

第 13 期 報 告 書

〔 令和 6 年 4 月 1 日から令和 7 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 25 番 1 号

目 次

第13期事業報告（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

I. 事業の概況	1
II. 事業別概況	3
III. 理事会に関する事項	32
IV. 評議員会に関する事項	37
V. 出版に関する事項	39
VI. 寄附に関する事項	39

第13期決算報告（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

I. 貸借対照表	40
II. 正味財産増減計算書	41
III. 財務諸表に対する注記	45
IV. 附属明細書	47
V. 財産目録	48
VI. 監査報告書	49

第14期事業計画（令和7年4月1日から令和8年3月31日まで）

I. 基本方針	50
II. 実行計画	51
III. 収支予算書	52

第 13 期 事 業 報 告

令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

I. 事業の概況

今期は、公益財団法人としての使命に基づき、健康づくりに関する研究活動と若手研究者への研究助成を行う「体力医学研究事業」および健康づくり実践活動の社会への普及活動を行う「ウェルネス事業」を実施した。特に、わが国の「健康な長寿社会づくり」に貢献すべく、社会的成果をもたらす新たな健康づくり方法の開発を推進し、そのための研究体制と環境の整備を実施した。オンラインを活用する等の工夫により、事業目的を達成することができた。

体力医学研究事業では、社会的成果をもたらす健康づくり方法の開発として、社会実装を意識したプロジェクト研究を前期に引き続き実施した。職域プロジェクト研究については、既存プロジェクトに加え、「見るスポーツの健康効果」を解明する新たな研究を開始した。地域プロジェクト研究についても、新たに「わが国の身体活動や座位行動の実態」を明らかにする研究を開始した。研究成果や研究に関する情報について各種メディアを通じて積極的に発信するために、広報活動を強化した。これらの研究事業による今期における成果は、学会発表、論文、報告書、出版物など総数で91題であった。

研究助成事業については、「第40回若手研究者のための健康科学研究助成」の公募を実施した。応募総数は、190件（指定課題：16件、一般課題：174件）となり、そのなかから選考を経て、13件（指定課題：1件、一般課題：12件）を選出した。

ウェルネス事業では、一般の人びとの日常生活に即した身近な健康づくりを支援するために、生活習慣病やメンタルヘルス等の予防・改善を目的とした支援・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・測定会を企業・団体・行政と協働で開催するとともに、前期に引き続き職域での「健康経営^(注)」の推進・サポートにも力を注いだ。

健康づくり講演会や測定会は、今期も順調に実施した。さらに、過去15年あまり活動実績のあるMYヘルスプログラムをまとめた健康づくりDVDを刊行したほか、ホームページでも健康づくり動画を公開した。これらの活動総回数は289回、参加者総数は13,443人であった。

今期も広報活動の強化に努めた結果、知見の普及活動としての自治体や企業・団体での健康づくり講演会・測定会が22回、テレビやWeb、新聞・雑誌等のメディアを通じた情報発信が23回であった。ホームページの更新は64回、プレスリリースの発行は6回であった。

また、事業団内における健康経営の活動として、仕事のなかで体を動かす「ワークスタイルのスポーツ化」に取り組み、座りすぎを解消するためのさまざまな取り組みを引き続き実施した。その結果、スポーツ庁から、「スポーツエールカンパニー 2025」シルバープラスの認定を受けるとともに、東京都から「東京都スポーツ推進企業」の認定を受けた。また、健康保険組合連合会東京連合会より健康優良企業に認定され「金の認定」を取得更新した。さらに、経済産業省および日本健康会議より「健康経営優良法人2025（中小規模法人部門（ブライト500）」にも認定された。

（注）「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標

Ⅱ．事業別概況

1．体力医学研究事業

本事業は、わが国の「健やかで活力ある長寿社会」の実現に貢献する新たな健康づくりの方法を開発する研究活動を行うとともに、その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学術研究および知見の普及啓発

