第　4　期　報　告　書

（平成27年４月１日から平成28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４期事業報告（平成27年４月１日から平成28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 …… 39
Ⅳ．評議員会に関する事項 …… 45
Ⅴ．出版に関する事項 …… 47
Ⅵ．寄附に関する事項 …… 47

第４期決算報告（平成27年４月１日から平成28年３月31日まで）

Ⅰ．貸借対照表 …… 48
Ⅱ．正味財産増減計算書 …… 49
Ⅲ．財務諸表に対する注記 …… 51
Ⅳ．附属明細書 …… 53
Ⅴ．財産目録 …… 54
Ⅵ．監査報告書 …… 56

第５期事業計画（平成28年４月１日から平成29年３月31日まで）

Ⅰ．基本方針 …… 59
Ⅱ．実行計画 …… 60
Ⅲ．収支予算書 …… 62

第　4　期　事　業　報　告

平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

Ⅰ．事業の概況

新公益財団法人として4期目となる平成27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。神経生理学的研究、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32回若手研究者のための健康科学研究助成」を実施した。健康科学研究に携わる新規公募先を発掘するとともに過去の受贈者にも情報を提供した結果、応募総数は前年を大きく上回る169件（指定課題：58件、一般課題：111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。また、第30回成果報告書を発行し、優秀賞1件を選定した。

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561回、参加者総数は4,511人であった。さらに、健康づくり成果の学会発表や情報発信件数は10件であった。

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横断的・縦断的解析ならびに運動との関連について研究を進め、これらの学会発表や論文は9題であった。さらには、調査研究分科会を新たに設置し、今後組織的に取り組む研究テーマを策定した。健康啓発活動として、ＭＹヘルス会会員を主対象としたセミナーを開催した。また、人間ドック・健診の結果における要再検査や要精密検査判定に対する受診状況を把握することの重要性を鑑み、受診後のフォローアップに注力した。

人間ドック業務では、新健診システムにて、事務効率の改善および受診者サービス向上が図られ、満足度アンケートでも受診者から高い満足度を得られた。健診受診を勧奨する各種ＤＭを発信したほか、「ＭＹヘルス会」のセミナー開催と情報誌発行による会員数の増加により、人間ドックなどの総受診者数は13,736人で前年から増加した。さらに受診者へ「誕生日ハガキ」を発信して親密度向上を推進した。胸部Ｘ線、心電図、眼底の遠隔読影の導入によってコスト削減と業務効率向上に大きな効果があった。なお、東日本大震災の被災者支援として「まごころ健診」(注) は継続実施している。

(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脳機能への運動の影響について検討した。一方、応用実践研究では介護ストレスと身体活動の関係、および性・年齢・身体活動状況を踏まえた運動の実用性とその運動内容が健康に及ぼす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、ならびに勤労者のメンタルヘルス改善に向けた運動介入研究を実施した。

一連の研究成果は、学会・論文にて発表するとともに、研究所機関誌「体力研究」にも公開した。研究によって得られた知見は、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にて情報を提供し、さらにはホームページや各種メディアを通じて広く一般への普及啓発を行った。

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

（1）メンタルヘルス・脳機能に及ぼす運動の効果の検討……巻末業績 A3,9,11,22,B3,9,10,29,30

（2）介護ストレス緩和策の検討……巻末業績 A5,B25

（3）対象特性に応じた運動の実用性・有効性の検討……巻末業績 A1,2,10,21,23,B1,2,6,18,20

２．研究室別研究にて取り組んだ研究課題

（1）運動が心理・生理機能に及ぼす影響……巻末業績 A7,16,19,26,B11,12,13,23

（2）精神的健康と運動・身体活動・体力の関係……巻末業績 A8,24,25

（3）高齢者の身体特性……巻末業績 A12,13,27,B8

（4）高齢者の身体活動と健康度……巻末業績 A15,18,B4,14,15,21,24,26

（5）地域・職域における健康増進策の検討……巻末業績 A4,14,17,B7,22,27,31

３．公益事業推進委員会と連携して取り組んだ研究課題

（1）運動・身体活動と健康関連要因との相互関係……巻末業績 A6,20,B5,16,17,19,28

４．学会・研究会における活動状況

（1）論文、報告書、出版物などの報告・発行数：27題

（2）学会・研究会の発表数：31題

※巻末の活動業績一覧を参照

５．健康啓発活動

(1) 講演および講義

(2) ホームページによる情報提供

(3) 各種メディアへの情報提供

(4) 健康づくりウォッチによる情報提供

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32回を迎え、助成件数の総数は572件、助成総額は5億5,650万円に達した。

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。第30回の研究成果を「若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書」に掲載するとともに、選考委員により報告内容を吟味して優秀賞1件を選定した。

１．研究助成

(1) 第32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および研究者に情報を提供

・応募総数169件（指定課題：58件、一般課題：111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

(2) 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）

(3) 成果報告書

・第30回の研究成果をまとめた「若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書」発行

・優秀賞を１件選出

第32回（2015年度）若手研究者のための健康科学研究助成受贈者一覧

a．指定課題（10件）

（五十音順・敬称略）

氏　名	所　属	研究テーマ
阿部　巧	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	高齢者における座位運動と脳賦活との関連性
鎌田　真光	Harvard Medical School Brigham & Women's Hospital	大規模地域介入による運動の促進は、地域全体の精神的健康の維持・増進につながるか？ ―クラスター・ランダム化比較試験―
北　洋輔	国立精神･神経医療研究センター 精神保健研究所	子どもの運動の不器用さがメンタルヘルスに与える影響の解明 ―メンタルヘルスの悪化予防に向けて―
黄　聡	東北大学大学院 医工学研究科	高齢者における異なる強度の余暇身体活動頻度と抑うつ状態の関連に関する10年間の前向きコホート研究
鄭　松伊	筑波大学 体育系	長期間の運動継続が高齢者の抑うつ（メンタルヘルス）尺度に及ぼす影響 ―運動教室終了後の郵送支援によるランダム化比較試験―
諏訪部和也	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	一過性の低強度運動が抑うつ気分と海馬歯状回の機能に及ぼす影響 ―高解像ｆMRIを用いて―
遠又　靖丈	東北大学大学院 医学系研究科	中年期・高齢期の身体活動量変化が認知症発生に寄与するインパクトの解明 ―中年期・高齢期の身体活動で日本人の認知症発生の何％が減少しうるか―
西脇　雅人	大阪工業大学 工学部	アクティブガイドにおけるスローガンの実施・達成がメンタルヘルスに及ぼす影響の検討 ― “プラス10”の取り組みは認知症やうつ傾向予防に本当に効果的なのか？―
福島　教照	東京医科大学 医学部	地域在住高齢者における身体活動および地域環境と精神不調の新規発症に関するコホート研究
道下　竜馬	産業医科大学 産業生態科学研究所	職場単位で行う短時間集団運動が勤労者の人間関係、気分、労働適応能力、健康度に及ぼす効果

（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）

b．一般課題（10件）

氏　名	所　属	研究テーマ
萱場　敦子	東北大学大学院 生命科学研究科	運動による免疫記憶劣化の予防に関する研究
小泉　佳右	千葉大学 教育学部	幼児期における生活リズムを確立するための、身体活動の有効性 ―唾液マーカーによる概日リズム評価を用いて―
白土　健	杏林大学 医学部	２型糖尿病マウスにおける慢性炎症反応に対する運動の効果とメカニズム ―マクロファージのO-結合型N-アセチルグルコサミンに着目して―
高橋　宏和	Harvard Medical School Joslin Diabetes Center	非アルコール性脂肪肝炎における運動トレーニング誘発性アディポカインの効果検討とメカニズム解析
千木良佑介	高崎健康福祉大学 保健医療学部	虚弱高齢者に対する電気刺激を併用した筋力トレーニングが呼吸機能、運動機能、血管内皮機能に及ぼす影響
土屋　吉史	立命館大学大学院 スポーツ健康科学研究科	運動時の環境温度を活かした抗肥満のための運動処方 ―褐色脂肪を増加させるマイオカインに着目して―
原田　和弘	国立長寿医療研究センター 予防老年学研究部	客観的に測定された外出行動が高齢者の身体・心理・認知機能に及ぼす影響とその関連要因
藤田　諒	長崎大学 原爆後障害医療研究所	骨格筋萎縮を制御する新たな分子ターゲットの同定 ―骨格筋部位特性に着眼して―
山添　正博	滋賀医科大学 アジア疫学研究センター	日常的歩行運動レベルが左心房拡大、心房細動発症に与える影響 ―地域住民7年追跡研究―
渡邊　裕也	京都学園大学 健康医療学部	骨格筋超音波画像から算出する筋輝度を用いた骨格筋の質的評価法 ―現場で実践可能な筋内組成評価法の確立を目指して―

（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・健診の結果にもとづいて、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	561回
	参加者総数	4,511人

健康づくりプログラムの実績は、総回数が561回、総人数は4,511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

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施回数と人数の実績は、次の通りであった。（表１）

支援プログラム	323回	2,419人
測定プログラム	88回	107人
運動プログラム	106回	762人

１．支援プログラム

(1) 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・健診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主な対象に、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、希望者は「生活チェック」に参加した。健康支援室では、今期2,041人に面接した。このうち初回受診者は1,659人で、今期初回受診者の75.0%にあたる。

(2) ウェルネスブース（表３）

ウェルネスブースは、健康支援活動のプログラムとして今期新たに開設したもので、人間ドック・健診の受診中に検査待ち時間を活用して健康啓発活動を行うものである。今期は「疲労度セルフチェック」を行い、身体的および精神的な疲労状態に目を向けることによって、疲労からおこる不健康への早期対処の必要性を勧奨した。今期は表3のとおり10回、122人である。

２．測定プログラム

(1) 運動健診（表４）

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。運動健診には「フルコース」（７項目）、「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３コースを設定し、目的別に選択可能である。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。今期は88回で107人が参加し、各コースの実施回数と人数は表4のとおりである。

３．運動プログラム

(1) がん再発予防プログラム（表５）

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5のとおり11回、101人である。

(2) メンタルヘルスプログラム（表６）

メンタルヘルスの改善を目的として「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を受けて、ウェルネス事業で独自に開発した軽体操「リラックス＆リフレッシュ」の仰臥位様式を取り入れた「快眠講座」を2013年度から実施している。

対象者を健康調査事業の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6のとおり5回、14人である。

４．ＭＹヘルス会（表７）

(1) 健康増進プラン

ＭＹヘルス会は、国民健康保険加入者を対象として創設されたもので、今期で2期目を迎えた。健康管理プランの健診受診時に「健康支援室」にて支援したのちに、希望者には「健康増進プラン」として健康支援コースおよび運動健診コースを設け、支援や運動プログラムをＭＹヘルス会員向けに実施した。開催期間は年度当初の2015年4～5月および2015年12月～2016年3月までで、今期の実績は表7のとおり健康支援室が58回、108人で、健康増進プランが合計65人である。

(2) ＭＹヘルスセミナー

また、ＭＹヘルス会会員を対象としたセミナーを今期初めて開催した。開催時期は2016年12

月～3月で4回開催した。合計の参加者数は表7に示したとおり36人であった。各回のテーマは、巻末の「ＭＹヘルスセミナー」に示した。

Ⅲ．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。

１．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。今期の講演会・測定会の開催は以下のとおりである。（表1）

講演会・測定会　　44回　　1,223人

内訳は自治体関連5件、企業・健康保険組合関連28件、指導者養成等団体関連11件である。講演会・測定会のテーマは巻末の「講演会・測定会」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。

２．学会・研修会への報告および参加（表８）

学会や研修会は、最新の学術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B33 ～ B37）

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・研修会への参加は延べ18回であった。

３．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。今期は、新たにホームページを通して健康情報を発信する「健康づくりウォッチ」を開設し、当事業では運動処方をテーマとして5回、全体では計19テーマを掲載した。テーマは巻末の「健康づくりウォッチ」に示した。

Ⅳ．東日本大震災被災者支援活動（表９）

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、運動や食事面に関して個別の健康づくり支援を実施した。今期の実績は1人であった。

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「東京ボランティア・市民活動センター」と連携し、“【広域避難者交流会】お正月準備の会in町田”において「疲労度セルフチェック」「ロコモ度チェック」「スタンツ力試し運動」を実施した。当事業団の実施したプログラムへの参加者は48人であった。

