の妥当性を実験的に裏付けた。			

著　者　名	題　　名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Sudo, M., Komiyama, T., Aoyagi, R., Higaki, Y., Nagamatsu, T., Ando, S.	Cognitive function immediately after maximal exercise.	19th Annual Congress of the European College of Sports Science (ECSS) Amsterdam　Jul.	Book of Abstracts 19th Annual Congress of the European College of Sports ECSS Amsterdam 2014 462 (2014)	B9
概要	最大運動が認知機能に及ぼす影響について検討した。最大運動終了直後において、運動前よりも認知課題のパフォーマンスは向上した。さらに、血液中アドレナリンの増加が認知機能と関連している可能性を示した。			
Komiyama, T., Ando, S., Sudo, M., Okuda, N., Kiyonaga, A., Tanaka, H., Higaki, Y.	Effect of acute exercise under moderate hypoxia on cognitive function.	19th Annual Congress of the European College of Sports Science (ECSS) Amsterdam　Jul.	Book of Abstracts 19th Annual Congress of the European College of Sports ECSS Amsterdam 2014 656 (2014)	B10
概要	中程度の低酸素環境下（酸素濃度：15%）での一過性の運動が認知機能に及ぼす影響について検討した。その結果、低酸素環境下であっても、一過性の中強度運動中には認知機能が向上することを明らかにした。			
Sensui, H.	Next generation research on Physical Activity and Mental Health, Exercise and insular cortex associated with emotional feelings.	Asian-South Pacific Association of Sports Psychology Tokyo Aug.	Asian-South Pacific Association of Sports Psychology 7th International Congress in Tokyo, Japan Program18 (2014)	B11
概要	運動がメンタルヘルスを改善するメカニズムに関しては、未だ不明な点が多い。脳の島皮質は、身体からの感覚情報をもとに、感情を生じる部位と考えられている、また、我々の先行研究において、島皮質の構造が運動によって影響を受ける可能性が示唆されている。そのため、我々は、脳の島皮質に着目して研究を行っていることを発表した。			
泉水宏臣、肥田裕久、藤本敏彦、永松俊哉	精神疾患患者の運動実施状況とメンタルヘルスの関係	日本体育学会第65回大会 岩手　8月	日本体育学会第65回大会予稿集 119 (2014)	
概要	本研究では、デイケア施設を利用する精神疾患患者51名の身体活動量とメンタルヘルスの関係について調査した。メンタルヘルスの測定には、包括的にこころとからだの健康状態を測定する尺度（CHCW）および精神的回復力尺度を用いた。身体活動量とCHCWおよび精神的回復力の相関関係を検討した結果、身体活動量の高いものほど両得点が高いことを示した。			B12

<table>
<tr><th>著　者　名</th><th>題　　名</th><th>学会・研究会・開催地・月</th><th>掲載誌名・発行年</th><th>No.</th></tr>
<tr><td>中原（権藤）雄一、角田憲治、永松俊哉</td><td>介護従事者における有酸素能力と精神的健康度とその関係</td><td>日本体育学会第 65 回大会
岩手　8 月</td><td>日本体育学会第 65 回大会予稿集
348 (2014)</td><td rowspan="2">B13</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">介護従事者の体力的・精神的特徴を明らかにすると同時に、両者の関係を検討した。その結果、有酸素能力は同年代の全国平均と比して高く、精神的健康度は比較的良好であった。一方、有酸素能力と精神的健康度との間において相関関係はみられず、介護従事者の有酸素能力と精神的健康度には関係がない可能性が示唆された。</td></tr>
<tr><td>角田憲治</td><td>シンポジウム
横断研究・縦断研究で留意すべき交絡因子の取り扱い</td><td>日本体育学会第 65 回大会
岩手　8 月</td><td>日本体育学会第 65 回大会予稿集
46-47 (2014)</td><td rowspan="2">B14</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">疫学調査における交絡因子に関して解説した。ヒトには年齢や性をはじめ、様々な特徴や背景（教育歴、世帯構成など）があるため、研究を行う際には、仮説検証に必要な項目に加え、結果に影響しそうな項目（交絡因子）を併せて調査し調整する必要がある。</td></tr>
<tr><td>角田憲治、甲斐裕子、内田賢、朽木勤、永松俊哉</td><td>非アルコール性脂肪肝が高血圧，脂質異常症，糖尿病に与える影響：縦断研究に基づく検討</td><td>第 55 回日本人間ドック学会学術大会
福岡　9 月</td><td>人間ドック
29 (2)，213 (2014)</td><td rowspan="2">B15</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">非アルコール性脂肪肝および肝線維化度と、高血圧、脂質異常症、糖尿病との関連性を縦断的に検証した。平均で 4 年以上追跡した結果、脂肪肝および肝線維化は高血圧、脂質異常症、糖尿病の危険因子であり、特に糖尿病の発症に強い影響を与えることを確認した。</td></tr>
<tr><td>泉水宏臣、藤本敏彦、永松俊哉</td><td>身体動作による感情刺激用動画の作成</td><td>第 7 回脳・神経・内分泌系から運動の意義を考える会
長崎　9 月</td><td>第 7 回脳・神経・内分泌系から運動の意義を考える会プログラム
6 (2014)</td><td rowspan="2">B16</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">身体動作によって表出された感情は、観察者にもその感情を生じることが可能である。本研究では、その際、脳内で生じる感情処理活動を MRI を用いて測定するた、30 秒間のシルエット動画を作成した。その結果、快 10 画像、不快 12 画像、通常 12 画像が作成できたことを紹介した。</td></tr>
<tr><td>安藤創一、小見山高明、國分雅大、須藤みず紀、清永明、田中宏暁、桧垣靖樹</td><td>高強度の運動中にみられる周辺視野での反応の遅延は知覚能力の低下である</td><td>第 69 回日本体力医学会
長崎　9 月</td><td>体力科学
63 (6) ,539 (2014)</td><td rowspan="2">B17</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">中強度および高強度での運動中に、中心視野および周辺視野に呈示される視覚刺激に対する反応の早さを測定した。その結果、高強度の運動中に周辺視野での反応のみに遅延がみられた。この結果は、高強度の運動中には周辺視野の知覚能力が低下するという先行研究を支持するものであると言える。</td></tr>
</table>

著　者　名	題　　名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
小見山高明、安藤創一、畑本陽一、須藤みず紀、清永明、田中宏暁、桧垣靖樹	高強度運動が認知機能に及ぼす影響	第 68 回日本体力医学会 東京　9 月	体力科学 63 (6) 541 (2014)	B18
概要	高強度運動が認知機能と感情状態に及ぼす影響について検討した。高強度運動中には認知課題の正解率が低下することを示し、その低下には注意の分散が関与している可能性を示唆した。			
泉水宏臣、妹尾淳史、宮本礼子、藤本敏彦、永松俊哉	fMRI を用いた前部島皮質機能測定の試み	第 69 回日本体力医学会 長崎　9 月	体力科学 63 (6) ,543 (2014)	B19
概要	運動が前部島皮質（AIC）に及ぼす影響について検討するための前段階として、fMRI を用いた AIC 機能の測定方法について検討した。fMRI 測定中に、身体動作による感情表現のシルエット動画を提示した結果、わずかではあるが AIC の賦活がみられ、AIC 機能を評価できる可能性が示唆された。			
須藤みず紀、小見山高明、青柳遼、桧垣靖樹、永松俊哉、安藤創一	疲労困憊運動による心理的･生理学的作用が認知機能に及ぼす影響	第 69 回日本体力医学会 長崎　9 月	体力科学 63 (6) ,547 (2014)	B20
概要	疲労困憊を生じる高強度運動が認知機能、感情状態、生理的反応に及ぼす影響について検討した。その結果、認知機能における反応時間が短縮し、不安感が低下した。さらに、血液中のカテコラミンが増加した。したがって、高強度運動による認知機能には、様々な心理的、及び生理的変化が影響する可能性を示した。			
神藤隆志、角田憲治、尹之恩，相阿部巧、佐藤文音、大藏倫博	スクエアステップを中心とした運動教室参加が地域在住高齢者の抑うつ度，社会交流状況に与える影響	第 69 回日本体力医学会 長崎　9 月	体力科学 63 (6) ,628 (2014)	B21
概要	地域在住高齢者を対象に運動教室参加が抑うつ度、社会交流状況に与える影響を検証した。その結果、抑うつ度の改善が認められた。さらに、教室前に抑うつ傾向がある者においては、抑うつ度のみならず社会交流状況に対しても好影響が及ぼされる可能性が示唆された。			
北濃成樹、角田憲治、相馬優樹、菅原明香、大藏倫博	高齢者の身体活動量と睡眠効率との関連性	第 69 回日本体力医学会 長崎　9 月	体力科学 63 (6) ,634 (2014)	B22
概要	地域在住高齢者を対象に身体活動量と睡眠効率との関連性を検討した。分析の結果、中強度身体活動量が週に 150 分以上の者は 150 分未満の者に比べて、睡眠効率が高かった。一方で、高強度身体活動量は睡眠効率と有意な関連を示さなかった。以上より、高齢者が良質な睡眠を得るためには、高強度ではなく中強度身体活動の実践が望ましいことが示唆された。			