体力医学研究事業では、職域プロジェクト研究として、これまでの職域における身体活動・座位行動の健康影響についての運動疫学的研究やテレワークに関する研究の成果を論文化するとともに、新たに「見るスポーツの健康効果の解明」について取り組んだ。また、地域プロジェクト研究では、社会実装的な研究は規模を拡大して実施するとともに、新たに「全国の身体活動・座位行動の実態調査研究」を開始した。さらに、基礎的研究にて、運動による脳・筋における適応メカニズムに関する研究を実施した。

本事業は、外部の学術研究機関や行政および企業との共同研究として実施した。加えて人材育成やネットワーク構築の観点から、研究員の外部機関との共同研究への参画を推奨した。これらの研究実施にあたり、研究の質の向上を図るとともに、研究倫理および利益相反の一層の徹底と厳格化を図った。

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．研究課題

- (1) 職域プロジェクト研究：働く世代の健康づくりに関する研究
 - ①身体活動と座位行動の健康影響の解明
 - ②勤労者の身体活動促進および健康支援法の開発
 - ③健康で安全なテレワークの社会への普及を目指した包括的研究
 - ④見るスポーツの健康効果の解明
- (2) 地域プロジェクト研究：社会的成果をもたらす集団戦略的健康づくり方法の開発
 - ①アウトリーチ型の社会的処方による健康づくり方法の開発
 - ②高齢者を対象としたオンライン・コミュニティによる健康づくり方法の開発
 - ③全国の身体活動・座位行動の実態調査研究
- (3) 基礎的研究：身体活動による脳・筋における健康効果のメカニズム解明
 - ①身体活動による脳の健康を保つための要因の解明
 - ②脳の健康を保つための運動機構の解明
 - ③身体活動・運動が高齢者の認知機能に与える影響とその脳内機構の解明

2．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：30題
- (2) 学会・研究会の発表数：61題

3. 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、健康づくりDVD、動画による情報提供

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。公募に際しては、「一般課題」と「指定課題」を設定し、社会実装型研究の普及と発展を支援するために、指定課題のテーマを「健康増進のための実装研究」として、公募を行った。