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	27	135	9	11	11	80	3	89	50	315
5	20	139	4	4	8	63	2	20	34	226
6	33	218	11	15	11	74	4	194	59	501
7	39	241	13	13	11	82	4	140	67	476
8	24	197	3	3	0	0	0	0	27	200
9	24	212	6	10	11	70	2	35	43	327
10	26	185	5	6	12	84	4	132	47	407
11	23	169	4	5	9	59	4	118	40	351
12	21	165	3	6	6	45	6	148	36	364
1	24	200	6	7	7	51	6	161	43	419
2	25	250	8	8	10	79	4	73	47	410
3	37	308	16	19	10	75	5	113	67	515
合計	323	2,419	88	107	106	762	44	1,223	561	4,511

表２　健康支援室

	男	女	計
初回受診者（対全初回受診）	866（73.1%）	793（77.1%）	1,659（75.0%）
複数回受診者	202	180	382
合計	1,068	973	2,041

表３　ウェルネスブース

	回数	人数
ウェルネスブース	10	122

表４　運動健診

		回数	人数
運動健診	フルコース	20	24
	メタボ＆ロコモ対策コース	24	25
	フィットネスウォーキングコース	13	16
	企画コース	30	40
その他		1	2

表５　がん再発予防プログラム

	回数	人数
Ken's 倶楽部	11	101

※月に１回の定期教室（集団）

表６　メンタルヘルスプログラム

	回数	人数
快眠講座	5	14

表７　ＭＹヘルス会

		回数	人数
健康支援室		58	108
健康増進プラン	健康支援コース（生活チェック）		38
	運動健診コース（メタボ＆ロコモ）		15
	運動健診コース（フィットネスウォーキング）		12
ＭＹヘルスセミナー	全４回開催 ※各回のテーマは巻末の健康啓発資料参照		36

表８　学会、研修会

学会発表	５題
学会／研修会参加	18 回

表９　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	1
避難者健康づくり支援	48

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た。また、医療職による各専門検査に関連する調査研究テーマを策定し、今後組織的に研究を推進する体制を整えた。

(2) 生活習慣調査票の活用

昨年度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横断的・縦断的研究を推進した。

(3) 運動を活用した介入研究

勤労者向け軽運動プログラムを考案し、受診者から研究協力者を募って効果検証のための介入研究を実施した。

2．論文発表・学会報告、講習会・研修会の開催・参加

(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 A6,20）、および学会報告（巻末業績 B5,16,17,19,25,28,32）を行った。また、職員の知識向上のために学会参加を積極的に推奨し、今期の学会参加は 19 回であった。

(2) 講演会の開催

ＭＹヘルス会会員を主対象とした「ＭＹヘルスセミナー 2015」を初めて開催し、参加者は 97 名であった。内容は認知症ならびに乳がんに関するものであった。

また、ウェルネス開発室の運営によりＭＹヘルス会会員を対象に「ＭＹヘルスセミナー」を新規に開催した。

各回のテーマは、巻末の「ＭＹヘルスセミナー」に示した。

(3) 研修会の開催

全職員を対象に、がん、認知症のリスクスクリーニング検査に関する新情報や学会標準の統計解析方法、学会発表内容ならびに体力医学研究所の研究内容などについて独自に研修した。

開催回数は5回であった。

また、外部の専門的な研修会・セミナーへの参加は、今期48回であった。

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646件であった。

(3) 健診当日の健康情報の発信

健診に関する「ミニ教室」の開催、「オリジナルスライドショー」の制作、持ち帰り「健康資料」の作成、「クイズラリー」の実施、「情報コーナー」の活用など、健診当日の健康情報の発信を積極的に実施した。

(4)「MYヘルス・ブレティン」の発行

当事業団広報誌として、昨期に創刊したオリジナルな健康情報紙「MYヘルス・ブレティン」を引き続き2回刊行し、今期の合計発行部数は40,000部であった。

(5)「健康づくりウォッチ」の掲載

ウェブを活用した健康情報発信として、「健康づくりウォッチ」を今期新たに開設した。三事業からテーマを選定し、今期は合計19テーマを掲載した。各テーマは巻末の「健康づくりウォッチ」に示した。

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4期（平成27年度）人間ドック等受診状況

(1) 性・健診コース別受診者数

表1は、第4期（平成27年4月1日から平成28年3月31日）と第3期（平成26年4月1日から平成27年3月31日）における性・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、「その他の健診」は婦人科、乳腺などの単独の健診や区民健診、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１．平成 27 年度（第４期）・平成 26 年度（第３期）の
性・健診コース別受診者数と平均年齢

		平成 27 年度（第４期）						平成 26 年度（第３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）	5,508	80.9	5,118	73.9	10,626	77.4	5,595	82.2	5,038	73.0	10,633	77.6
	生活習慣病健診	625	9.2	848	12.2	1,473	10.7	520	7.6	897	13.0	1,417	10.3
	定期健康診断等	633	9.3	683	9.9	1,316	9.6	655	9.6	681	9.9	1,336	9.7
	その他の健診	41	0.6	280	4.0	321	2.3	35	0.5	284	4.1	319	2.3
	合　計	6,807	100	6,929	100	13,736	100	6,805	100	6,900	100	13,705	100
平均年齢（歳）	人間ドック（総合健診）	52.0		52.1		52.1		51.9		51.8		51.9	
	生活習慣病健診	46.7		48.7		47.9		47.3		48.4		48.0	
	定期健康診断等	30.3		30.4		30.4		30.5		30.3		30.4	
	その他の健診	46.9		49.6		49.3		47.1		50.3		49.9	
	合　計	49.5		49.5		49.5		49.5		49.2		49.3	

１）平成 27 年度（第４期）の各健診コース合計の受診者数は 13,736 人で、平成 26 年度に比べ、男性が２人、女性が 29 人の増加となり、男女合計で 31 人増加した。

２）各健診コースの受診割合は、人間ドック（総合健診）では合計で減少となった。生活習慣病健診で男性の大幅増加により合計で増加した。

３）表１には各コースの平均年齢を示した。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。

(2) 性・月別受診者数

表２は平成 27 年度（第４期）と平成 26 年度（第３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 27 年度（第４期）・平成 26 年度（第３期）の
性・月別受診者数

	平成 27 年度（第４期）						平成 26 年度（第３期）					
	男性		女性		合計		男性		女性		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
４月	228	3.3	231	3.3	459	3.3	207	3.0	232	3.4	439	3.2
５月	301	4.4	349	5.0	650	4.7	403	5.9	321	4.7	724	5.3
６月	754	11.1	762	11.0	1,516	11.0	729	10.7	773	11.2	1,502	11.0
７月	769	11.3	705	10.2	1,474	10.7	733	10.8	694	10.1	1,427	10.4
８月	601	8.8	578	8.3	1,179	8.6	569	8.4	676	9.8	1,245	9.1
９月	744	10.9	812	11.7	1,556	11.3	717	10.5	822	11.9	1,539	11.2
10 月	900	13.2	1,035	14.9	1,935	14.1	925	13.6	1,040	15.1	1,965	14.3
11 月	623	9.2	702	10.1	1,325	9.6	631	9.3	620	9.0	1,251	9.1
12 月	446	6.6	461	6.7	907	6.6	449	6.6	465	6.7	914	6.7
１月	461	6.8	405	5.8	866	6.3	464	6.8	372	5.4	836	6.1
２月	537	7.9	424	6.1	961	7.0	517	7.6	424	6.1	941	6.9
３月	443	6.5	465	6.7	908	6.6	461	6.8	461	6.7	922	6.7
合計	6,807	100	6,929	100	13,736	100	6,805	100	6,900	100	13,705	100

１）平成 27 年度（第４期）は、4.6.7.9.11.1.2 月の７ヶ月で前年より増加した。

２）平成 27 年度（第４期）の健診稼働日は 232 日（男性 120 日、女性 112 日）であり、１日の平均受診者数は 59.2 人（男性 56.7 人、女性 61.9 人）と増加した。

3）平成 27 年度（第 4 期）の月別の 1 日平均受診者数は、最少受診月の 4 月では男性が 25.3 人、女性が 28.9 人、最多受診月の 10 月では男性が 75.0 人、女性が 94.1 人であった。

(3) 性・年齢階級別受診者数

表 3 は、平成 27 年（第 4 期）と平成 26 年（第 3 期）の受診者数を性・年齢階級別に示したものである。

表 3．平成 27 年度（第 4 期）・平成 26 年度（第 3 期）の
性・年齢階級別受診者数

	平成 27 年度（第 4 期）						平成 26 年度（第 3 期）					
	男性		女性		合計		男性		女性		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
29 歳以下	317	4.7	397	5.7	714	5.2	314	4.6	373	5.4	687	5.0
30 － 39 歳	1,079	15.9	1,006	14.5	2,085	15.2	1,133	16.6	1,079	15.6	2,212	16.1
40 － 49 歳	2,184	32.1	2,087	30.1	4,271	31.1	2,133	31.3	2,136	31.0	4,269	31.1
50 － 59 歳	1,655	24.3	1,904	27.5	3,559	25.9	1,624	23.9	1,809	26.2	3,433	25.0
60 － 69 歳	1,177	17.3	1,213	17.5	2,390	17.4	1,201	17.6	1,207	17.5	2,408	17.6
70 歳以上	395	5.8	322	4.6	717	5.2	400	5.9	296	4.3	696	5.1
合　計	6,807	100	6,929	100	13,736	100	6,805	100	6,900	100	13,705	100

1）平成 27 年度（第 4 期）と平成 26 年度（第 3 期）の年齢階級別の受診者数を比較したところ、50 － 59 歳、29 歳以下の年齢階級で男女ともに増加した。

2）30 － 39 歳の年齢階級は、男女ともに減少した。

(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 27 年度（第 4 期）・平成 26 年度（第 3 期）の
性・受診回数別受診者数

	平成 27 年度（第 4 期）						平成 26 年度（第 3 期）					
	男性		女性		合計		男性		女性		合計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
初回受診	1,265	18.6	1,193	17.2	2,458	17.9	1,172	17.2	1,203	17.4	2,375	17.3
2 回	712	10.5	755	10.9	1,467	10.7	763	11.2	793	11.5	1,556	11.4
3 回	634	9.3	584	8.4	1,218	8.9	550	8.1	693	10.0	1,243	9.1
4 回	440	6.5	586	8.5	1,026	7.5	597	8.8	522	7.6	1,119	8.2
5 回	508	7.5	441	6.4	949	6.9	481	7.1	551	8.0	1,032	7.5
6 － 9 回	1,407	20.7	1,680	24.2	3,087	22.5	1,487	21.9	1,674	24.3	3,161	23.1
10 － 14 回	962	14.1	1,019	14.7	1,981	14.4	906	13.3	831	12.0	1,737	12.7
15 － 19 回	463	6.8	370	5.3	833	6.1	449	6.6	345	5.0	794	5.8
20 － 24 回	249	3.7	179	2.6	428	3.1	243	3.6	190	2.8	433	3.2
25 － 29 回	110	1.6	96	1.4	206	1.5	107	1.6	77	1.1	184	1.3
30 回以上	57	0.8	26	0.4	83	0.6	50	0.7	21	0.3	71	0.5
合　計	6,807	100	6,929	100	13,736	100	6,805	100	6,900	100	13,705	100

1）平成 27 年度（第 4 期）と平成 26 年度（第 3 期）の初回受診者に着目すると、平成 27 年度（第 4 期）では前年度に比べ男性が 93 人増加しており、男女合計で 83 人増加した。

2）受診回数の「初回受診」～「6 － 9 回」をみると、平成 27 年度（第 4 期）では前年度に比べ

男女とも減少（男性 84 人、女性 197 人）した。

3）健診センターが設立されてから 40 年以上が経過した中で、「30 回以上」の受診者数は男性で 57 人（0.8%）、女性で 26 人（0.4%）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することとした。

表５．平成 27 年度（第 4 期）・平成 26 年度（第 3 期）の
性・契約（一般・団体）別受診者数

	平成 27 年度（第 4 期）						平成 26 年度（第 3 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）	1	0.0	1	0.0	2	0.0	4	0.1	11	0.2	15	0.1
新宿区民健診	0	0.0	43	0.6	43	0.3	0	0.0	39	0.6	39	0.3
リレー（健保・団体脱退）	120	1.8	87	1.3	207	1.5	154	2.3	106	1.5	260	1.9
一般・個人	110	1.6	122	1.8	232	1.7	115	1.7	127	1.8	242	1.8
健保・団体	6,576	96.6	6,676	96.3	13,252	96.5	6,532	96.0	6,617	95.9	13,149	95.9
合計	6,807	100	6,929	100	13,736	100	6,805	100	6,900	100	13,705	100