著　者　名	題　　名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
平野雅巳、松原建史、森村和浩、飛奈卓郎、須藤みず紀、桧垣靖樹、進藤宗洋、清永　明	乳酸閾値強度トレーニング時の発揮筋力と骨格筋毛細血管変化との関連	第69回日本体力医学会 長崎　9月	体力科学 63（6）,652（2014）	B23
概要	乳酸閾値強度での骨格筋の収縮速度を制御したトレーニングによる効果を発揮張力と毛細血管に着目し検討した。トレーニングの結果、筋線維タイプ別の毛細血管密度は増加し、運動時の発揮張力との間に統計学的な関係を示した。したがって、乳酸閾値強度のトレーニングによる毛細血管数の増加は、運動時の発揮張力に依存する可能性が示唆された。			
中原（権藤）雄一、角田憲治、甲斐裕子、永松俊哉	腰痛緩和を目的としたストレッチングが介護従事者の心身の負担軽減に及ぼす影響	第69回日本体力医学会 長崎　9月	体力科学 63（6）,677（2014）	B24
概要	腰痛緩和を目的とした4週間のストレッチングの介入が、介護従事者の心身の負担軽減に及ぼす影響について検討した。その結果、腰痛の程度や精神的健康度の改善は示さなかったものの、柔軟性は有意な向上を示し、勤務状況の負担度は有意に低下したことが示された。			
角田憲治、甲斐裕子、北濃成樹、内田賢、朽木勤、大藏倫博、永松俊哉	身体活動の種類と睡眠の質との関連性	第69回日本体力医学会 長崎　9月	体力科学 63（6）,679（2014）	B25
概要	身体活動の種類（移動、余暇、家庭内、仕事）と睡眠の質との関連性を検討した。1万人規模の横断調査の結果、男性では余暇活動（スポーツなど）と家庭内活動（家事や庭仕事など）が、女性では余暇活動が睡眠の質とそれぞれ有意に関連した。			
藤本敏彦、永松俊哉、泉水宏臣、中原（権藤）雄一、永富良一	大学生を対象とした運動種目と感情変化に関する考察	第69回日本体力医学会 長崎　9月	体力科学 63（6）,729（2014）	B26
概要	大学生を対象に、フットサル、バスケットボール、ドッジボール、ヨガ、エアロビクスの5種目の運動実施前後の感情変化について検討した。その結果、すべての運動種目において運動終了15分後、快感情、リラックス感、不安感の改善が認められた。しかし、運動種目や運動強度の相違によって、感情に及ぼす効果に違いがあることが示唆された。			
永松俊哉	シンポジウム 運動とメンタルヘルスに関する昨今の研究動向	第69回日本体力医学会 長崎　9月	体力科学 64（1）,55（2015）	B27
概要	運動とメンタルヘルスに関する昨今の研究動向について、主に脳機能に着目して概説するとともに、当研究所で取り組んできた研究成果の一部を紹介した。国内外の知見を総括すると、メンタルヘルスに有益な運動内容、特に軽運動の効果検証は不十分と思われる。今後はメンタルヘルス保持増進に向けた運動指針の提示が望まれる。			

著　者　名	題　　名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Ando, S., Komiyama, T., Sudo, M., Higaki, Y.	The effects of acute exercise and hypoxia on cognitive function.	17th World Congress of Psychophysiology（IOP）Hiroshima Sept.	International Journal of Psychophysiology 94（2）, 135（2014）	B28
概要	低酸素環境下での運動がヒトの認知機能に及ぼす影響に関する最新の知見について概説した。酸素濃度が 15% および 12% に低下した低酸素環境下においても、中強度の運動中には認知機能が向上するという結果を紹介した。運動中の認知機能の向上のメカニズムについては今後の検討が必要であると考えられる。			
Komiyama, T., Ando, S., Hatamoto, Y., Sudo, M., Kiyonaga, A., Tanaka, H., Higaki, Y.	The effect of intense exercise on cognitive function.	17th World Congress of Psychophysiology（IOP）Hiroshima Sept.	International Journal of Psychophysiology 94（2）, 222（2014）	B29
概要	高強度の運動中に認知機能がどのような影響を受けるのかについて検討した。安静時と比較して、中強度での運動中には認知課題のパフォーマンスには差がみられなかったが、高強度の運動中には、認知課題の正解率に低下がみられた。このことは高強度の運動中に認知機能が低下することを示唆している。			
Jindo T, Kitano N, Saghazadeh M, Tsuji T, Sato A, Abe T, Tsunoda K, Okura T	Progression in level of a novel falls-prevention exercise and physical fitness.	The Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting Washington Nov.	The Gerontologist 54（S1）, 514（2014）	B30
概要	スクエアステップのステップパターンの達成度が体力への効果に与える影響を検証した。地域在住高齢者を対象に運動教室を開催し、達成度により群分けして比較した。その結果、達成度にかかわらず、体力への効果を得られることが明らかとなった。			
Kitano N, Jindo T, Abe T, Sato A, Tsuji T, Tsunoda K, Okura T	Physical activity in combination with sleep duration and the risk of long-term care in older adults.	The Gerontological Society of America's 67th Annual Scientific Meeting Washington Nov.	The Gerontologist 54（S1）, 514（2014）	B31
概要	高齢者を対象に、身体活動と睡眠時間の組み合わせと身体・認知機能、抑うつ度との関連性を検討した。WHO が推奨する身体活動量を満たし、かつ睡眠時間が 6 時間以上の者は、身体活動量と睡眠時間の両方が少ない者に比して、身体的脆弱性や抑うつ度が低かった。以上より、高齢者の健康の維持には、身体活動だけでなく、睡眠も同様に重要である。			

<table>
<tr><th>著　者　名</th><th>題　　名</th><th>学会・研究会・開催地・月</th><th>掲載誌名・発行年</th><th>No.</th></tr>
<tr><td>藤井啓介，神藤隆志，相馬優樹，角田憲治，大藏倫博</td><td>歯の状態による身体機能の違い・転倒経験との関連</td><td>第 73 回日本公衆衛生学会総会
栃木　11 月</td><td>第 73 回日本公衆衛生学会総会　予稿集
445 (2014)</td><td rowspan="2">B32</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">高齢者における歯の状態と身体機能および転倒との関連を検討した。残存歯数が 19 本以下かつ義歯無しの者は，残存歯数が 20 本以上の者と 19 本以下かつ義歯有りの者と比べ，身体パフォーマンスが低値であることが示唆された。さらに，残存歯数が 19 本以下かつ義歯無しの者は残存歯数 20 本以上の者と比べ，転倒リスクが約 7 倍であることが示唆された。</td></tr>
<tr><td>門間貴史、武田文、角田憲治、北濃成樹、浅沼徹、朴峠周子、大藏倫博</td><td>地域高齢者における身体活動と Sense of Coherence（SOC）との因果関係</td><td>第 73 回日本公衆衛生学会総会
栃木　11 月</td><td>第 73 回日本公衆衛生学会総会　予稿集
449 (2014)</td><td rowspan="2">B33</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">地域高齢者の運動・スポーツをはじめとした広範な身体活動をとりあげ、それらと SOC との因果関係を縦断調査により検討した。地域高齢者において、身体活動のうち運動・スポーツ活動の実施量が多いほど 1 年後の SOC が高まることが明らかとなった。一方で、SOC は 1 年後の身体活動を予測しない可能性が示唆された。</td></tr>
<tr><td>Komiyama, T., Ito, Y., Sudo, M., Katayama, K., Ishida, K., Higaki, Y., Ando, S.</td><td>Cognitive function during exercise: the effect of cerebral blood flow and oxygenation.</td><td>3rd Pusan National University & Fukuoka University Annual Conference Pusan Nov.</td><td>3rd Pusan National University & Fukuoka University Annual Conference
8 (2014)</td><td rowspan="2">B34</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">脳の血流量と酸素拡散が運動中の認知機能に影響を及ぼすかを検討した。その結果、中強度の運動中における脳の血流量、及び脳の酸素レベルと認知機能パフォーマンスに関連性はみられなかった。したがって、中強度の運動中でみられる認知機能の向上には、その他の要因が関係していることが予想される。</td></tr>
<tr><td>角田憲治、甲斐裕子、内田賢、朽木勤、小野寺由美子、中田希代子、山下陽子、進藤 仁、薬師神道子、永松 俊哉</td><td>身体活動強度とメタボリックシンドロームとの関連</td><td>第 43 回日本総合健診医学会
富山　2 月</td><td>総合健診
42 (1) , 153 (2015)</td><td rowspan="2">B35</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">1 万人規模の横断調査に基づき、活動強度によってメタボリックシンドロームとの関連性が異なるかを検証した。中強度活動はメタボリックシンドローム有所見率と関連しなかった。一方、高強度活動はメタボリックシンドローム有所見率と有意に関連し、特に上位推奨量を満たしている集団の有所見率が低かった。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>著　者　名</th><th>題　　名</th><th>学会・研究会・開催地・月</th><th>掲載誌名・発行年</th><th>No.</th></tr>
<tr><td>北濃成樹、角田憲治、金美珍、相馬優樹、大藏倫博</td><td>高齢者の身体機能と筋量、認知機能との関連性に対する加齢の影響</td><td>第 14 回日本体育測定評価学会
石川　2 月</td><td>体育測定評価研究
14, 76 (2015)</td><td rowspan="2">B36</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">地域在住高齢者を対象に、身体機能と筋量および認知機能との関連性を検討した。前期高齢者で確認された身体機能と筋量との関連性は、後期になると弱まっていた。一方、身体機能と認知機能との関連性は前期よりも後期の方が強かった。以上より、高齢期における身体機能の維持には筋量の保持だけでなく、特に 75 歳以降は認知機能を高水準に保つことも重要と考えられる。</td></tr>
<tr><td>相馬優樹、神藤隆志、角田憲治、大藏倫博</td><td>地域における介護予防運動の認知に及ぼす社会交流状況と活動拠点までの距離の影響－茨城県笠間市における悉皆調査の事例より－</td><td>第 16 回日本健康支援学会年次学術集会
福岡　2 月</td><td>健康支援
17 (1) ,76 (2015)</td><td rowspan="2">B37</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">笠間市の悉皆調査データを基に、地域支援事業で実施されている介護予防運動の認知に関わる要因を、活動拠点までの距離や社会交流状況に焦点を当てて検討した。その結果、社会交流状況が良好ことが認知の促進要因、運動器の機能が低いことや実施拠点までのアクセシビリティが悪いことが認知の阻害要因であることがわかった。</td></tr>
<tr><td>Sudo, M.</td><td>The effects of acute maximal exercise on cognitive function and affective state.</td><td>Physiology Research Seminar at UEC Tokyo</td><td>なし</td><td rowspan="2">B38</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">運動が認知機能と感情状態へどのような影響を与えるのかについて検討した。最大運動によって、認知機能のパフォーマンスの向上や感情におけるポジティブな変化はみられるが、脳血流量や酸素レベルは変化しなかった。対照的に、血液中の神経伝達物質は増加した。したがって、運動による認知機能の向上は神経伝達物質が関与している可能性が考えられる。</td></tr>
<tr><td>朽木勤、小野寺由美子、江夏直子、加藤由華、内田賢、中田希代子、山下陽子、進藤仁</td><td>自律神経機能と生体および主観的ストレスとの関連</td><td>第 55 回日本人間ドック学会
福岡　9 月</td><td>人間ドック
29 (2) ,122 (2014)</td><td rowspan="2">B39</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">自律神経機能と生体および主観的なストレス情報を検査測定し、関連を検討した。交感神経が過度に緊張している人は、ストレス度や血圧の数値が高いことが確認できた。ただし、自覚的な疲労感や心の健康は、他の人と違いがみられなかった。自律神経やストレスの状態を客観的に測定することが、早めのストレスケアに役立つといえる。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>著　者　名</th><th>題　　名</th><th>学会・研究会・開催地・月</th><th>掲載誌名・発行年</th><th>No.</th></tr>
<tr><td>小野寺由美子、朽木勤、江夏直子、加藤由華、内田賢、中田希代子、山下陽子、進藤仁、永松俊哉</td><td>抑うつ度と疲労感および睡眠との関連</td><td>第 55 回日本人間ドック学会
福岡　9 月</td><td>人間ドック
29 (2) ,308 (2014)</td><td rowspan="2">B40</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">心の健康に関する質問調査を実施し、疲労感および睡眠との関連について検討した。心の健康（不安・抑うつ度）と自覚的な疲労度、ならびに睡眠状況（睡眠時間、睡眠の質）が関連していた。さらに、睡眠時間が短いと疲労度が高いことも確認された。良質で十分な睡眠を確保し疲労を回復することが、心の健康につながるといえる。</td></tr>
<tr><td>朽木勤、小野寺由美子、江夏直子、加藤由華、内田賢</td><td>自律神経機能と生体ストレスおよび身体活動量との関連</td><td>第 69 回日本体力医学会
長崎　9 月</td><td>体力科学
63 (6) ,684 (2013)</td><td rowspan="2">B41</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">自律神経の検査から交感神経が「過度の緊張」にある人たちは、血圧やストレス度の数値が高く、からだにストレスがかかっていることがわかった。一方で、「軽度の緊張」の人たちは、自律神経の「バランスが良い」人たちや「安静状態」にある人たちに比べて、ストレス度が最も低く、その要因として身体活動量が多いことが示された。習慣的にからだを動かすことは、活力があってストレス軽減に役立つことが期待できそうである。</td></tr>
<tr><td>小野寺由美子、朽木勤、加藤由華、北川瑛梨子、池田優子、百武正嗣</td><td>軽体操およびマイクロ・ムーブメントにおける気分の変化</td><td>第 12 回日本運動処方学会
岡山　11 月</td><td>第 12 回日本運動処方学会大会 予稿集 ,23 (2014)</td><td rowspan="2">B42</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">看護や介護の現場など、体操を行うことが難しい状況でも実施可能な運動方法を検討した。それは横になったままで行うことができるマイクロ・ムーブメントという方法で、自分の呼吸や身体に意識を向けたり、誰かに触れてもらったり軽く動かしてもらうような微細な動きを取り入れたものである。マイクロ・ムーブメントを実施した結果、気分が良好となることが確認でき、それは軽体操と同程度の効果であった。</td></tr>
<tr><td>加藤由華、朽木勤、小野寺由美子、江夏直子、北川瑛梨子、内田賢</td><td>乳がん手術経験者の Narrative Based Case Study</td><td>第 12 回日本運動処方学会
岡山　11 月</td><td>第 12 回日本運動処方学会大会 予稿集 ,22 (2014)</td><td rowspan="2">B43</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">乳がん手術経験者への運動処方には、個人個人の健康度の変遷を考慮することが望ましい。本研究では、運動教室参加者を対象に、乳がん手術経験者の過去から現在までを振り返る調査をした。その結果、告知後さらには手術後に顕著な健康度の低下がみられたものの、手術後 9 年経過した現在の健康度は手術前よりも良好で、最近の運動処方の内容変化を個々の物語として捉えるナラティブな新しいアプローチの事例を報告した。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>著　者　名</th><th>題　　名</th><th>学会・研究会・開催地・月</th><th>掲載誌名・発行年</th><th>No.</th></tr>
<tr><td>内田賢、山下陽子、進藤仁、中田希代子、小野寺由美子、米澤裕子、薬師神道子、朽木勤</td><td>遺伝性乳癌の認知度－乳癌健診受診者へのアンケート調査</td><td>第 55 回日本人間ドック学会
福岡　9 月</td><td>人間ドック
29（2）,253（2014）</td><td rowspan="2">B44</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">乳癌検診受診者にアンケート調査を実施したところ、自分が遺伝性乳癌の可能性があるなら約 8 割の人が遺伝子検査を受けたいと望んでおり、もし検査結果が陽性だったら、約 4 割の人が乳房切除手術を受けたいと思っていることがわかった。遺伝子検査や手術の正しい情報提供が重要だといえる。</td></tr>
<tr><td>Kamio M, Kawase K, Mimoto R, Imawari Y, Kato K, Nogi H, Onodera Y, Kuchiki T, Uchida K, Takeyama H</td><td>The effect of low intensity exercise for mental status and quality of life of Japanese early breast cancer patients</td><td>第 37 回　San Antonio Breast Cancer Symposium
2014 年 12 月</td><td>なし</td><td rowspan="2">B45</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">乳がんの手術後は、うつ状態になる患者さんが 30％程度みられます。乳癌術後の患者さんを対象に、術後に軽い運動を積極的に行うことにより、うつ状態の改善や QOL の改善がみられた。</td></tr>
<tr><td>内田賢、中田希代子、山下陽子、進藤仁、薬師神道子、小野寺由美子、朽木勤、角田憲治、永松俊哉</td><td>60 歳以上の女性にもっと乳がん検診を</td><td>第 43 回日本総合健診医学会
富山　2 月</td><td>総合健診
42（1）, 153（2015）</td><td rowspan="2">B46</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">乳がんは女性の悪性腫瘍の罹患数の 20％強を占め、死亡率も増加している。高齢化により 60 歳以上の女性は人口の 30％になるに従って、60 歳以上の乳がんは全乳がんの 51.1%（38,885 人）を占めるようになった。一方、60 ～ 74 歳の女性の乳がん検診の受診率は、36.1 ～ 13.3％と低い割合である。日本の高齢化とともに増加えている乳がんの死亡率を低下させるためには、対策型検診の対象とはなっていないこの年齢層の乳がん検診受診率を上げることが緊急の課題といえる。</td></tr>
</table>