1）契約健康保険組合と事業所団体（健保・団体）からの平成 27 年度（第 4 期）の受診者割合は 96.5%となり、前年度より増加した。

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、平成 27 年度（第 4 期）は 2 人と減少した。

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 27 年度（第 4 期）の受診者数は 43 人と増加した。

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が継続して受診できるように配慮したもので、「ＭＹヘルス会」へ移行受診者の区分変更もあり、平成 27 年度（第 4 期）は 53 人（男性 34 人、女性 19 人）減少した。

5）平成 26 年度 12 月に公益事業として、国民健康保険組合加入者を対象に創設した「ＭＹヘルス会」の会員受診者数は、「健保・団体」に含まれている。

(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27年度（第4期）・平成26年度（第3期）の
性・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27年度（第4期）						受診者数	平成26年度（第3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	317	27	8.5	20	6.3	6	1.9	314	28	8.9	23	7.3	4	1.3
30 － 39歳	1,079	652	60.4	615	57.0	91	8.4	1,133	684	60.4	675	59.6	93	8.2
40 － 49歳	2,184	2,065	94.6	1,740	79.7	288	13.2	2,133	1,998	93.7	1,801	84.4	245	11.5
50 － 59歳	1,655	1,580	95.5	1,266	76.5	261	15.8	1,624	1,558	95.9	1,303	80.2	229	14.1
60 － 69歳	1,177	1,121	95.2	797	67.7	252	21.4	1,201	1,158	96.4	866	72.1	219	18.2
70歳以上	395	382	96.7	220	55.7	85	21.5	400	386	96.5	237	59.2	76	19.0
合　計	6,807	5,827	85.6	4,658	68.4	983	14.4	6,805	5,812	85.4	4,905	72.1	866	12.7

（女性）

	受診者数	平成27年度（第4期）						受診者数	平成26年度（第3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	397	23	5.8	15	3.8	6	1.5	373	23	6.2	20	5.4	1	0.3
30 － 39歳	1,006	583	58.0	490	48.7	87	8.6	1,079	604	56.0	552	51.2	83	7.7
40 － 49歳	2,087	1,783	85.4	1,464	70.1	296	14.2	2,136	1,816	85.0	1,583	74.1	227	10.6
50 － 59歳	1,904	1,635	85.9	1,249	65.6	271	14.2	1,809	1,540	85.1	1,241	68.6	224	12.4
60 － 69歳	1,213	1,081	89.1	775	63.9	188	15.5	1,207	1,077	89.2	818	67.8	156	12.9
70歳以上	322	298	92.5	177	55.0	51	15.8	296	268	90.5	185	62.5	30	10.1
合　計	6,929	5,403	78.0	4,170	60.2	899	13.0	6,900	5,328	77.2	4,399	63.8	721	10.4

1）平成27年度（第4期）の腹部超音波検査の実施率は男性が85.6（前年85.4）％女性が78.0（前年77.2）％と、その割合は前年度に比べ男女とも高くなった。
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歳以下では男女ともに実施率は低かった。

2）上部消化管X線検査の実施者ならびに実施率は、前年度に比べ男女とも減少・低下し、逆に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・上昇した。

(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 27 年度（第４期）・平成 26 年度（第３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 27 年度（第４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	397	79	19.9	103	25.9	98	24.7	5	1.3
30 － 39 歳	1,006	600	59.6	716	71.2	628	62.4	92	9.1
40 － 49 歳	2,087	1,497	71.7	1,682	80.6	738	35.4	956	45.8
50 － 59 歳	1,904	1,298	68.2	1,472	77.3	522	27.4	971	51.0
60 － 69 歳	1,213	817	67.4	928	76.5	308	25.4	641	52.8
70 歳以上	322	176	54.7	230	71.4	97	30.1	139	43.2
合　計	6,929	4,467	64.5	5,131	74.1	2,391	34.5	2,804	40.5

	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

１）平成 27 年度（第４期）の年齢階級別で 29 歳以下は、婦人科検診 19.9（前年 18.2）%、乳房検診 25.9（前年 21.7）%、エコー 24.7（前年 20.6）%、マンモグラフィ 1.3（前年 1.1）%と全ての健診で実施者数と実施率が増加・上昇した。

２）30 歳代になると検査の実施率が上昇している。平成 27 年度（第４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 歳代ではエコーの実施率が 62.4（前年 64.6）%と高く、40 歳代からマンモグラフィの実施率が 45.8（前年 45.4）%と急上昇している。

(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）より変更された学会統計区分により集計した。

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 27 年度（第４期）・平成 26 年度（第３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27年度（第4期） 判定区分（%） C	D1	D2	E	平成26年度（第3期） 判定区分（%） C	D1	D2	E
肥満（過体重）	身体測定	男	28.4	0.0	0.0	0.0	32.6	0.0	0.0	0.0
		女	13.3	0.0	0.0	0.0	28.9	0.0	0.0	0.0
呼吸器疾患	胸部X線	男	4.8	0.0	1.1	0.1	17.8	0.0	0.9	0.1
		女	3.4	0.0	1.1	0.1	6.4	0.0	2.1	0.1
高血圧	血圧測定	男	8.7	2.4	0.0	17.1	9.3	2.4	0.0	17.2
		女	3.8	0.6	0.0	8.6	4.0	0.9	0.0	8.1
高コレステロール	血液生化学	男	22.7	3.4	0.0	0.0	26.6	5.0	0.0	0.0
		女	20.6	3.4	0.0	0.0	23.6	4.8	0.0	0.0
高中性脂肪	血液生化学	男	6.3	0.3	0.0	0.0	10.7	1.6	0.0	0.0
		女	1.9	0.0	0.0	0.0	3.8	0.3	0.0	0.0
高尿酸	血液生化学	男	6.5	1.0	0.0	5.7	9.7	1.4	0.0	5.0
		女	0.7	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.1
心電図異常	心電図	男	8.3	0.1	1.2	0.6	10.2	0.1	2.9	0.5
		女	5.6	0.0	1.2	0.1	8.6	0.0	2.5	0.2
食道疾患	胃部X線 胃部内視鏡	男	1.0	0.0	0.7	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0
		女	0.7	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0
胃疾患	胃部X線 胃部内視鏡	男	17.0	0.0	3.2	0.0	12.5	0.0	2.2	0.0
		女	26.6	0.0	2.5	0.0	22.8	0.0	1.5	0.0
十二指腸疾患	胃部X線	男	2.3	0.0	0.1	0.0	1.9	0.0	0.2	0.0
		女	0.9	0.0	0.1	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0
胆石・胆のうポリープ	腹部超音波	男	26.8	0.0	1.7	0.0	26.2	0.0	1.7	0.0
		女	19.0	0.0	1.3	0.0	17.9	0.0	1.3	0.0
肝機能障害（脂肪肝含）	血液生化学 腹部超音波	男	37.1	0.0	4.2	0.5	37.0	0.0	4.1	0.6
		女	13.3	0.0	0.8	0.3	12.3	0.0	0.7	0.3
糖尿病（耐糖能障害）	血液生化学	男	8.9	3.0	0.2	5.0	9.0	1.6	0.0	5.0
		女	7.0	1.1	0.5	1.7	8.0	0.4	0.1	1.7
血液疾患	血液生化学	男	11.1	0.0	2.8	0.0	10.0	0.0	2.7	0.0
		女	19.5	0.0	4.4	0.5	18.7	0.0	4.4	0.4
肛門・大腸疾患	便潜血反応	男	0.0	0.0	5.7	0.0	0.0	0.0	6.4	0.0
		女	0.0	0.0	5.7	0.0	0.0	0.0	5.3	0.0
前立腺疾患	ＰＳＡ検査	男	0.0	0.0	5.8	0.0	0.3	0.0	5.6	0.3
		女	–	–	–	–	–	–	–	–
婦人科	婦人科	男	–	–	–	–	–	–	–	–
		女	20.2	1.0	5.5	1.8	18.5	1.4	5.4	2.1
乳房疾患	触診・超音波 マンモグラフィ	男	–	–	–	–	–	–	–	–
		女	5.6	0.0	1.2	0.0	4.1	0.0	1.0	0.0
その他の疾患		男	32.7	0.0	7.6	2.1	34.4	0.0	9.4	1.9
		女	27.0	0.0	6.2	1.9	28.4	0.0	6.4	1.4

1）平成 27 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高い疾患は、男性では①前立疾患、②肛門・大腸疾患、③肝機能障害（脂肪肝含）、女性では①肛門・大腸疾患、②婦人科、③血液疾患であった。