健康啓発活動実績

講演会・測定会

年	月	題　　名	主　催	対象者
平成 26	6	使える！ストレスチェックと解消法！ ～今話題の唾液によるストレス測定～	民間企業	職員
平成 26	7	キッズメディカルスクール からだ博士になろう！～ヒトだからできる動きは？～	公的機関	地域住民
平成 26	10	職業性ストレスに克つテクニック	民間企業	職員
平成 26	10	ストレスから身を守るリラックス＆リフレッシュ術	民間企業	一般
平成 26	10	ACSM HFS　教習ワークショップ	公益法人	健康づくり指導者
平成 26	10	ACSM　CEC セミナー	公益法人	健康づくり指導者
平成 26	10	動脈硬化度測定会　血管改善エクササイズ	公的機関	地域住民
平成 26	10	スポーツ指導者養成講習会	公益法人	健康づくり指導者
平成 26	10	働く女性のヘルスアップ	民間企業	一般
平成 26	10	もっと知ってほしい乳がん	民間企業	一般
平成 26	10	“からだ”から心へのリラクセーション	民間企業	職員
平成 26	11	ポジティブ脳に切り替えるテクニック	民間企業	職員
平成 26	11	ぐっすり眠りスッキリ目覚める快眠法	民間企業	職員
平成 26	11	リラックス＆リフレッシュ体操	東日本大震災避難者	避難者支援
平成 26	12	動脈硬化度測定会	明治安田厚生事業団	地域住民
平成 26	12	動脈硬化度改善セミナー	明治安田厚生事業団	地域住民
平成 26	12	ポジティブ脳に切り替えるテクニック	民間企業	職員
平成 27	1	簡単リラックス＆リフレッシュ法	民間企業	一般
平成 27	1	血圧測定と生活習慣のポイント相談会	民間企業	一般
平成 27	1	転ばぬ先の杖、簡単ロコモ対策	民間企業	一般
平成 27	1	動脈硬化度測定会　血管改善エクササイズ	公的機関	地域住民
平成 27	1	きよせ健康塾　～快眠セミナー～	公的機関	地域住民
平成 27	1	きよせ健康塾　～ストレスチェック～	公的機関	地域住民
平成 27	2	もっと知ってほしい乳がん	民間企業	一般
平成 27	2	もっと知ってほしい乳がん	民間企業	一般
平成 27	2	リラックス＆リフレッシュ体操 ストレスを測って改善効果をみる	民間企業	職員
平成 27	2	メタボ＆ロコモ予防解消法	公的機関	委員
平成 27	2	簡単“リラックス＆リフッレシュ”法	民間企業	一般
平成 27	3	体力測定会	民間企業	職員

Ⅲ．理事会に関する事項

理　事　会　議　事　録

公益財団法人　明治安田厚生事業団

平成26年6月9日(月曜日)午後5時30分、東京都港区北青山3-6-8青山ダイヤモンドホールにおいて、平成26年6月理事会を開催

会　議　の　目　的　事　項

決議事項
　第１号議案　理事長（代表理事）の選定の件
　第２号議案　業務執行理事選任の件
　第３号議案　諸規程の改廃権限者見直しの件

報告事項
　第１号報告　職務執行状況報告の件
　第２号報告　反社会的勢力への対応状況の件

総理事数及び出席理事数

(1) 総理事数　　12人
(2) 出席理事数　　11人

出席理事
　勝川史憲氏、加藤信夫氏、蔵本博行氏、栗原　敏氏、萩　裕美子氏、
　湊　久美子氏、宮坂信之氏、猪又　肇氏、内田　賢氏、近藤紀一氏、朽木　勤氏

出席監事
　河　伸洋氏、鈴木竹夫氏

議　　事

１．開会に先立ち、池辺事務局長より、現在の総理事数12人のうち、本日の出席理事数は11人であり、定款第33条第１項の規定によって本日の理事会は有効に成立した旨を報告した。
２．前理事長猪又　肇氏は、議長を務める旨を述べ全員の賛同を得て、開会を宣した。
３．議長は、第１号議案、第２号議案「理事長（代表理事）及び業務執行理事の選定の件」を上議した。評議員会において理事に選任された猪又　肇氏を理事長に、また業務執行理事として内田　賢氏、近藤　紀一氏、朽木　勤氏を選定する旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異

議なく賛成し承認可決された。

4．議長は、第３号議案「諸規程の改廃権者見直しの件」を上議し、諸規程の改廃権者見直しする旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し承認可決された。

5．議長は、第１号報告「職務執行状況報告の件」を上議し資料配布して報告した。

6．議長は、第２号報告「反社会的勢力への対応状況の件」を上議し、資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後６時00分、議長は閉会を宣した。

理　事　会　議　事　録

公益財団法人　明治安田厚生事業団

平成 27 年 3 月 3 日（火曜日）午前 11 時 30 分、東京都新宿区西新宿 1-9-1 明治安田生命新宿ビル 3F において、平成 27 年 3 月定例理事会を開催

会　議　の　目　的　事　項

決議事項

第 1 号議案　平成 27 年度（第 4 期）事業計画・収支予算の件

第 2 号議案　従たる事務所（八王子事務所）設置登記申請の件

報告事項

第 1 号報告　職務執行状況の件

第 2 号報告　読影外部委託の件

第 3 号報告　平成 27 年度研究助成の件

総理事数及び出席理事数

(1) 総理事数　　12 人

(2) 出席理事数　　10 人

出席理事

勝川史憲氏、加藤壹康氏、加藤信夫氏、蔵本博行氏、栗原　敏氏、
萩　裕美子氏、猪又　肇氏、内田　賢氏、朽木　勤氏、近藤紀一氏

出席監事

河　伸洋氏、鈴木竹夫氏

議　　事

1．開会に先立ち、池辺事務局長より、現在の総理事数 12 人のうち、本日の出席理事数は 10 人であり、定款第 33 条第 1 項の規定によって本日の理事会は有効に成立した旨を報告した。

2．理事長猪又肇氏は、定款第 32 条の規定により、議長を務める旨を述べて開会を宣した後、定款第 34 条の規定に従って、本理事会の議事録を作成のうえ、理事長及び監事が記名押印することを述べた。

3．議長は、第 1 号議案「平成 27 年度（第 4 期）事業計画及び収支予算の件」を上議し、議長は、予算案を配付して、平成 27 年度の経営目標と実行計画について説明した。

議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決された。

4．議長は、第 2 号議案「従たる事務所（八王子事務所）設置登記申請の件」を上議し、従たる事務

所として「東京都八王子市戸吹町150番地」に「体力医学研究所」が、昭和58年10月3日に設置されていたが、当時より、現在の公益財団法人明治安田厚生事業団に移行後の現在に至るまで、登記がなされていなかったことを説明し、また、本来、この従たる事務所として登記が必要であった旨を詳しく説明した。