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高い疾患は、男性では①肝機能障害（脂肪肝含）、②肥満、③胆石・胆のうポリープ、女性では①胃疾患、②高コレステロール、③婦人科であった。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	運動によるメンタルヘルスの維持改善	Depression Frontier 13 (1) , 17-24 (2015)	A1
概要	メンタルヘルス改善に向けての運動様式としては有酸素運動が効果的であり、高齢者にはレジスタンス運動も有効とされている。運動強度に関してアドヒアランスを重視するならば、なるべく低強度・短時間で実施可能な運動が実用的とも思われる。しかし、国内のエビデンスは少なく、具体的な運動の指針も定まっていない。今後は、日本人を対象とした運動の効果検証が待たれる。		
永松俊哉	メンタルヘルスにおけるストレッチングの効果	体育の科学 65, 401-406 (2015)	A2
概要	メンタルヘルスにおけるストレッチングの効果の検討は緒に就いたばかりと思われる。今後はスタティックのみならず、ダイナミックあるいはバリスティックなど、多様なストレッチングの効用にも注目すべきであろう。そして、メンタルヘルスとの関連性を目的に応じて種類別・体系的に検討することが、ストレッチングを広く一般の健康づくりに活用する上で重要になるものと思われる。		
安藤創一、小見山高明、須藤みず紀、桧垣靖樹	運動と認知機能：脳の組織酸素飽和	福岡大学スポーツ科学研究 45 (2) , 25-34 (2015)	A3
概要	運動中における脳内の組織酸素飽和度の変化が認知機能に及ぼす影響について総説としてまとめた。 これまでの研究結果より、脳組織の酸素飽和度の変化は運動中の認知機能の向上に直接的な関与は低く、脳内の神経伝達物質が神経回路に影響していると考えられる。		
Tsunoda, K., Kitano, N., Kai, Y., Tsuji, T., Soma, Y., Jindo, T., Yoon, J., Okura, T.	Transportation mode usage and physical, mental and social functions in older Japanese adults.	Journal of Transport & Health 2 (1) , 44-49 (2015)	A4
概要	外出頻度は閉じこもり高齢者の選別に使用されているが、既に閉じこもった者への支援は容易ではない。本研究は、日常的に外出する者であっても自転車や乗り物の利用頻度が少ない者、外出が歩行範囲内の者は、心身の状態が不良であり、社会交流が少ないことを明らかにした。介護予防の観点からは、外出範囲が狭まった時点で、いち早く支援を開始することが重要である。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
永松俊哉、中原（権藤）雄一、角田憲治、甲斐裕子	介護職従事者のストレスに及ぼすストレッチ運動の効果	体力研究 113, 1-8（2015）	A5
概要	介護ストレス緩和を狙いとして開発したストレッチ運動プログラムの効果検証のために、介護職員を対象に無作為化比較試験を実施した。ストレッチ運動の介入により、長座体前屈が改善し、ストレス反応が緩和された。以上より、本プログラムは介護従事者の柔軟性の改善をもたらし、その効果を介してストレスの緩和に寄与する可能性が示唆された		
Tsunoda, K., Kitano, N., Kai, Y., Uchida, K., Kuchiki, T., Okura, T., Nagamatsu, T.	Prospective study of physical activity and sleep in middle-aged and older adults.	American Journal of Preventive Medicine 48（6）, 662-773（2015）	A6
概要	中年者、高齢者のそれぞれで、どの強度の運動が良好な睡眠の維持に有効か縦断的に検討した。平均で 3.4 年間追跡した結果、中年者では中・高強度運動（ジョギングなど）が、高齢者では低強度運動（ウォーキングなど）が、主観的な睡眠不足に陥るリスクを軽減することが分かった。また運動は睡眠時間より主観的な睡眠充足感に影響を与えることが示唆された。		
Sudo, M., Ando, S., Poole, D., Kano, Y.	Blood flow restriction prevents muscle damage but not protein synthesis signaling following eccentric contractions.	Physiological Reports 3（7）, e12449（2015）	A7
概要	骨格筋は、伸張性収縮により筋細胞損傷が誘発され、完全に再生するまでに 2 週間の期間を要する。本研究では、筋肥大の誘発を促すといわれている加圧運動に着目した。その結果、動物を対象とした血流制限を伴った伸張性の筋収縮は、筋損傷を抑制し、筋肥大タンパク質の活性を促すことが示された。		
Tsunoda, K., Hotta, K., Mutsuzaki, H, Tachibana, K., Shimizu, Y., Fukaya, T., Ikeda, E., Kitano, N., Wadano, Y.	Sleep Status in Male Wheelchair Basketball Players on a Japanese National Team.	Journal of Sleep Disorders & Therapy 4（4）, No.210（2015）	A8
概要	男子車椅子バスケットボール日本代表選手における睡眠の特性を検討した。その結果、選手の 42.9％は睡眠障害を有しており、一般若年男性と比べ、PSQI 得点が不良な値を示した。また、筋骨格障害（下肢切断など）の選手は、脊椎損傷の選手と比べて睡眠の質が不良であった。選手の健康、競技力の最適化を考えた上で、適切な睡眠サポート体制を整える必要がある。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
Sudo, M., Ando, S., Nagamatsu, T.	The effects of acute static stretching on visual search performanse and mood state.	Journal of Physical Education and Sport 15 (4) , 651-656 (2015)	A9
概要	一過性のストレッチ運動が成人男性の認知機能と感情に及ぼす影響を検証した。その結果、視覚探索課題における認知機能パフォーマンスが向上し、不安感情が軽減されることを明らかにした。		
Kai Y., Nagamatsu T., Kitabatake Y., Sensui H.	Effects of Stretching on Menopausal and Depressive Symptoms in Middle-aged Women: A Randomized Controlled Trial	Menopause (in Press)	A10
概要	更年期症状と抑うつに及ぼすストレッチの効果をランダム化比較試験で検証した。対象は 40 歳以上の女性 40 名であった。対象者は、寝る前に約 10 分のストレッチを行うストレッチ群と普段通りの生活を行うコントロール群に無作為に割り付けられた。3 週間の介入の結果、コントロール群に比べ、ストレッチ群では更年期症状が緩和し、抑うつが改善した。		
Ando, S., Komiyama, T., Sudo, M., Kiyonaga, A., Tanaka, H., Higaki, Y.	The effects of temporal neck cooling on cognitive function during strenuous exercise in a hot environment: a pilot study.	BMC Research Notes 8 (202) , 10.1186/s13104-015-1210-0 (2015)	A11
概要	暑熱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、認知課題の正解率は、運動中における暑熱環境条件と比較して暑熱環境+頸動脈の冷却条件において向上することを示した。したがって、暑熱環境では適度な冷却の実施が、認知機能の向上に寄与する可能性が示唆された。		
Tsuji, T., Tsunoda, K., Mitsuishi, Y., Okura, T.	Ground reaction force in sit-to-stand movement reflects lower limb muscle strength and power in community-dwelling older adults.	International Journal of Gerontology 9 (2) , 111-118 (2015)	A12
概要	健常な高齢者における椅子立ち上がり動作時の地面反力と、等速性膝伸展・屈曲筋力および筋パワーとの関連性を検討した。その結果、地面反力増加率変数において、伸展・屈曲それぞれの筋パワーと有意な中程度の相関関係が見られ、下肢筋パワーの評価に有用であることが示唆された。また、それらの関連性は、従来の 5 回椅子立ち上がり時間における関連性より強かった。		
Saghazadeh, M., Tsunoda, K., Soma, Y., Okura, T.	Static foot posture and mobility associated with postural sway in elderly women using a 3D foot scanner.	Journal of the American Podiatric Medical Association 105 (5) , 412-417 (2015)	A13
概要	高齢女性を対象に立位時と座位時の足部舟状骨高、および立位時と座位時の舟状骨高の差（足部可動性）と、重心動揺バランスとの関連性を検討した。その結果、座位時の低い舟状骨高および低い足部可動性を有する高齢者は、重心動揺バランスが不安定であることが明らかとなった。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
金森　悟、甲斐裕子、川又華代、楠本真理、高宮朋子、大谷由美子、小田切優子，福島教照、井上　茂	事業場の産業看護職の有無と健康づくり活動の実施との関連	産業衛生学雑誌 57（6），297-305（2015）	A14
概要	全上場企業 3,266 社を対象に、事業所の産業看護職の有無と健康づくり活動の実践との関連を調査した。その結果、企業の規模や健康づくりの方針を考慮した上でも、産業看護職がいる事業場はいない事業場と比較して栄養、運動、メンタルヘルス、禁煙、飲酒、歯科の健康づくり活動を実施していた。		
Monma, T., Takeda, F., Tsunoda, K., Kitano, N., Hotoge, S., Asanuma, T., Okura, T.	Age and gender differences in relationships between physical activity and sense of coherence in community-dwelling older adults.	Japanese Journal of Health and Human Ecology 81（5），159-169（2015）	A15
概要	地域在住高齢者における種類別の身体活動とストレス対処能力との関連を性・年代別に検討した。その結果、身体活動とストレス対処能力との関連性は性や年齢層によって異なり、男性では、前期高齢者は余暇活動が、後期高齢者は仕事関連活動が多いほどストレス対処能力が高い一方、女性では年代に関わらずどの身体活動もストレス対処能力を高めない可能性が示唆された。		
安藤創一、道下竜馬、須藤みず紀	身体活動が骨格筋に及ぼす影響	福岡大学研究部論集 2, 205-208（2015）	A16
概要	身体活動に必須である骨格筋に着目し、遺伝子発現の制御機構について検証した。その結果、異なる筋線維タイプでは、エピジェネティクス制御機構である DNA メチル化レベルに差が生じることが示された。したがって、骨格筋の表現型にはエピジェネティクス修飾が関与している可能性が示唆された。		
相馬優樹、角田憲治、北濃成樹、神藤隆志、大藏倫博	介護予防運動の認知と関連する要因の検討：活動拠点までの物理的距離と社会交流状況に着目して	日本公衆衛生雑誌 62（11），651-662（2015）	A17
概要	介護予防運動の活動拠点までの距離や社会交流状況に焦点を当て、地方自治体で実施されている介護予防運動の認知に関連する要因を検討した。その結果、介護予防運動の種類や対象者の性に関わらず、地域活動の実践や友人の家を訪ねていることが認知の促進要因であった。一方、拠点までの道路距離が 500 m よりも遠いことが認知の阻害要因になることが示唆された。		
神藤隆志、藤井啓介、北濃成樹、角田憲治、大藏倫博	地域在住高齢者の運動教室におけるスクエアステップの達成度が体力変化に与える影響	厚生の指標 63（2），33-39（2016）	A18
概要	認知課題を伴う運動（スクエアステップ）のステップパターンの達成度が 3 ヵ月間の運動教室前後の体力変化に与える影響を検討した。その結果、達成度にかかわらず平衡性、起居移動能力、反応性などの体力が向上したことから、スクエアステップは個人に合った難度のステップパターンに取り組むことで、体力への効果が見込める運動課題であることが示唆された。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
Komiyama, T., Sudo, M., Okuda, N., Yasuno, T., Kiyonaga, A., Tanaka, H., Higaki, Y., Ando, S.	Cognitive function at rest and during exercise following breakfast omission.	Physiol Behav. 157, 178-184 (2015)	A19
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証した。その結果、朝食摂取は認知機能のパフォーマンスを向上させた。しかし、運動を伴った場合、その効果は顕著ではないことが示された。したがって、朝食摂取は認知機能にとって重要ではあるが、運動実施中における認知機能の向上とは直接的には関与しないことが示唆された。		
Tsunoda, K., Kai, Y., Kitano, N., Uchida, K., Kuchiki, T., Okura, T., Nagamatsu, T.	Domains of physical activity and self-reported health	体力研究 113, 9-14 (2015)	A20
概要	健診受診者を対象に、身体活動の種類（余暇、家事、移動、仕事）と主観的健康感の関連性を検討した。男女ともに余暇活動量が多い者は主観的健康感が良好である一方、仕事活動量が多い者は不良であった。また女性において移動活動量が多い者も主観的健康感が低かった。主観的健康感を高く保つためには、余暇活動などの自発的な活動が重要であると示唆された。		
中原（権藤）雄一、永松俊哉	女性勤労者におけるストレッチングが気分ならびにストレスに及ぼす効果の基礎的検討	体力研究 113, 15-18 (2015)	A21
概要	一過性のストレッチングが女性勤労者の気分およびストレスに及ぼす影響について検討した。ストレッチングによるストレス反応への影響は確認できなかったが、快感情ならびにリラックス感の改善がみられた。このことから、ストレッチングは働く女性のポジティブな感情の改善に有効であるのかもしれない。今後はストレッチングの実施タイミングや実施時間について検討が望まれる。		
須藤みず紀、安藤創一、永松俊哉	一過性のストレッチ運動が認知機能、脳の酸素化動態、および感情に及ぼす影響	体力研究 113, 19-26 (2015)	A22
概要	成人男性に対する一過性のストレッチ運動が認知機能のパフォーマンスを向上させ、ポジティブな感情状態を誘発した。また、脳の酸素化動態との関連性はみられなった。したがって、ストレッチ運動による認知機能と感情状態の向上は脳内の酸素レベル以外の要因が影響していることが示唆された。		
泉水宏臣、肥田裕久、佐藤俊介、大角浩平、藤本敏彦、永松俊哉	デイケア施設を利用する精神疾患患者における身体活動量とメンタルヘルスの縦断的調査	体力研究 113, 27-30 (2015)	A23
概要	精神疾患患者の身体活動量とメンタルヘルスの関係を縦断的に調査した。その結果，身体活動量の増加した群は、低下した群と比較してメンタルヘルスが改善することが示唆された。精神疾患患者の治療やリハビリテーションにおいては、身体活動量を増加あるいは低下させない取り組みを行う必要があるかもしれない。		

著　者　名	題　　名	掲載誌名・発行年	No.
永松俊哉	ストレッチでストレスが減少	夢 21 株式会社わかさ出版 4月1日号, 26-29（2015）	A24
概要	心理的ストレスがあると、コルチゾールが分泌される。動物実験ではコルチゾールの大量分泌で海馬の委縮が報告されている。このことはヒトにも当てはまるかもしれない。一方、コルチゾールの分泌はストレッチのような軽い運動で低下したことがヒトの実験で確認されている。背すじを伸ばす程度の簡単な運動でも、楽しんで行えばストレスの緩和には有効なのかもしれない。		
永松俊哉	運動も生活もレベルアップ！柔軟性が高いと得する 10 の理由	Tarzan 株式会社マガジンハウス 9月10日号, 16-19（2015）	A25
概要	ストレッチは、筋肉をほぐし関節の可動域を広げることが目的であるが、就寝前に 10 分程度ストレッチを行うことで、寝つきが良くなることも報告されている。痛みと心地よさが混在したストレッチを継続すると、精神的ストレスや不快感に対しても耐性が獲得される可能性が示唆されており、ストレッチの効用は身体のみならず精神面にも波及すると思われる。		
冨賀裕貴、須藤みず紀、安藤創一、江島弘晃、桧垣靖樹	マウス片脚後肢ギプス固定モデルの非固定脚を対照脚として用いることの問題	福岡大学スポーツ科学研究 45（2）, 53-58（2015）	A26
概要	筋萎縮の動物モデルとしてマウスを対象とした片脚ギプス固定モデルが用いられているが、逆脚への代償的過負荷を考慮せずに対照サンプルとすることが多い。本研究より、ギプス固定とは逆側の脚の筋細胞では、炎症反応が観察され、対照群の設定を慎重に吟味する必要性が示唆された。		
藤井啓介、神藤隆志、相馬優樹、北濃成樹、角田憲治、大藏倫博	地域在住高齢者の歯の状態と身体機能および転倒経験との関連性	厚生の指標 62（11）, 9-14（2015）	A27
概要	高齢者を対象に、歯と身体機能および転倒経験との関連性を検討した。その結果、「残存歯数 19 本以下かつ義歯無し」の者は「残存歯数 20 本以上」や「残存歯数 19 本以下かつ義歯有り」の者に比べ、身体機能が有意に不良であり、転倒経験の割合が有意に高かった。高齢者の健康増進には、運動処方のみならず、適切な口腔指導を実施していく必要性が示唆された。		

学会・研究会の発表

<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>永松俊哉</td><td>特別講演
運動とメンタルヘルス
－どんな運動がこころの健康づくりに寄与するか－</td><td>第 17 回日本体力医学会
北海道地方会
北海道　4 月</td><td>体力科学
64 (3) , 383 (2015)</td><td rowspan="2">B1</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">こころの健康に寄与する運動の内容を検討する際には、先行研究の内容を参考にしながらも、従来の身体トレーニング理論や運動処方の考えにとらわれることなく柔軟な発想で運動内容を吟味することが望まれる。また、性･年齢･地域性･生活状況といった対象特性を踏まえてプログラムを設定することも運動効果を高める上では重要と思われる。</td></tr>
<tr><td>Nakahara-Gondoh, Y., Tsunoda, K., Fujimoto, T., Nagamatsu, T.</td><td>Physical and psychological status of participants in extracurricular sports activities at a Japanese university.</td><td>62nd American College of Sports Medicine (ACSM)
San Diego May</td><td>ACSM 62nd Annual Meeting Final Program 95 (2015)</td><td rowspan="2">B2</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">大学生を対象に、運動部所属の有無により精神的健康度に違いが見られるかどうかについて検討した。その結果、運動部に所属している学生は運動部に所属していない学生に比べて身体機能および精神的健康度が良好であることが示された。大学での運動部活動は、体力の維持や精神的健康の保持増進に有益である可能性が示唆された。</td></tr>
<tr><td>Komiyama, T., Katayama, K., Ito, Y., Sudo, M., Ishida, K., Higaki, Y., Ando, S.</td><td>Moderate exercise improves cognitive function even under sever hypoxia.</td><td>20th Annual Congress of the European College of Sports Sience (ECSS)
Malmo Jun.</td><td>20th Annual Congress of the European College of Sports Sience Book of Abstracts 209 (2015)</td><td rowspan="2">B3</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">低酸素環境下における運動が認知機能と脳内の血液循環に与える影響を検証した。その結果､脳内の酸素飽和度が一定の濃度を下回ると､認知機能のパフォーマンスが低下することが示唆された。</td></tr>
<tr><td>北濃成樹、角田憲治、堀田和司、藤井啓介、神藤隆志、佐藤文音、大藏倫博</td><td>高齢者におけるスクリーンタイムは身体活動と独立して不良な睡眠と関連するか</td><td>第 18 回日本運動疫学会学術集会
愛知　6 月</td><td>第 18 回日本運動疫学会プログラム
47 (2015)</td><td rowspan="2">B4</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">地域在住高齢者を対象に、スクリーンタイムや身体活動と睡眠との関連性を検討した。分析の結果、1 日 6 時間以上のテレビ視聴は寝つきの悪さと関連した。一方で、パソコン等のコンピュータ利用時間は、入眠潜時とポジティブな関連性を示した。なお、これらの関連性は身体活動と独立したものであった。今後は、座位行動の目的や時間帯を含めた検討が求められる。</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.
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、萩原正宏、永松俊哉	閉経女性における身体活動強度と骨密度との関連	第 56 回日本人間ドック学会学術大会 横浜　7 月	人間ドック 30 (2) , 145 (2015)	B5
概要	閉経女性を対象に、骨密度と身体活動強度との関連性を検討した結果、中強度活動のみが骨密度と有意に関連した。同水準の身体活動量が求められる場合、中強度活動は高強度活動に比べて時間を要し、骨への刺激量が多くなる。閉経女性の骨密度を考えた場合、中強度活動で時間をかけて骨を刺激することが重要と考えられる。			
中原（権藤）雄一、角田憲治、藤本敏彦、永松俊哉	大学生における体力レベルと精神的健康度、ストレス対処能力とその関係	日本体育学会第 66 回大会 東京 8 月	日本体育学会第 66 回大会予稿集 350 (2015)	B6
概要	大学生における体力レベル、精神的健康度、ストレス対処能力の相互関係について検討した。その結果、体力テストの合計得点と主観的健康感、抑うつ度、数の間には有意な相関関係が確認された。大学生において体力レベルが高いことは精神的健康度を良好に保つことに有効であるが、ストレス対処能力にはあまり関係しないのかもしれない。			
Tsunoda, K., Soma, Y., Kitano, N., Abe, T., Jindo, T., Kai, Y., Hotta, K., Okura, T.	Environmental correlates of cognitive function in older Japanese adults.	The 9th International Congress of the Asian Society Against Dementia. Kumamoto Sep.	The 9th International Congress of the Asian Society Against Dementia. Program and Abstract Book 143 (2015)	B7
概要	農村部の高齢者を対象に、住居周辺の環境と認知機能との関連性を検討した。農村部の中でも、人口密度が高い地域や、公共交通機関へのアクセスが良い地域（市街地）に住んでいる高齢者は、他の地域に住んでいる者に比べて記憶力が高いことが分かった。市街地に住んでいることで、趣味等への活動や社会交流が盛んになり、脳へ良い刺激を受けていると推察される。			
Abe, T., Tsunoda, K., Kitano, N., Yoon, JY., Soma, Y., Yoon, J., Kim, M., Okura, T.	Estimation of cognitive function by dexterity performance tests in older adults.	The 9th International Congress of the Asian Society Against Dementia. Kumamoto Sep.	The 9th International Congress of the Asian Society Against Dementia. Program and Abstract Book 152 (2015)	B8
概要	地域在住高齢者 643 名を対象に、ペグ移動テストと 15 秒間でできるだけ多く数字に丸を付ける課題の 2 つを用いて認知機能を推定することができるかどうかを検討した。それら 2 つの課題と年齢、教育年数から認知機能を 50% 以上推定できることが分かった。手先を使う課題と簡易な情報から簡便に認知機能を推定できることが示唆された。			

著　者　名	題　　名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
須藤みず紀、安藤創一、泉水宏臣、永松俊哉	一過性のストレッチ運動による心理的変化が認知機能パフォーマンスに及ぼす影響	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 64 (6) , 539 (2015)	B9
概要	一過性のストレッチ運動が成人男性の認知機能と感情に及ぼす影響を検証した。その結果、視覚探索課題における認知機能パフォーマンスが向上し、不安感情が軽減することから、軽運動がメンタルヘルスの安定に寄与する可能性を示唆した。			
安藤創一、小見山高明、青柳　遼、畑本陽一、須藤みず紀、桧垣靖樹	1 回の運動が感情状態に及ぼす効果はどこまで続くのか?	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 64 (6) , 540 (2015)	B10
概要	運動がメンタルヘルスの安定を促す効果と継続時間の関係性について検証した。その結果、運動直後に向上したポジティブな感情状態は、運動 3 時間後に至っても継続されることが示された。			
小見山高明、安藤創一、須藤みず紀、清永　明、田中宏暁、桧垣靖樹	朝食欠食後でも運動は認知機能を向上させるか	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 64 (6) , 550 (2015)	B11
概要	朝食の欠食によるエネルギー源の不足が、運動中における認知機能に及ぼす影響について検証した。その結果、朝食欠食により安静時の認知機能は低下するが、運動による影響はみられなかった。			
冨賀裕貴、伊藤　愛、須藤みず紀、安藤創一、中島志穂子、田中宏暁、桧垣靖樹	片脚ギプス固定による筋萎縮が nNOS プロモーター領域の DNA メチル化修飾に及ぼす影響	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 64 (6) , 551 (2015)	B12
概要	片脚ギプス固定動物モデルによる萎縮筋の一酸化窒素合成酵素の発現制御機構についてエピジェネティクス修飾に着目して検証した。その結果、一酸化窒素合成酵素の発現は、DNA メチル化修飾の有無によって調整されていることを示した。さらに、その調節は筋線維タイプによって異なることが明らかにされた。			
伊藤　愛、冨賀裕貴、須藤みず紀、安藤創一、中島志穂子、田中宏暁、桧垣靖樹	組織及び筋線維タイプにおける nNOS の DNA メチル化修飾に関する研究	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 64 (6) , 553 (2015)	B13
概要	骨格筋、脳における糖代謝の制御に関与する一酸化窒素合成酵素の発現機構についてエピジェネティクス修飾に着目して検証した。その結果、同じ組織内であるにもかかわらず、筋線維タイプごとに DNA メチル化レベルが異なることを示した。さらに脳の海馬、小脳においても異なることが示唆された。			

<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>藤井悠也、神藤隆志、
北濃成樹、藤井啓介、
角田憲治、大藏倫博</td><td>高齢者の運動実践と抑うつの関連性－運動実践方法および性差に着目して－</td><td>第 70 回日本体力医学会
和歌山　9 月</td><td>体力科学
64（6），633（2015）</td><td rowspan="2">B14</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">高齢者を対象に、個人で行う運動と集団で行う運動における抑うつ度との関連性の違いを性ごとに検討した。男性では、個人や集団での運動実践は抑うつ傾向と有意な関連性を示さなかった。一方で、女性においては、集団運動を週に 2 日以上実践している者は、実践していない者に比べて抑うつ傾向を有している可能性が低いことが明らかとなった。</td></tr>
<tr><td>北濃成樹、藤井悠也、
神藤隆志、角田憲治、
薛載勲、堀田和司、
大藏倫博</td><td>高齢者における運動仲間の存在と入眠の関連性の検討</td><td>第 70 回日本体力医学会
和歌山　9 月</td><td>体力科学
64（6），634（2015）</td><td rowspan="2">B15</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">地域在住高齢者を対象に運動時の仲間の存在と入眠との関連性を検討した。分析の結果、男女ともに、身体活動量が多い者ほど入眠障害を有している可能性が低かった。さらに男性では、身体活動量に関わらず複数人で運動を実践している者は寝つきが良かった。一方、女性では身体活動量に関わらず運動実戦時の人数と入眠障害のとの間に有意な関連性はみられなかった。</td></tr>
<tr><td>甲斐裕子、角田憲治、
内田　賢、朽木　勤、
永松俊哉</td><td>座位行動は勤労者のメンタルヘルスと関連するか？
－行動場面による違い－</td><td>第 70 回日本体力医学会
和歌山　9 月</td><td>体力科学
64（6），676（2015）</td><td rowspan="2">B16</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">勤労者を対象に、ドメイン別の座位行動とメンタルヘルスとの関連を横断的に検証した。2013 年に都内の健診センターを受診した 10,118 名を対象とした。仕事中およびパソコン使用中（仕事以外）の座位時間の長さは、メンタルヘルス不良と関連した。しかし、それ以外の座位行動（移動、テレビ視聴、読書、その他）とメンタルヘルスに関連は認められなかった。</td></tr>
<tr><td>永松俊哉、朽木　勤、
角田憲治、小野寺由美子、
山下陽子、須藤みず紀、
加藤由華</td><td>女性勤労者のストレス・メンタルヘルスに及ぼす軽体操の効果</td><td>第 70 回日本体力医学会
和歌山　9 月</td><td>体力科学
64（6），685（2015）</td><td rowspan="2">B17</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">職域で実施可能な軽体操を考案し、その一過性の実施が女性勤労者の精神的健康に及ぼす効果について検討した。体操は、オフィス内にて実施できる様式にて構成した。体操の実施によって、首・肩の痛みの低下、副交感神経活動の亢進、唾液 IgA の増加が示されたことから、本運動は女性勤労者におけるストレス・メンタルヘルスの維持改善に寄与する可能性が示唆された。</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.
中原（権藤）雄一、 角田憲治、藤本敏彦、 永松俊哉	大学生における過去および現在の運動部活動の参加状況と身体的・精神的健康度	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 64（6）, 689（2015）	B18
概要	大学生を対象に、過去および現在の運動部活動への参加の有無によって身体的・精神的健康度が異なるかどうかについて検討した。過去（中学・高校）と現在の運動部活動参加の有無によって、両参加群、中高のみ参加群、両不参加群に分類し比較検討を行った。その結果、中学・高校時から大学に至るまで運動部活動に参加することは、身体的・精神的健康の保持に有益と思われる。			
角田憲治、甲斐裕子、 内田　賢、朽木　勤、 永松俊哉	身体活動は非アルコール性脂肪肝から肝炎への進行を抑制するか	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 64（6）, 700（2015）	B19
概要	身体活動が非アルコール性単純脂肪肝から脂肪肝炎への進行を抑制するか検証した。非アルコール性単純脂肪肝と判定された者でも、高強度活動をしている者は、脂肪肝炎へ進行するリスクが低かった。一方、中強度活動には、単純脂肪肝から脂肪肝炎への進行の抑制効果は認められなかった。脂肪肝の進行予防には、ジョギング程度の強めの運動が重要であると示唆された。			
永松俊哉	シンポジウム 青年期におけるメンタルヘルスと運動・スポーツ活動の関係	第 70 回日本体力医学会 和歌山　9 月	体力科学 65（1）, 36（2016）	B20
概要	先行研究を概観すれば、わが国の運動部活動は、青年期のストレス緩和やメンタルヘルスの維持改善を図る上で実用的な方策と思われる。しかし、その有効性の検証は必ずしも十分とはいい難い。そこで今後は、運動部活動の有害事象を制御しつつ、中学から高校に至る過程を網羅した長期の観察研究が望まれる。青年期の運動・スポーツ活動のための指針が本学会から提示されることを期待したい。			
Jindo, T., Kitano, N., Tsunoda, K., Tsuji, T., Abe, T., Hotta, K., Okura, T.	Effects of daily life physical activity on physical fitness changes during an exercise program in Japanese older adults.	The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress, Chiang Mai Oct.	The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress Final Program 28（2015）	B21
概要	高齢者を対象とした運動教室期間中の日常生活の身体活動量の変化が、下肢機能への効果に与える影響を検討した。身体活動量の変化にかかわらず、複雑な動作を含む下肢機能の向上が認められた。一方、通常歩行時間は身体活動量を維持した群においてのみ向上がみられたことから、期間中に身体活動量を維持することは歩行能力を向上させるために重要であると示唆された。			