当時の議事録は、保管期間満了により廃棄されているが、昭和58年10月3日に「体力医学研究所」として設置され、現在に至っていることは、他の書面より明らかであること、また、各方面より従たる事務所として助成金等を受けており、この度、「昭和58年10月3日従たる事務所設置」として登記申請することにつき、理事会において、承認を求めたい旨を説明した。

議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、承認可決された。

5．議長は、第1号報告「職務執行状況の件」につき、資料配布して報告した。

6．議長は、第2号報告「読影外部委託の件」につき、資料配布して報告した。

7．最後に議長は、第3号報告「平成27年度研究助成の件」につき、資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後0時30分、議長は閉会を宣した。

理事会議事録（書面決議）

みなし決議に関する理事会議事録

1．理事会の決議があったものとみなされた日
　平成 26 年 5 月 23 日

2．理事会の決議があったものとみなされた事項の提案者
　理事長　猪　又　　肇

3．理事会の決議があったものとみなされた事項の内容
　第 1 号議案　第 2 期計算書類等の承認の件
　第 2 号議案　定時評議員会招集の件

4．理事総数　12 名
　監事総数　　2 名

5．議事録の作成に係る職務を行った理事
　理事長　猪　又　　肇

平成 26 年 5 月 9 日、理事長猪又肇が理事の全員及び監事の全員に対して、理事会の決議の目的である事項について上記の内容の提案書を発し、当該提案につき平成 26 年 5 月 23 日までに理事の全員から書面により同意の意思表示を、監事の全員から書面により異議がないとの意思表示を得たので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律 96 条（定款第 33 条第 2 項）に基づく理事会の決議の省略の方法により、当該提案を承認可決する旨の理事会決議があったものとみなされた。

Ⅳ．評議員会に関する事項

評　議　員　会　議　事　録

公益財団法人　明治安田厚生事業団

平成 26 年 6 月 9 日（月曜日）午後 5 時、東京都港区北青山 3-6-8 青山ダイヤモンドホールにおいて、平成 26 年 6 月評議員会を開催

会　議　の　目　的　事　項

決議事項
　第 1 号議案　第Ⅱ期計算書類等の承認の件
　第 2 号議案　理事 12 人選任の件

報告事項
　第 1 号報告　第Ⅱ期事業報告の内容報告の件
　第 2 号報告　中期経営計画の件

総評議員数及び出席評議員数

(1) 総評議員数　　11 人
(2) 出席評議員数　　11 人

出席評議員
　勝村俊仁氏、北一郎氏、阪本要一氏、柴田博氏、芝山秀太郎氏、
　下門顯太郎氏、上坊敏子氏、菅原弘子氏、関口憲一氏、松尾憲治氏、三好裕司氏

議　　事

1．定款 18 条の規定に従って、評議員の互選により評議員柴田博氏を議長に選任し、議長は定款第 20 条の規定に従い、評議員芝山秀太郎氏及び評議員上坊敏子氏を議事録署名人に指名し、両氏はこれを承諾した。
2．議長は、第 1 号議案「第Ⅱ期計算書類等の承認の件」、および第 1 号報告「第Ⅱ期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第Ⅱ期事業報告の内容報告につき、各事業別に主要業績を列挙して報告した。決算の内容については旧財団法人および新公益財団法人を合算した平成 24 年度 1 年間の通期の数字と比較して説明した。経常収益は前年度対比減少したものの経常費用が大幅に減少したため当期経常増減額は平成 21 年度以来 4 期ぶりに黒字転換を果たした旨を説明した。
　次に、第Ⅱ期決算に関し、議長は、貸借対照表、正味財産増減計算書、事業費明細書及び財産目録等の各案を各評議員に配付し、主要事項を中心に説明した。

議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決した。

3．議長は、第2号議案「理事12人の選任の件」につき、定款の規定により、本評議員会終結をもって、理事全員が任期満了退任となり、選任の必要がある旨を説明し、議案の記載のとおり12人全員を再任させていただきたい旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。

4．議長は、第2号報告「中期経営計画の件」につき資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後5時30分、議長は閉会を宣した。

Ⅴ．出版に関する事項

第３期刊行物一覧

刊行物名	号数（タイトル）	刊行月	部数
体力研究	No.112	平成 26 年 4 月	1,000 部

Ⅵ．寄附に関する事項

第３期は、明治安田生命保険相互会社から下記のとおり寄附を受けた。

受領年月日	金額（円）
平成 26 年 5 月 12 日	100,000,000
平成 26 年 9 月　8 日	100,000,000
平成 27 年 1 月 16 日	76,000,000

第 3 期 決 算 報 告

平成26年4月1日から平成27年3月31日まで

Ⅰ. 貸借対照表

平成 27 年 3 月 31 日現在

（単位：円）

科目	当年度	前年度	増減
Ⅰ 資産の部			
1. 流動資産			
現金預金	258,020,591	272,216,380	− 14,195,789
未収金	47,811,975	43,846,259	3,965,716
前払金	11,880,680	11,859,235	21,445
貯蔵品	1,090,326	1,149,523	− 59,197
流動資産合計	318,803,572	329,071,397	− 10,267,825
2. 固定資産			
(1) 基本財産			
定期預金	250,000,000	250,000,000	0
基本財産合計	250,000,000	250,000,000	0
(2) 特定資産			
退職給付引当資産	57,751,908	63,865,938	− 6,114,030
特定資産合計	57,751,908	63,865,938	− 6,114,030
(3) その他固定資産			
建物附属設備	21,998,786	24,218,065	− 2,219,279
什器備品	55,155,383	57,623,760	− 2,468,377
ソフトウェア	36,838,984	47,822,040	− 10,983,056
電話加入権	863,700	863,700	0
長期預託金	15,510	15,510	0
その他固定資産合計	114,872,363	130,543,075	− 15,670,712
固定資産合計	422,624,271	444,409,013	− 21,784,742
資産合計	741,427,843	773,480,410	− 32,052,567
Ⅱ 負債の部			
1. 流動負債			
未払金	68,540,385	92,779,723	− 24,239,338
預り金	4,940,111	5,211,788	− 271,677
未払法人税等	120,000	120,000	0
賞与引当金	21,291,549	18,495,892	2,795,657
流動負債合計	94,892,045	116,607,403	− 21,715,358
2. 固定負債			
退職給付引当金	57,751,908	63,865,938	− 6,114,030
固定負債合計	57,751,908	63,865,938	− 6,114,030
負債合計	152,643,953	180,473,341	− 27,829,388
Ⅲ 正味財産の部			
1. 指定正味財産			
指定正味財産合計	0	0	0
2. 一般正味財産			
一般正味財産合計	588,783,890	593,007,069	− 4,223,179
（うち基本財産への充当額）	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正味財産合計	588,783,890	593,007,069	− 4,223,179
負債及び正味財産合計	741,427,843	773,480,410	− 32,052,567

Ⅱ．正味財産増減計算書

平成 26 年 4 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日まで

（単位：円）

科目	当年度	前年度	増減
Ⅰ　一般正味財産増減の部			
1．経常増減の部			
(1) 経常収益			
基本財産運用益	63,501	73,999	− 10,498
基本財産受取利息	63,501	73,999	− 10,498
特定資産運用益	68,316	67,702	614
特定資産受取利息	68,316	67,702	614
事業収益	537,485,029	571,892,351	− 34,407,322
体力医学研究事業収益	140,501	242,944	− 102,443
ウェルネス事業収益	1,492,191	1,225,087	267,104
健康調査事業収益	535,852,337	570,424,320	− 34,571,983
受取寄附金	276,000,000	276,000,000	0
受取寄附金	276,000,000	276,000,000	0
雑収益	362,088	2,154,361	− 1,792,273
雑収益	362,088	2,154,361	− 1,792,273
経常収益計	813,978,934	850,188,413	− 36,209,479
(2) 経常費用			
事業費	762,559,234	795,804,623	− 33,245,389
役員報酬	12,843,954	16,932,446	− 4,088,492
給料手当	338,585,282	330,387,071	8,198,211
法定福利費	37,725,134	36,664,450	1,060,684
臨時雇賃金	10,450,187	11,970,368	− 1,520,181
退職給付費用	3,218,499	11,987,869	− 8,769,370
福利厚生費	12,509,398	12,990,312	− 480,914
派遣経費	7,712,892	12,356,424	− 4,643,532
医薬品費	2,991,435	3,134,647	− 143,212
材料費	6,899,611	7,034,766	− 135,155
旅費交通費	2,044,366	1,743,049	301,317
通信運搬費	15,907,010	13,145,923	2,761,087
減価償却費	28,882,670	30,076,103	− 1,193,433
消耗什器備品費	2,214,951	3,956,421	− 1,741,470
消耗品費	7,752,495	9,323,943	− 1,571,448
修繕費	6,385,406	9,531,772	− 3,146,366
保守費	8,731,614	17,176,589	− 8,444,975
印刷製本費	9,481,141	7,369,698	2,111,443
研究調査費	6,149,160	9,018,400	− 2,869,240
燃料費	21,041	9,462	11,579
光熱水料費	8,463,643	8,544,870	− 81,227
リース料	8,543,759	13,219,020	− 4,675,261
賃借料	84,632,160	84,705,276	− 73,116
不動産管理費	43,766,866	44,860,080	− 1,093,214
保険料	223,658	277,060	− 53,402
租税公課	8,238,627	7,004,941	1,233,686
支払助成金	27,500,000	27,500,000	0
研究助成事業費	2,422,067	4,522,467	− 2,100,400

科目	当年度	前年度	増減
被災者支援	0	33,424	− 33,424
委託費	43,810,054	43,748,208	61,846
業務推進費	10,884,534	10,958,254	− 73,720
嘱託医関係費	0	56,572	− 56,572
雑費	3,567,620	5,564,738	− 1,997,118
管理費	55,230,097	50,677,492	4,552,605
役員報酬	2,986,584	3,758,050	− 771,466
給料手当	27,034,351	21,387,592	5,646,759
法定福利費	3,652,435	3,342,420	310,015
退職給付費用	1,071,921	2,953,761	− 1,881,840
福利厚生費	1,294,533	1,121,025	173,508
旅費交通費	41,122	95,405	− 54,283
会議費	747,686	807,106	− 59,420
通信運搬費	678,478	711,713	− 33,235
減価償却費	3,786,744	3,990,155	− 203,411
消耗什器備品費	0	760,563	− 760,563
消耗品費	136,528	99,422	37,106
修繕費	1,628,625	426,000	1,202,625
保守費	627,715	473,949	153,766
印刷製本費	809,587	737,945	71,642
光熱水料費	279,404	276,177	3,227
リース料	559,840	520,344	39,496
賃借料	2,830,056	2,756,940	73,116
不動産管理費	1,671,912	1,630,116	41,796
保険料	586,110	328,480	257,630
諸謝金	2,005,300	1,952,777	52,523
租税公課	1,316,387	518,788	797,599
委託費	1,062,400	1,099,200	− 36,800
雑費	422,379	929,564	− 507,185
経常費用計	817,789,331	846,482,115	− 28,692,784
当期経常増減額	− 3,810,397	3,706,298	− 7,516,695
2．経常外増減の部			
(1) 経常外収益			
経常外収益計	0	0	0
(2) 経常外費用			
什器備品除却損	292,782	2,168,434	− 1,875,652
経常外費用計	292,782	2,168,434	− 1,875,652
当期経常外増減額	− 292,782	− 2,168,434	1,875,652
税引前当期一般正味財産増減額	− 4,103,179	1,537,864	− 5,641,043
法人税、住民税及び事業税	120,000	120,000	0
当期一般正味財産増減額	− 4,223,179	1,417,864	− 5,641,043
一般正味財産期首残高	593,007,069	591,589,205	1,417,864
一般正味財産期末残高	588,783,890	593,007,069	− 4,223,179
Ⅱ 指定正味財産増減の部			
当期指定正味財産増減額	0	0	0
指定正味財産期首残高	0	0	0
指定正味財産期末残高	0	0	0
Ⅲ 正味財産期末残高	588,783,890	593,007,069	− 4,223,179

Ⅲ．財務諸表に対する注記

1．この財務諸表は「公益法人会計基準」（平成 20 年 4 月 11 日　平成 21 年 10 月 16 日改正　内閣府公益認定等委員会）によって作成されています。

2．重要な会計方針

(1) 棚卸資産の評価基準及び評価方法
貯蔵品は最終仕入原価法により期末評価を行っています。

(2) 固定資産の減価償却の方法
有形固定資産及び無形固定資産の減価償却の方法は定額法によっています。

(3) 賞与引当金の計上基準
従業員に対する賞与の支給に備えるため、支給見込額の当期負担分を計上しています。

(4) 退職給付引当金の計上基準
従業員に対する退職金の支給に備えるため、退職金規定に基づく期末要支給額を計上しています。

(5) 消費税等の会計処理
消費税等の会計処理は税抜方式によっています。

(6) リース取引の処理方法
リース物件の所有権が借主に移転すると認められるもの以外のファイナンス・リース取引については、リース会計基準を適用しています。

3．基本財産及び特定資産の増減額及びその残高

基本財産及び特定資産の増減額及びその残高は、次のとおりです。

科　　目	前期末残高	当期増加額	当期減少額	当期末残高
	円	円	円	円
基本財産				
定　期　預　金	250,000,000	0	0	250,000,000
小　　計	250,000,000	0	0	250,000,000
特定資産				
退職給付引当資産	63,865,938	4,290,420	10,404,450	57,751,908
小　　計	63,865,938	4,290,420	10,404,450	57,751,908
合　　計	313,865,938	4,290,420	10,404,450	307,751,908

4．基本財産及び特定資産の財源等の内訳

基本財産及び特定資産の財源等の内訳は、次のとおりです。

科　　目	当期末残高	（うち指定正味財産からの充当額）	（うち一般正味財産からの充当額）	（うち負債に対応する額）
	円	円	円	円
基本財産				
定　期　預　金	250,000,000	－	(250,000,000)	－
小　　計	250,000,000	－	(250,000,000)	－
特定資産				
退職給付引当資産	57,751,908	－	－	(57,751,908)
小　　計	57,751,908	－	－	(57,751,908)
合　　計	307,751,908	－	(250,000,000)	(57,751,908)

5．固定資産の取得価額、減価償却累計額及び当期末残高

固定資産の取得価額、減価償却累計額及び当期末残高は、次のとおりです。

科　　目	取得価額	減価償却累計額	当期末残高
	円	円	円
建物附属設備	47,019,817	25,021,031	21,998,786
什器備品	354,402,214	299,246,831	55,155,383
合　　計	401,422,031	324,267,862	77,154,169

Ⅳ．附属明細書

1．基本財産及び特定資産の明細

基本財産及び特定資産の明細については、「財務諸表に対する注記」に記載のとおりです。

2．引当金の明細　（単位:円）

科　　目	期首残高	当期増加額	当期減少額		期末残高
			目的使用	その他	
賞与引当金	18,495,892	21,291,549	18,495,892		21,291,549
退職給付引当金	63,865,938	4,290,420	10,404,450		57,751,908

V．財産目録

平成 27 年 3 月 31 日現在

（単位：円）

貸借対照表科目		場所・物量等	使用目的等	金　　額
（流動資産）				
	現金	手元保管	運転資金として	1,083,380
	預金	普通預金	運転資金として	256,937,211
		三菱東京UFJ銀行 新宿中央支店		104,501,719
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,507,254
		三菱UFJ信託銀行 新宿支店		7,141,660
		八十二銀行 新宿支店		12,447,179
		三井住友銀行 新宿西口支店		84,559
		三井住友銀行 新宿通支店		33,635,153
		広島銀行 東京支店		9,903,099
		静岡銀行 新宿支店		16,557,132
		横浜銀行 新宿支店		6,665,561
		東日本銀行 新宿支店		1,982,136
		肥後銀行 東京支店		1,011,678
		スルガ銀行 東京支店		4,960,733
		山梨中央銀行 新宿支店		7,044,161
		みずほ銀行 新宿新都心支店		33,882,328
		三菱東京UFJ銀行 八王子中央支店		2,094,674
		三井住友信託銀行 新宿西口支店		7,518,185
	未収金	健康調査事業に係る未収金等	健康調査事業に係る未収金等	47,811,975
	前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	11,880,680
	貯蔵品	手元保管	医薬品等の貯蔵品	1,090,326
流動資産合計				318,803,572