<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>Soma, Y., Tsunoda, K., Kitano, N., Jindo, T., Okura, T.</td><td>Correlates to participation of preventive care exercises: a focus on distance to exercise facility and social networks.</td><td>The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress, Chiang Mai Oct.</td><td>The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress Final Program 80 (2015)</td><td rowspan="2">B22</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">地方自治体で実施されている介護予防運動の参加に関連する要因の検討を行った。その結果、介護予防運動の種類や対象者の性に関わらず、地域活動をしていることが参加の促進要因として明らかとなった。一方、女性において拠点までの道路距離が 500m よりも遠いことや他人の車で移動していることが参加の阻害要因になることが示唆された。</td></tr>
<tr><td>Abe T., Tsunoda K., Jindo T., Yano M., Okura T.</td><td>"Trail making peg test": a useful and brief performance test for assessing cognitive function.</td><td>The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress, Chiang Mai Oct.</td><td>The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress Final Program 94 (2015)</td><td rowspan="2">B23</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">認知機能と関連が強いとされる巧緻性検査とトレイルメイキングテスト (TMT) を組み合わせたトレイルメイキングペグテスト（TMP）を開発した。外的基準に基づき認知機能別に 3 群を設定し、課題遂行時間を比較した結果、ペグ移動テストと TMT のパート B を組み合わせた TMP-B の認知機能評価法として有用性が示唆された。</td></tr>
<tr><td>Tsunoda, K., Soma, Y., Kitano, N., Jindo, T., Tsuji, T., Kai, Y., Hotta, K., Okura, T.</td><td>What distances are older adults willing to travel by walking and bicycling?</td><td>The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress, Chiang Mai Oct.</td><td>The 10th International Association of Gerontology and Geriatrics-Asia/Oceania 2015 Congress Final Program 106 (2015)</td><td rowspan="2">B24</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">農村部の高齢者を対象に「自宅から目的地（商店、友人宅など）まで、歩いて／自転車で行こうと思える距離」を調査した。8000 名を超える調査の結果、多くの高齢者が歩いて行こうと思える距離は 1km 以内、自転車で行こうと思える距離は 2km 以内であることが分かった。</td></tr>
<tr><td>中原（権藤）雄一、角田憲治、甲斐裕子、永松俊哉</td><td>介護を行っている勤労者の精神的健康度と身体活動量</td><td>第 28 回日本保健福祉学会学術集会 京都　10 月</td><td>第 28 回日本保健福祉学会学術集会抄録集 29 (2015)</td><td rowspan="2">B25</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">介護を行っている勤労者の精神的健康度と身体活動量の関係について横断的に検討した。精神的健康度は K6、身体活動量は IPAQ 日本語版を用いて評価した。介護者は非介護者と比べて精神的健康度が低く、自宅での身体活動量が多かった。以上より、勤労者における介護は精神的にも身体的にも負担が大きく、その傾向は女性において顕著であることが示された。</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>門間貴史、武田　文、
浅沼　徹、角田憲治、
北濃成樹、大藏倫博</td><td>地域在住高齢者における運動・スポーツ活動が首尾一貫感覚に及ぼす効果</td><td>第 74 回日本公衆衛生学会総会
長崎 11 月</td><td>第 74 回日本公衆衛生学会総会 予稿集
379 (2015)</td><td rowspan="2">B26</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">地域在住高齢者を対象に運動・スポーツ活動の実践が首尾一貫感覚（SOC）に及ぼす影響を検討した。分析の結果、交差遅延効果モデルと同時効果モデルのいずれの方法においても、運動・スポーツ活動の実践が 1 年後の SOC に好影響を与えることが示唆された。一方で、SOC から運動・スポーツ活動への有意な効果はいずれのモデルにおいても確認されなかった。</td></tr>
<tr><td>Fujii, K., Sato, A., Kunika, S., Jindo, T., Kitano, N., Tsunoda, K., Okura, T.</td><td>Living Alone and the Risk of Long-term Care in Japanese Older Adults.</td><td>The Gerontological Society of America's 68th Annual Scientific Meeting
Orland Nov.</td><td>The Gerontologist
55 (S2) , 695 (2015)</td><td rowspan="2">B27</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">本研究は、身体・認知・心理機能について世帯構成（独居、非独居）間で比較検討をおこなった。その結果、男女ともに、後期独居高齢者は心理状態が不良であるが、男性後期の独居においては地域活動や社会参加を通して仲間作りをすることで心理機能が良好に保たれることが示唆された。したがって、独居に対する支援を行う際は年代別、性別を考慮した方策が必要である。</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>身体活動は非アルコール性脂肪肝炎の発症を抑制するか：疫学縦断研究</td><td>日本総合健診医学会第 44 回大会
東京 1 月</td><td>総合健診
43 (1) , 157 (2016)</td><td rowspan="2">B28</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">本研究では、非アルコール性の脂肪肝炎に着目し、運動が脂肪肝炎の発症を抑制するか検証した。9 年間追跡調査した結果、少し強めの運動（ウォーキングとジョギングの組合せなど）を週 2 回以上実施している者や、強めの運動（ジョギング、水泳など）を週 1 回以上実施している者は、将来的に脂肪肝炎に陥るリスクが低いことを明らかとした。</td></tr>
<tr><td>須藤みず紀</td><td>これまでの研究成果と未来への展開</td><td>第 2 回日本スポーツサイエンス研究会
群馬　3 月</td><td>第 2 回日本スポーツサイエンス研究会プログラム
12 (2016)</td><td rowspan="2">B29</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">運動に対する骨格筋および、脳における反応について、動物モデルを対象としたこれまでの研究成果を報告した。また、運動とメンタルヘルスの関係性を解明することが、学術的、社会的に重要な意義を有することを報告した。</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.
兵頭和樹	研究紹介	第２回日本スポーツサイエンス研究会 群馬　３月	第２回日本スポーツサイエンス研究会プログラム 12（2016）	B30
概要	一過性の中等度強度の運動は、高齢者の前頭前野における代償機能を高めて実行機能を向上させることが考えられる。また、有酸素作業能力（持久力）が高い高齢者は若年者と同等の脳活動レベルにあり、そのことが実行機能の低下の抑制に寄与している可能性が考えられる。脳機能と運動の関係においては不明の点も多く、さらなる詳細な検討が望まれる。			
永松俊哉	運動とメンタルヘルス	第46回労働の医学研究会　健康フォーラム 東京　３月	健康フォーラム in プログラム 3（2016）	B31
概要	近年報告された海外のレビューを総括すると、運動がメンタルヘルスの維持改善に有効であることは明らかと思われるが、どのような運動をいかに活用すべきかについての見解は定まっていない。産業衛生の分野では性・年齢・労働状況、職場環境などを踏まえ、オフィスで実施かつ継続可能な運動を考案し、試行錯誤的に取り組んでいくことも重要と思われる。			
山下陽子、中田希代子、進藤　仁、江川賢一、加藤由華、小野寺由美子、朽木　勤、内田　賢	当センターの健診で発見された肺結核症例について	第56回日本人間ドック学会学術大会 横浜　７月	人間ドック 30（2），171（2015）	B32
概要	最近５年間に健診で発見された肺結核症例について、また非結核性抗酸菌症例との鑑別について検討した。結核例では胸部Ｘ線所見以外には目立った既往歴や血液検査異常は認められなかった。非結核性抗酸菌症例と比べると発症年令、コレステロール値、胸部Ｘ線上の陰影の分布域に差がみられた。結核は非結核性抗酸菌症と違い感染性が強いため、周囲への感染を防ぎ治癒率を上げるためには速やかに治療を始める必要があり、両者を鑑別する際の参考になると考えられた。			
朽木　勤、小野寺由美子、加藤由華、米澤裕子、内田　賢、中田希代子、山下陽子、進藤　仁	身体的・精神的疲労度とこころの健康度との関連	第56回日本人間ドック学会学術大会 横浜　７月	人間ドック 30（2），195（2015）	B33
概要	IT 企業職員を対象として、身体的と精神的な疲労の各10問からなる「疲労度セルフチェック」、うつ病や不安神経症のスクリーニングとして６問からなる「K６質問票」を用いて調査した。その結果、疲労度と心の健康度は相関し、ともに健康的と判定された人は全体の1/3であった。ＩＴ企業はコンピューターを長時間使う職業であり、今回用いた項目数が少ない調査法は短時間でできるため、日頃のチェックとして活用することで、メンタルヘルス対策として早期発見・早期予防に有効であると考えられる。			