貸借対照表科目		場所・物量等	使用目的等	金　　額
（固定資産）				
基本財産	預金	定期預金 三菱UFJ信託銀行 本店	公益目的保有財産であり、運用益を公益目的事業の財源として使用している。	250,000,000 250,000,000
特定資産				57,751,908
	退職給付引当資産	普通預金 三菱東京UFJ銀行 新宿中央支店	共用財産であり、退職金支払いの資金として管理されている預金	57,751,908
その他固定資産				114,872,363
	建物附属設備 什器備品 ソフトウェア	東京都新宿区西新宿1－8－3	共用財産であり、各事業の用に供している。	21,998,786 55,155,383 36,838,984
	電話加入権	電話加入権	電話加入権	863,700
	長期預託金	自動車等のリサイクル預託金	自動車等のリサイクル預託金	15,510
固定資産合計				422,624,271
資産合計				741,427,843
（流動負債）				
	未払金 未払金 割賦未払金 未払消費税等	健診機器・システム納入業者に対する未払金等	各事業の用に供する什器備品・システム購入の未払い分等	68,540,385 15,980,280 38,075,705 14,484,400
	預り金	従業員等からの預り金	従業員等から源泉徴収した社会保険料等の預り金	4,940,111
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員30名に対する賞与の支払いに備えたもの	21,291,549
	未払法人税等	未払法人税等	未払法人税等	120,000
流動負債合計				94,892,045
（固定負債）				
	退職給付引当金	従業員に対するもの	従業員21名に対する退職金の支払いに備えたもの	57,751,908
固定負債合計				57,751,908
負債合計				152,643,953
正味財産				588,783,890

Ⅵ．監査報告書

独立監査人の監査報告書

平成 27 年 5 月 1 日

公益財団法人　明治安田厚生事業団

理事長　猪　又　　肇　殿

川上公認会計士事務所

公認会計士　川上泰江

白子公認会計士事務所

公認会計士　白子知幸

〈財務諸表監査〉

私たちは、公益財団法人明治安田厚生事業団の平成 26 年 4 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日までの第 3 期事業年度の貸借対照表及び損益計算書（公益認定等ガイドラインⅠ－5（1）の定めによる「正味財産増減計算書」をいう。）並びにその附属明細書並びに財務諸表に対する注記について監査し、併せて、貸借対照表内訳表及び正味財産増減計算書内訳表（以下、これらの監査の対象書類を「財務諸表等」という。）について監査を行った。

財務諸表等に対する理事者の責任

理事者の責任は、我が国において一般に公正妥当と認められる公益法人会計の基準に準拠して財務諸表等を作成し適正に表示することにある。これには、不正又は誤謬による重要な虚偽表示のない財務諸表等を作成し適正に表示するために理事者が必要と判断した内部統制を整備及び運用することが含まれる。

監査人の責任

私たちの責任は、私たちが実施した監査に基づいて、独立の立場から財務諸表等に対する意見を表明することにある。私たちは、我が国において一般に公正妥当と認められる監査の基準に準拠して監査を行った。監査の基準は、私たちに財務諸表等に重要な虚偽表示がないかどうかについて合理的な保証を得るために、監査計画を策定し、これに基づき監査を実施することを求めている。

監査においては、財務諸表等の金額及び開示について監査証拠を入手するための手続が実施される。監査手続は、私たちの判断により、不正又は誤謬による財務諸表等の重要な虚偽表示のリスクの評価に基づいて選択及び適用される。財務諸表監査の目的は、内部統制の有効性について意見表明するためのものではないが、私たちは、リスク評価の実施に際して、状況に応じた適切な監査手続を立案するために、財務諸表等の作成と適正な表示に関連する内部統制を検討する。また、監査には、理事者が採用した会計方針及びその適用方法並びに理事者によって行われた見積りの評価も含め全体としての財務諸表等の表示を検討することが含まれる。

私たちは、意見表明の基礎となる十分かつ適切な監査証拠を入手したと判断している。

監査意見

私たちは、上記の財務諸表等が、我が国において一般に公正妥当と認められる公益法人会計の基準に準拠して、当該財務諸表等に係る期間の財産、損益（正味財産増減）の状況をすべての重要な点において適正に表示しているものと認める。

〈財産目録に対する意見〉

私たちは、公益財団法人明治安田厚生事業団の平成 27 年 3 月 31 日現在の第 3 期事業年度の財産目録（「貸借対照表科目」、「金額」及び「使用目的等」の欄に限る。以下同じ。）について監査を行った。

財産目録に対する理事者の責任

理事者の責任は、財産目録を、我が国において一般に公正妥当と認められる公益法人会計の基準に準拠するとともに、公益認定関係書類と整合して作成することにある。

監査人の責任

私たちの責任は、財産目録が、我が国において一般に公正妥当と認められる公益法人会計の基準に準拠しており、公益認定関係書類と整合して作成されているかについて意見を表明することにある。

財産目録に対する監査意見

私たちは、上記の財産目録が、我が国において一般に公正妥当と認められる公益法人会計の基準に準拠しており、公益認定関係書類と整合して作成されているものと認める。

利害関係

公益財団法人明治安田厚生事業団と私たちとの間には、公認会計士法の規定により記載すべき利害関係はない。

以　上

監査報告書

平成 27 年 5 月 7 日

公益財団法人　明治安田厚生事業団

理事長　猪　又　　肇　殿

監事　河　伸洋

監事　鈴木竹夫

私たち監事は、当事業団の平成 26 年 4 月 1 日から平成 27 年 3 月 31 日までの第 3 期事業年度の理事の職務の執行について監査を行いましたので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律第 99 条第 1 項（同法 197 条において準用する第 99 条第 1 項）並びに公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律施行規則第 33 条第 2 項の規定に基づき本監査報告書を作成し、以下のとおり報告いたします。

1　監査の方法及びその内容

私たち監事は、理事及び使用人等と意思疎通を図り、情報の収集及び監査の環境の整備に努めるとともに、理事会その他重要な会議に出席し、理事等からその職務の執行について報告を受け、重要な決裁書類等を閲覧し、当事業団の事務所において業務及び財産の状況を調査しました。

以上の方法によって、当事業年度に係る事業報告を監査しました。

さらに、会計帳簿又はこれに関する資料の調査を行い、当事業年度に係る計算書類及びその附属明細書並びに財産目録について監査しました。

2　監査の結果

(1) 事業報告等の監査結果

①　事業報告は、法令及び定款に従い、当事業団の状況を正しく示しているものと認めます。

②　理事の職務の執行に関する不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実は認められません。

(2) 計算書類及びその附属明細書並びに財産目録の監査結果

計算書類及びその附属明細書並びに財産目録は、当事業団の財産及び損益の状況をすべての重要な点において適正に表示しているものと認めます。

以　上

第　4　期　事　業　計　画

平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

Ⅰ．基本方針

平成 27 年度は、引き続き広く一般の健康増進に寄与するため、体力医学研究事業、ウェルネス事業、健康調査事業を三位一体で推進する態勢を強化するとともに、公益活動の一環として東日本大震災の被災者支援を継続実施する。

1．体力医学研究事業

体力医学研究事業では、運動がメンタルヘルスに及ぼす効果について、基礎実験研究と応用実践研究を推進し、学会発表および論文作成を行う。また、介護ストレスに関する介入研究および観察研究を継続して実施するとともに、健康調査事業の研究資源を活用する研究体制のもと、学術成果の獲得を目指す。研究助成事業については、昨年同様に実施し、健康科学に携わる若手の研究者を支援する。

2．ウェルネス事業

ウェルネス事業では、科学的な健康づくりサービスを開発・提供し、その成果を広く紹介・活用することによって、健康増進活動を推進する。健診受診を契機とした健康づくり習慣化のプログラムの開発を通じ、生活習慣病やがんの予防改善、さらにメンタルヘルスや認知症への対処など社会のニーズに応える健康づくりプログラム開発の成果を広く提供する。

3．健康調査事業

健康調査事業における調査研究では、公益事業推進委員会を活動の中心に据え、体力医学研究事業ならびにウェルネス事業との三位一体態勢により、人間ドックの研究リソースを活用した学術活動を推進し、その成果を広く一般に情報提供する。さらに、時代に即した調査研究テーマの策定を図るとともに、調査研究業務を担当する職員の知識・スキルの向上を目指す。