<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 rowspan="2">小野寺由美子、
朽木　勤、加藤由華、
北川瑛梨子、内田　賢、
中田希代子、山下陽子、
進藤　仁</td><td>こころの健康および睡眠状況に対する軽体操の実施効果</td><td>第 56 回日本人間ドック学会学術大会
横浜　7 月</td><td>人間ドック
30 (2) , 405 (2015)</td><td rowspan="2">B34</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">快眠講座を開設し、その効果を検討した。このプログラムではオリジナルな「リラックス＆リフレッシュ体操」を体験し、その後は自分の生活の中で 3 週間の各自のペースで実施してもらい、その前後にこころの健康や睡眠状況を調査した。今回実施した体操は、寝る前や起床時に手軽にできるように、仰臥位での方法をとった。その結果、「こころの健康度」が改善し、「寝つき」や「睡眠の質」が良好になることが確認できた。また、運動の実施量と効果には関連がなく、わずかな実施でも効果が得られることが示唆された。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">加藤由華、朽木　勤、
小野寺由美子、
北川瑛梨子、内田　賢、
中田希代子、山下陽子、
進藤　仁</td><td>乳がん手術経験者の健康づくり運動実践効果</td><td>第 56 回日本人間ドック学会学術大会
横浜　7 月</td><td>人間ドック
30 (2) , 368 (2015)</td><td rowspan="2">B35</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">乳がん手術経験者を対象として、その後の健康管理を目的として、オリジナルな運動方法「お神輿ジョギング」の実践成果を検討した。「お神輿ジョギング」を日常生活で自主的に実践し、月 1 回の集団教室では実施方法を見直すとともに、同じ経験のある仲間として交流するコミュニティの形成をはかりながら、楽しく継続実践できるようにした。その結果、身体活動量の増加、体重減少、下肢筋力向上がみられ、乳がん術後の健康づくりに有効であることが示された。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">朽木　勤</td><td>シンポジウム　「脳機能と心肺運動機能・運動療法」運動療法における疲労・ストレス解消によるメンタルヘルス</td><td>第 34 回日本臨床運動療法学会
仙台　8 月</td><td>第 34 回日本運動療法学会学術集会プログラム・抄録集
54, (2015)</td><td rowspan="2">B36</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">精神疾患に対する運動療法については、その効果のメカニズムや運動処方の系統的な追究は十分とは言えない。我々はこれまで特性の異なる運動で感情状態（MCL-S2）やストレス反応（唾液アミラーゼ）が良好になることを示してきた。
また、画像刺激時の脳活動（fMRI）は不快刺激への反応を減弱させることから、運動はネガティブな情報処理に特異的な変化をもたらす可能性が考えられる。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">小野寺由美子、
朽木　勤、加藤由華、
北川瑛梨子、町田修一</td><td>仰臥位軽体操が不眠有訴者の感情・ストレス反応に及ぼす影響</td><td>第 70 回日本体力医学会
和歌山　8 月</td><td>体力科学
64 (6) , 678 (2015)</td><td rowspan="2">B37</td></tr>
<tr><td>概要</td><td colspan="3">メンタルヘルスの不調は、不眠と密接に関連していることが知られている。不眠有訴者が、寝る前や目覚めた時に仰臥位姿勢でできる簡単な体操を開発した。その結果、気分（MCL-S2）のうちの不安感や Face Scale が良好となり、唾液アミラーゼによる高ストレス者はストレス度が軽減することが示され、睡眠前後に行う簡単な体操がメンタルヘルス対策として期待できる。</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 27	4	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 27	4	快眠講座～春には質のよい眠りを～	民間企業	一般
平成 27	4	運動と疲労・ストレスの新常識	NPO 法人	健康づくり指導者
平成 27	5	疲れ具合を知って、自分に合った体調管理を	民間企業	一般
平成 27	5	疲れを科学的に測って、簡単体操で気分良好に	民間企業	一般
平成 27	6	トレーニング論Ⅰ	公益法人	健康づくり指導者
平成 27	6	指導計画と安全管理	公益法人	健康づくり指導者
平成 27	6	スポーツ指導者に必要な医学的知識Ⅰ	公益法人	健康づくり指導者
平成 27	6	運動の効果と安全管理	NPO 法人	健康づくり指導者
平成 27	7	ロコモティブシンドロームを防ごう！	公的機関	健康づくり指導者
平成 27	7	簡単背中エクササイズ	民間企業	一般
平成 27	7	ストレス度とリラックス&リフレッシュ体操	民間企業	職員
平成 27	7	ストレス度とリラックス&リフレッシュ体操	民間企業	職員
平成 27	9	簡単背中エクササイズ	民間企業	一般
平成 27	9	アメリカスポーツ医学会講習会	公益法人	健康づくり指導者
平成 27	10	脳トレ運動講座	民間企業	一般
平成 27	10	簡単ロコモ度チェックと生活筋トレ術	民間企業	一般
平成 27	10	世界基準の運動処方技能習得講習会 ～慢性疾患に対する運動処方指針～	公益法人	健康づくり指導者
平成 27	10	世界基準の運動処方技能習得講習会 ～肥満に対する運動処方指針～	公益法人	健康づくり指導者
平成 27	11	脳トレ運動講座	民間企業	一般
平成 27	11	脳トレ運動講座	民間企業	一般
平成 27	11	特定保健指導	学校法人	健康づくり指導者
平成 27	11	健康リスク改善研修～運動～	民間企業	職員
平成 27	12	脳トレ運動講座	民間企業	一般
平成 27	12	脳トレ運動講座	民間企業	一般

年	月	題　　名	主　催	対象者
平成 27	12	高齢女性に乳がん検診は役立つのか?	明治安田厚生事業団	一般
平成 27	12	動脈硬化度測定会	明治安田厚生事業団	地域住民
平成 27	12	動脈硬化度測定会	明治安田厚生事業団	地域住民
平成 27	12	広域避難者交流会	社会福祉法人	避難者支援
平成 28	1	健康リスク改善研修～運動～	民間企業	職員
平成 28	1	脳トレ運動講座	民間企業	一般
平成 28	1	脳トレセミナー	明治安田厚生事業団	地域住民
平成 28	1	脳トレセミナー	明治安田厚生事業団	地域住民
平成 28	1	健康講話と運動	民間企業	一般
平成 28	1	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 28	2	血管の健康づくり	公的機関	一般
平成 28	2	老化は脚から、に効く生活筋トレ術	明治安田厚生事業団	一般
平成 28	2	体育測定及び評価	学校法人	健康運動指導士
平成 28	2	認知機能の低下に、より早く対処しよう	明治安田厚生事業団	一般
平成 28	3	脳トレ運動講座	民間企業	一般
平成 28	3	若々しく見える、簡単背中エクササイズ	明治安田厚生事業団	一般
平成 28	3	脳トレ運動講座	民間企業	一般
平成 28	3	自律神経バランス測定	民間企業	職員
平成 28	3	自律神経バランス測定	民間企業	職員

MYヘルスセミナー

年	月	題　　名	講　　師
平成 27	6	ＭＹヘルスセミナー 2015	
		第一部　認知症にならないために 最新研究から明らかになった認知症の真実	認知症介護研究・研修東京センター センター長　本間　昭
		第二部　乳がんの現状と早期発見 男性も知っておくべき乳がん知識	明治安田新宿健診センター 所長　　内田　賢
		ＭＹヘルスセミナー	
平成 27	12	第１回　高齢女性に乳がん検診は役立つのか？	明治安田新宿健診センター 所長　　内田　賢
平成 28	2	第２回　老化は脚から、に効く生活筋トレ術	ウェルネス開発室 室長　　朽木　勤
平成 28	2	第３回　認知機能の低下に、より早く対処しよう	体力医学研究所 所長　　永松俊哉
平成 28	3	第４回　若々しく見える、簡単背中エクササイズ	ウェルネス開発室 室長　　朽木　勤

健康づくりウォッチ

No.	年	月	題名	執筆者名
1	平成 27	4	寝る前の軽いストレッチは睡眠改善とストレス緩和に有効⁉	永松俊哉
2	平成 27	4	胃がんのリスクをご存知ですか？	進藤　仁
3	平成 27	4	早期発見・早期治療で健康を守る からだが見えるエコー検査が大活躍	芝田なおみ
4	平成 27	4	心地よい睡眠で活力ある一日を！	朽木　勤
5	平成 27	4	働く女性のがん	内田　賢
6	平成 27	6	運動処方①　安全で効果を得る運動処方	朽木　勤
7	平成 27	7	運動はネガティブな感情を抑制する？	泉水宏臣
8	平成 27	7	COPD（慢性閉塞性肺疾患）は生活習慣病です	山下陽子
9	平成 27	8	運動で非アルコール性脂肪肝を予防	角田憲治
10	平成 27	8	運動処方②　自分に適した運動強度の求め方	朽木　勤
11	平成 27	10	ニコチン依存症、それは病気です	山下陽子
12	平成 27	10	運動処方③　運動時間を強度に応じて決める	朽木　勤
13	平成 27	11	余暇に運動すると、働く人の抑うつが半分に	甲斐裕子
14	平成 27	11	お腹にも老化⁉「腸年齢」をチェックしてみよう	進藤　仁
15	平成 27	12	働きながら介護をする人が精神的健康を良好に保つには？	中原（権藤）雄一
16	平成 28	2	“簡単な”ストレッチ運動が心と脳を元気にする⁉	須藤みず紀
17	平成 28	2	平均寿命よりも余命、それより健康寿命！	内田　賢
18	平成 28	3	働く女性の快眠には就寝直前のストレッチが有効！	永松俊哉
19	平成 28	3	運動処方④　運動頻度はオーバーワークに気をつけて調節	朽木　勤

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 27 年 6 月 16 日（火曜日）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、理事会を開催

会　議　の　目　的　事　項

決議事項
　第１号議案　業務執行理事の選定の件

報告事項
　第１号報告　職務執行状況報告の件
　第２号報告　中期経営計画の取組み状況の件
　第３号報告　反社会的勢力への対応状況の件
　第４号報告　規程類の改正の件

総理事数及び出席理事数

(1) 総理事数　　12 人
(2) 出席理事数　　12 人

出席理事
　岡本　美和子氏、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、宮坂信之氏、猪又　肇氏、池辺　洋氏、内田　賢氏、朽木　勤氏

出席監事
　鈴木竹夫氏、水野　剛氏

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 12 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、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「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池辺　洋氏を業務執行理事として選定する旨を述べ、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。
５．議長は、第２号報告「中期経営計画の取組み状況の件」を上議し資料配布して報告した。
６．議長は、第３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。
７．議長は、第４号報告「諸規程の改正の件」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 28 年 3 月 2 日（水曜日）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 28 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 28 年度（第 5 期）事業計画・収支予算の件

報告事項

第 1 号報告　職務執行状況の件

第 2 号報告　平成 28 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　　11 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、宮坂　信之氏、猪又　肇氏、池辺　洋氏、内田　賢氏、朽木　勤氏

出席監事

鈴木竹夫氏、水野　剛氏

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．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 28 年度（第 5 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 28 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 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。

5．議長は、第 2 号報告「平成 28 年度研究助成の件」につき、資料配布して報告した。

6．最後に議長は内閣府の立入検査が平成 28 年 1 月 27 日に入り、事業運営は適正に行われているものの、指摘項目等があったことを口頭にて報告、説明した。

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 27 年 5 月 26 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 3 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 27 年 5 月 12 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 27 年 5 月 26 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。

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 27 年 7 月 28 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　責任限定契約締結の承認の件

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 27 年 7 月 13 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 27 年 7 月 28 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 27 年 6 月 16 日（火曜日）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、評議員会を開催

会　議　の　目　的　事　項

決議事項
第１号議案　第３期計算書類等の承認の件
第２号議案　理事２人選任の件
第３号議案　監事１人選任の件

報告事項
第１号報告　第３期事業報告の内容報告の件

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　　10 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、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３期計算書類等の承認の件」、および第１号報告「第３期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第３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経常費用は減少したものの、健康調査事業収入が減収したため当期経常増減額は赤字となった旨を説明した。
次に、第３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２人の選任の件」につき、現理事である近藤　紀一氏、湊　久美子氏が本評議会終結のときをもって理事を辞任することを説明した。これに伴い議案の記載のとおり岡本　美和子氏、池辺　洋氏の２人を選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３号議案「監事１人の選任の件」につき、現監事である河　伸洋氏が本評議会終結のときをもって監事を辞任することを説明した。これに伴い議案の記載のとおり水野　剛氏を選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。

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４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.113	平成 27 年 4 月	1,000 部
若手研究者のための 健康科学研究助成 成果報告書	No.30	平成 27 年 4 月	1,200 部

Ⅵ．寄附に関する事項

第４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 27 年 5 月 13 日	100,000,000
平成 27 年 9 月　8 日	100,000,000
平成 28 年 1 月　8 日	76,000,000

第 4 期 決 算 報 告

平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

Ⅰ. 貸借対照表

平成 28 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	271,093,037	258,020,591	13,072,446
未収金	48,049,896	47,811,975	237,921
前払金	11,147,223	11,880,680	− 733,457
貯蔵品	1,569,564	1,090,326	479,238
流動資産合計	331,859,720	318,803,572	13,056,148
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	61,003,329	57,751,908	3,251,421
特定資産合計	61,003,329	57,751,908	3,251,421
(3) その他固定資産			
建物附属設備	33,021,513	21,998,786	11,022,727
什器備品	60,344,920	55,155,383	5,189,537
ソフトウェア	34,338,360	36,838,984	− 2,500,624
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	128,584,003	114,872,363	13,711,640
固定資産合計	439,587,332	422,624,271	16,963,061
資産合計	771,447,052	741,427,843	30,019,209
Ⅱ 負債の部			
1. 流動負債			
未払金	71,132,949	68,540,385	2,592,564
預り金	4,813,145	4,940,111	− 126,966
未払法人税等	120,000	120,000	0
賞与引当金	19,985,952	21,291,549	− 1,305,597
流動負債合計	96,052,046	94,892,045	1,160,001
2. 固定負債			
退職給付引当金	61,003,329	57,751,908	3,251,421
固定負債合計	61,003,329	57,751,908	3,251,421
負債合計	157,055,375	152,643,953	4,411,422
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	614,391,677	588,783,890	25,607,787
（うち基本財産への充当額）	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正味財産合計	614,391,677	588,783,890	25,607,787
負債及び正味財産合計	771,447,052	741,427,843	30,019,209