人間ドックでは、健診技術の一層の向上を図るとともに、健診受診を喚起する諸対策を積極的に進め、受診者数を増大させることによって健診の普及啓発を推進する。

Ⅱ．実行計画

１．体力医学研究事業

①学術成果の獲得

ア．基礎実験研究:「身体運動が脳機能、自律神経、ストレス反応、気分･感情に影響を及ぼす仕組み」の検討

イ．応用実践研究：「介護ストレスに及ぼす運動の効果」および健康調査リソースを活用した「健康リスク低減と運動・身体活動の関係」の検討

②学術成果の普及啓発

ア．学術成果のメディア掲載

イ．ウェブサイトでの情報発信

③研究助成の応募増加

ア．健康科学・公衆衛生学、およびその関連の課程を有する大学、新設学部、地方の単科大学、健康科学に従事する研究機関等、新規公募先を発掘し助成制度の情報を提供

２．ウェルネス事業

①健康づくりプログラムの開発・提供

ア．健康増進意識を向上させる情報提供等の促進

イ．個別の健康度を維持向上する支援・測定・運動プログラムの提供

ウ．自治体や健保・団体のニーズに応えるプログラムの提案

②健康づくりプログラムの導入促進

ア．健康づくり講演会・測定会の開催および講師派遣

イ．都内避難者に対する被災者支援活動の継続実施

③健康づくりプログラム成果の普及啓発

ア．運動関連学会や講習会での報告・講演

イ．ウェブサイトや媒体による情報発信

3. 健康調査事業

◎調査研究

①体力医学研究事業、ウェルネス事業との三位一体態勢の推進
ア．健康調査事業（人間ドック）の研究リソース（健診データ・問診票・生活習慣調査票）を活用した学術成果の獲得
イ．近年の健康課題（メンタルヘルス・睡眠・認知・不活動等）に着目し、運動との関係を検討

②健康情報の普及啓発
ア．健診データを活かした研究成果に関する情報媒体の発行
イ．ウェブサイトによる健康情報発信

③健診に関する調査研究活動の推進
ア．医療職の調査研究テーマの策定を目的とした調査研究分科会の発足
イ．専門的知識向上のための学会・研究会活動の奨励

◎人間ドック

①健診精度の向上および職員のスキルアップ
ア．健診施設優良認定レベルの維持・向上
イ．専門職のスキルアップのための研修会への参加奨励、関係資格取得のための支援強化、および社内研究会・研修会の計画的実施

②事務リスクの縮減と健診サービス向上の推進
ア．事務態勢見直しと事務リスク縮減を図る事務連携分科会の運営強化
イ．お客さま満足度アップを目的としたサービス向上分科会の運営強化
ウ．遠隔読影の導入による読影診断業務の効率化

③健康増進・疾病予防のアフターフォローの推進
ア．健診後の医療機関への受診勧奨や健康情報の提供を目的としたフォローアップ分科会の運営強化
イ．震災被災者支援「まごころ健診」の継続実施

④受診者数を維持・増大させるための諸対策の実施
ア．新規受診者獲得のための国民健康保険加入者向けサービスの推進、広報活動の展開等
イ．リピート顧客確保のための各種ＤＭ発信、サービス体制の充実等

Ⅲ．収支予算書

平成 27 年 4 月 1 日から平成 28 年 3 月 31 日まで

（単位：千円）

科目	公益目的事業会計	収益事業等会計	法人会計	内部取引消去	合計
Ⅰ　一般正味財産増減の部					
1．経常増減の部					
(1) 経常収益					
基本財産運用益	0	0	64		64
基本財産受取利息	0	0	64		64
特定資産運用益	52	0	18		71
特定資産受取利息	52	0	18		71
事業収益	1,014	525,912	0		526,927
体力医学研究事業収益	138	0	0		138
ウェルネス事業収益	877	0	0		877
健康調査事業収益	0	525,912	0		525,912
受取寄付金	220,000	0	56,000		276,000
受取寄附金	220,000	0	56,000		276,000
雑収益	0	7	357		364
雑収益	0	7	357		364
経常収益計	221,067	525,920	56,438	0	803,425
(2) 経常費用					
事業費	417,431	328,070			745,501
役員報酬	6,431	5,505			11,937
給料手当	177,283	135,308			312,591
法定福利費	23,831	13,955			37,786
臨時雇賃金	1,592	7,854			9,446
退職給付費用	2,163	866			3,029
福利厚生費	7,504	5,040			12,545
派遣経費	4,921	3,825			8,746
医薬品費	1,567	1,567			3,135
材料費	3,517	3,517			7,035
旅費交通費	1,307	113			1,419
通信運搬費	3,618	11,146			14,763
減価償却費	17,160	12,745			29,905
消耗什器備品費	830	466			1,297
消耗品費	2,440	5,399			7,839
修繕費	1,775	11,017			12,792
保守費	4,726	3,929			8,655
印刷製本費	2,448	6,646			9,094
研究調査費	9,789	125			9,913
燃料費	16	0			16
光熱水料費	5,246	3,379			8,625
リース料	3,061	2,695			5,755
賃借料	51,297	33,408			84,705
不動産管理費	23,970	19,854			43,824
保険料	117	107			224
租税公課	6,441	369			6,810
支払助成金	20,500	0			20,500
研究助成事業費	4,497	0			4,497

科　　目	公益目的事業会計	収益事業等会計	法人会計	内部取引消去	合　計
被災者支援	2	0			2
委託費	26,404	27,586			53,990
業務推進費	2,332	8,812			11,144
嘱託医関係費	0	0			0
雑費	647	2,836			3,483
管理費			56,923		56,923
役員報酬			4,044		4,044
給料手当			24,918		24,918
法定福利費			3,678		3,678
退職給付費用			1,279		1,279
福利厚生費			1,225		1,225
旅費交通費			97		97
会議費			783		783
通信運搬費			685		685
減価償却費			3,437		3,437
消耗什器備品費			36		36
消耗品費			142		142
修繕費			3,025		3,025
保守費			1,009		1,009
印刷製本費			857		857
研究調査費			18		18
光熱水料費			278		278
リース料			2,295		2,295
賃借料			2,757		2,757
不動産管理費			1,630		1,630
保険料			600		600
諸謝金			2,007		2,007
租税公課			449		449
委託費			1,083		1,083
雑費			595		595
経常費用計	417,431	328,070	56,923	0	802,425
当期経常増減額	− 196,364	197,849	− 485	0	1,000
2．経常外増減の部					
(1) 経常外収益					
経常外収益計	0	0	0	0	0
(2) 経常外費用					
経常外費用計	0	0	0	0	0
当期経常外増減額	0	0	0	0	0
他会計振替額	174,296	− 174,296	0	0	0
当期一般正味財産増減額	− 22,068	23,553	− 485	0	1,000
一般正味財産期首残高	374,452	147,634	66,697	0	588,784
一般正味財産期末残高	352,384	171,187	66,212	0	589,784
Ⅱ　指定正味財産増減の部					
当期指定正味財産増減額	0	0	0	0	0
指定正味財産期首残高	0	0	0	0	0
指定正味財産期末残高	0	0	0	0	0
Ⅲ　正味財産期末残高	352,384	171,187	66,212	0	589,784

役員・評議員名簿

役　員　名　簿

理事長	猪又　肇	
理　事	勝川史憲	慶應義塾大学教授
	加藤壹康	キリンホールディングス株式会社特別顧問
	加藤信夫	医療法人社団亮正会理事長
	蔵本博行	北里大学名誉教授
	栗原　敏	学校法人慈恵大学理事長
	萩　裕美子	東海大学教授
	湊　久美子	和洋女子大学教授
	宮坂信之	東京医科歯科大学名誉教授
	内田　賢	
	朽木　勤	
	近藤紀一	
監　事	鈴木竹夫	公認会計士
	河　伸洋	明治安田生命保険相互会社関連事業部長

評　議　員　名　簿

勝　村　俊　仁	東京医科大学主任教授
北　　一　郎	首都大学東京教授
阪　本　要　一	東京慈恵会医科大学附属病院診療医長 タニタ体重科学研究所所長
柴　田　　博	人間総合科学大学保健医療学部学部長・大学院教授
芝　山　秀太郎	鹿屋体育大学名誉教授
下　門　顯太郎	東京医科歯科大学大学院教授
上　坊　敏　子	独立行政法人地域医療機能推進機構　相模野病院 婦人科腫瘍センター長
菅　原　弘　子	福祉自治体ユニット事務局長
関　口　憲　一	明治安田生命保険相互会社特別顧問
松　尾　憲　治	明治安田生命保険相互会社特別顧問
三　好　裕　司	明治安田生命健康保険組合東京診療所長