Ⅱ．正味財産増減計算書

平成 27 年 4 月 1 日から平成 28 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	73,121	63,501	9,620
基本財産受取利息	73,121	63,501	9,620
特定資産運用益	64,927	68,316	− 3,389
特定資産受取利息	64,927	68,316	− 3,389
事業収益	540,648,579	537,485,029	3,163,550
体力医学研究事業収益	55,025	140,501	− 85,476
ウェルネス事業収益	993,308	1,492,191	− 498,883
健康調査事業収益	539,600,246	535,852,337	3,747,909
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	1,132,756	362,088	770,668
雑収益	1,132,756	362,088	770,668
経常収益計	817,919,383	813,978,934	3,940,449
(2) 経常費用			
事業費	741,561,299	762,559,234	− 20,997,935
役員報酬	11,999,904	12,843,954	− 844,050
給料手当	301,043,358	338,585,282	− 37,541,924
法定福利費	35,743,321	37,725,134	− 1,981,813
臨時雇賃金	10,153,942	10,450,187	− 296,245
退職給付費用	2,988,426	3,218,499	− 230,073
福利厚生費	12,073,681	12,509,398	− 435,717
派遣経費	5,076,592	7,712,892	− 2,636,300
医薬品費	4,461,963	2,991,435	1,470,528
材料費	5,490,616	6,899,611	− 1,408,995
旅費交通費	1,614,079	2,044,366	− 430,287
通信運搬費	15,159,823	15,907,010	− 747,187
減価償却費	30,865,056	28,882,670	1,982,386
消耗什器備品費	3,816,606	2,214,951	1,601,655
消耗品費	9,133,081	7,752,495	1,380,586
修繕費	11,785,490	6,385,406	5,400,084
保守費	8,957,223	8,731,614	225,609
印刷製本費	9,237,045	9,481,141	− 244,096
研究調査費	9,394,586	6,149,160	3,245,426
燃料費	4,630	21,041	− 16,411
光熱水料費	8,066,151	8,463,643	− 397,492
リース料	7,594,691	8,543,759	− 949,068
賃借料	83,456,788	84,632,160	− 1,175,372
不動産管理費	43,782,420	43,766,866	15,554
保険料	270,200	223,658	46,542
租税公課	9,989,200	8,238,627	1,750,573
支払助成金	20,500,000	27,500,000	− 7,000,000
研究助成事業費	6,332,820	2,422,067	3,910,753

科目	当年度	前年度	増減
委託費	57,947,273	43,810,054	14,137,219
業務推進費	11,112,840	10,884,534	228,306
雑費	3,509,494	3,567,620	− 58,126
管理費	50,524,093	55,230,097	− 4,706,004
役員報酬	3,905,516	2,986,584	918,932
給料手当	23,629,301	27,034,351	− 3,405,050
法定福利費	3,741,655	3,652,435	89,220
臨時雇賃金	128,571	0	128,571
退職給付費用	1,278,855	1,071,921	206,934
福利厚生費	1,253,779	1,294,533	− 40,754
旅費交通費	107,033	41,122	65,911
会議費	751,876	747,686	4,190
通信運搬費	502,746	678,478	− 175,732
減価償却費	3,459,515	3,786,744	− 327,229
消耗品費	11,153	136,528	− 125,375
修繕費	241,244	1,628,625	− 1,387,381
保守費	634,973	627,715	7,258
印刷製本費	705,097	809,587	− 104,490
光熱水料費	266,704	279,404	− 12,700
リース料	559,840	559,840	0
賃借料	2,781,082	2,830,056	− 48,974
不動産管理費	1,671,912	1,671,912	0
保険料	565,350	586,110	− 20,760
諸謝金	1,876,848	2,005,300	− 128,452
租税公課	1,097,622	1,316,387	− 218,765
委託費	979,000	1,062,400	− 83,400
雑費	374,421	422,379	− 47,958
経常費用計	792,085,392	817,789,331	− 25,703,939
当期経常増減額	25,833,991	− 3,810,397	29,644,388
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	106,204	292,782	− 186,578
経常外費用計	106,204	292,782	− 186,578
当期経常外増減額	− 106,204	− 292,782	186,578
税引前当期一般正味財産増減額	25,727,787	− 4,103,179	29,830,966
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	25,607,787	− 4,223,179	29,830,966
一般正味財産期首残高	588,783,890	593,007,069	− 4,223,179
一般正味財産期末残高	614,391,677	588,783,890	25,607,787
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	614,391,677	588,783,890	25,607,787

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	57,751,908	4,267,281	1,015,860	61,003,329
小　　計	57,751,908	4,267,281	1,015,860	61,003,329
合　　計	307,751,908	4,267,281	1,015,860	311,003,329

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	61,003,329	－	－	(61,003,329)
小　　計	61,003,329	－	－	(61,003,329)
合　　計	311,003,329	－	(250,000,000)	(61,003,329)

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	60,645,607	27,624,094	33,021,513
什器備品	373,633,089	313,288,169	60,344,920
合　　計	434,278,696	340,912,263	93,366,433

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	21,291,549	19,985,952	21,291,549		19,985,952
退職給付引当金	57,751,908	4,267,281	1,015,860		61,003,329

V．財産目録

平成 28 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	935,290
	預金	普通預金	運転資金として	270,157,747
		三菱東京UFJ銀行 新宿中央支店		107,216,949
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,579,285
		三菱UFJ信託銀行 新宿支店		7,305,265
		八十二銀行 新宿支店		12,739,632
		三井住友銀行 新宿西口支店		81,551
		三井住友銀行 新宿通支店		35,914,570
		広島銀行 東京支店		9,954,141
		静岡銀行 新宿支店		17,227,799
		横浜銀行 新宿支店		8,100,020
		東日本銀行 新宿支店		2,608,663
		肥後銀行 東京支店		1,135,567
		スルガ銀行 東京支店		5,332,052
		山梨中央銀行 新宿支店		8,406,275
		みずほ銀行 新宿新都心支店		36,650,692
		三菱東京UFJ銀行 八王子中央支店		2,388,166
		三井住友信託銀行 新宿西口支店		7,517,120
	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	48,049,896
	前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	11,147,223
	貯蔵品	手元保管	医薬品等の貯蔵品	1,569,564
流動資産合計				331,859,720

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				61,003,329
	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	61,003,329
その他固定資産				128,584,003
	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。	33,021,513 60,344,920 34,338,360
	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				439,587,332
資産合計				771,447,052
（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	71,132,949 43,712,168 23,450,681 3,970,100
	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	4,813,145
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員29名に対する賞与の支払いに備えたもの	19,985,952
	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				96,052,046
（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	61,003,329
固定負債合計				61,003,329
負債合計				157,055,375
正味財産				614,391,677

Ⅵ．監査報告書

独立監査人の監査報告書

平成 28 年 4 月 29 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　白子和孝

〈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 27 年 4 月 1 日から平成 28 年 3 月 31 日までの第 4 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 28 年 3 月 31 日現在の第 4 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 28 年 5 月 10 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　鈴木竹夫

監事　水野　剛

私たち監事は、当事業団の平成 27 年 4 月 1 日から平成 28 年 3 月 31 日までの第 4 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　5　期　事　業　計　画

平成28年4月1日から平成29年3月31日まで

Ⅰ．基本方針

平成 28 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、運動が心身の健康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、脳機能と身体活動状況の関係について観察・介入研究を実施するとともに、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、より多くの人の健康増進活動を推進する。特に人間ドック・健診の受診を契機として健康づくりを習慣化するためのプログラムを開発し、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、社会の健康課題に応える健康づくりプログラムを広く提供する。

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、新規健診項目の実施を含めて、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：「運動・身体活動が認知機能、ストレス反応、睡眠に影響を及ぼす仕組み」の検討

イ．応用実践研究：「身体活動状況と心身の健康との関係」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

②健康づくりプログラムの導入促進

ア．自治体や健保・団体を対象とした健康づくり講演会・測定会等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．運動や健診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健診に関する調査研究活動の推進
ア．策定した医療職の調査研究テーマを推進する調査研究分科会の活動強化
イ．専門的知識向上のための学会および研究会活動促進

③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

◎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．遠隔読影による読影診断業務におけるリスク縮減への運営強化

③健康増進・疾病予防のアフターフォローの推進強化
ア．健診後に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．過去受診者の呼戻しを含めた、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
ウ．新規の健診項目の導入による、受診者ニーズ対応の充実等

Ⅲ．収支予算書

平成 28 年 4 月 1 日から平成 29 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	526,118	0		527,132
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	526,118	0		526,118
受取寄付金	218,000	0	58,000		276,000
受取寄附金	218,000	0	58,000		276,000
雑収益	0	7	357		364
雑収益	0	7	357		364
経常収益計	219,067	526,125	58,438	0	803,630
(2) 経常費用					
事業費	419,384	324,521			743,905
役員報酬	8,781	7,547			16,328
給料手当	178,983	134,906			313,888
法定福利費	22,714	12,976			35,691
臨時雇賃金	2,267	5,793			8,060
退職給付費用	2,567	762			3,329
福利厚生費	7,064	5,177			12,242
派遣経費	2,783	2,032			4,815
医薬品費	2,098	2,095			4,193
材料費	3,157	3,157			6,315
旅費交通費	1,332	125			1,457
通信運搬費	3,736	11,408			15,144
減価償却費	16,818	13,357			30,175
消耗什器備品費	830	466			1,297
消耗品費	2,082	5,773			7,855
修繕費	3,395	14,601			17,996
保守費	4,514	3,682			8,196
印刷製本費	2,453	6,646			9,099
研究調査費	9,789	125			9,913
燃料費	16	0			16
光熱水料費	5,304	3,160			8,464
リース料	2,172	1,806			3,978
賃借料	49,171	28,409			77,580
不動産管理費	24,890	18,893			43,782
保険料	164	107			270
租税公課	6,459	328			6,787
支払助成金	20,500	0			20,500
研究助成事業費	4,292	0			4,292

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	28,076	29,644			57,720
業務推進費	2,370	8,947			11,317
嘱託医関係費	0	0			0
雑費	605	2,601			3,205
管理費			58,725		58,725
役員報酬			5,136		5,136
給料手当			24,212		24,212
法定福利費			4,056		4,056
退職給付費用			4,615		4,615
福利厚生費			1,218		1,218
旅費交通費			98		98
会議費			783		783
通信運搬費			678		678
減価償却費			1,888		1,888
消耗什器備品費			36		36
消耗品費			10		10
修繕費			228		228
保守費			1,156		1,156
印刷製本費			832		832
研究調査費			18		18
光熱水料費			279		279
リース料			2,132		2,132
賃借料			2,536		2,536
不動産管理費			1,672		1,672
保険料			586		586
諸謝金			2,024		2,024
租税公課			2,762		2,762
委託費			1,083		1,083
雑費			687		687
経常費用計	419,384	324,521	58,725	0	802,630
当期経常増減額	− 200,317	201,604	− 287	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	178,828	− 178,828	0	0	0
当期一般正味財産増減額	− 21,489	22,775	− 287	0	1,000
一般正味財産期首残高	370,104	170,164	68,044	0	608,311
一般正味財産期末残高	348,615	192,939	67,757	0	609,311
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	348,615	192,939	67,757	0	609,311

役員・評議員名簿

役　員　名　簿

理事長	猪又　肇	
理　事	岡本　美和子	日本体育大学教授
	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	東海大学大学院教授
	宮坂　信之	東京医科歯科大学名誉教授
	池辺　洋	
	内田　賢	
	朽木　勤	
監　事	鈴木　竹夫	公認会計士
	水野　剛	明治安田生命保険相互会社執行役員関連事業部長

評　議　員　名　簿

勝　村　俊　仁	東京医科大学名誉教授
北　　一　郎	首都大学東京教授
阪　本　要　一	東京慈恵会医科大学客員教授
柴　田　　博	桜美林大学名誉教授・特任教授
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 婦人科診療顧問
菅　原　弘　子	一般社団法人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	明治安田生命保険相互会社産業医長