1. 研究助成

(1) 第40回若手研究者のための健康科学研究助成の実施

- ・選考委員会を開催し、13件（指定課題：1件、一般課題：12件）を選考
- ・指定課題には1件につき300万円、一般課題には1件につき100万円を助成

(2) 選考委員（五十音順・所属は公募時のものを記載）

委員長 井澤 鉄也 同志社大学大学院スポーツ健康科学研究科教授

a. 指定課題

委員 荒尾 孝 公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所名誉所長

委員 小熊 祐子 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授

委員 川上 憲人 東京大学大学院医学系研究科特任教授・一般財団法人涼風会代表理事
事理事長

委員 島津 太一 国立がん研究センターがん対策研究所行動科学研究部室長

委員 中村 陽一 立教大学名誉教授・東京大学大学院情報学環特任教授

b. 一般課題

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教授

委員 井上 茂 東京医科大学公衆衛生学分野主任教授

委員 北 一郎 東京都立大学人間健康科学研究科教授

委員 永松 俊哉 山野美容芸術短期大学美容総合学科教授

委員 村岡 慈歩 明星大学教育学部教授

第40回（2024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（1件、300万円を助成）

（五十音順・敬称略）

氏 名	所 属	研究テーマ
中込 敦士	千葉大学 予防医学センター	ピアサポートアプリによる高齢者の身体活動促進によるフレイル予防事業の社会実装研究

b. 一般課題（12件、一律100万円を助成）

氏 名	所 属	研究テーマ
和泉 優奈	徳島大学大学院 医歯薬学研究部	運動時における骨格筋アミノ酸代謝動態の意義と栄養学的介入法の検討
荻野 龍平	広島大学大学院 医系科学研究科	肥満と運動が脂肪由来間葉系幹細胞の有する免疫調節作用に与える影響の解明
川間 羅聖	同志社大学 研究開発推進機構	デイトレーニングによって生じる筋萎縮の個人差を予測する新たな試み—筋線維組成を捉える非侵襲的手法を活用して—
Koustav Roy	筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構	覚醒と行動調節におけるドーパミンD3受容体を発現するユニークな神経細胞集団の役割の解明
酒井 洸典	東海大学 医学部	運動習慣獲得のための行動変容モデルの開発—テキストマイニングで探索する促進要因と阻害要因—
高田 泰史	金沢大学附属病院 リハビリテーション部	変形性膝関節症の「痛み」を骨格筋活動からひも解く—PETを用いた歩行時の骨格筋活動評価—
土田 竜貴	東京都立大学 人間健康科学研究科	運動中の空間認知は海馬に対する運動効果を媒介するか？
土橋 祥平	筑波大学 体育系	若年期の運動不足が将来の脳機能低下を引き起こす“脳神経肥満”機構の解明
中村 美幸	順天堂大学 スポーツ健康科学部	うつ病の発症に影響するネガティブ記憶は運動で予防できるのか？—記憶の忘却効果をもつ指示忘却に対する運動の有用性の検証とその神経基盤の解明—
朴 寅成	筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構	運動習慣が深睡眠に及ぼす影響— δ 波の安定性に基づく機能的な睡眠脳波の解析—
方 凌艷	東京大学大学院 薬学系研究科	糖嗜好形成の分子・神経回路基盤の解明
森 裕樹	東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム	社会参加に消極的な高齢者の運動や栄養に関する健康行動がフレイルに及ぼす影響—追跡研究による実態解明—

（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」および「健康づくりに関する普及啓発」を実施している。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をふまえ、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の成果を企業、団体、自治体、地域など、広く一般社会に公開・提供している。

I. ウェルネス事業実施状況

ウェルネス事業実施実績

活動総回数 289回

参加者総数 13,443人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が289回、参加者総数は13,443人であった。ウェルネス事業の内訳はおもに、健康科学に裏付けられた実践的な健康づくりプログラムである「支援プログラム」「測定プログラム」「運動プログラム」およびこれらのプログラム成果の普及啓発を目的とした「講演会・測定会」に分類される。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

「高齢社会を健康で生き抜くためには、高齢者、勤労世代を問わず、広く一般の方が健康行動を習慣化し、生活習慣の改善を図ることが重要」という考えに則って、プログラムづくりに取り組んでいる。

今期も企業・団体の構成員、地域住民等が望ましい生活習慣に向けて積極的に改善に取り組み、健康行動の習慣化を獲得できるよう、「支援プログラム」「測定プログラム」「運動プログラム」に分類し、実施した。各プログラムの今期の実施回数と人数の実績は、次のとおりであった。（表1）

支援プログラム	13回	25人
測定プログラム	11回	194人
運動プログラム	249回	12,766人

1. 支援プログラム（表2）

（1）座りすぎ・活発度チェック

身体活動量計を用いて、1日の生活のなかで、歩数や活動量、座位時間を計測し、活動強度や座りすぎていないかを活動レポートとして作成し本人に返却した。活動レポートにより、健康的な生活をおくるためにはどうしたらよいかというアドバイスをを行った。今期は表2のとおり、13回で25人が参加した。

2. 測定プログラム（表3）

（1）企業の体力測定

健診時に体組成・筋肉量測定を実施し、個別アドバイスで、運動と食事のバランスや、筋力の必要性を説いた。

65歳再雇用時研修では、体組成・運動機能・認知機能測定を行い、職業がら陥りやすい健康課題を明らかにし、講義と実技を通じて、日常生活における改善策について情報提供した。

合わせて9回で124人を測定した。

（2）高齢者の体力測定

地域の高齢者を対象に、運動教室の効果測定を実施し、2回で70人を測定した。

今期の測定プログラムは表3のとおり、のべ11回で194人が参加した。

3. 運動プログラム（表4）

（1）企業向けプログラム

職員の年齢や職種別に講義と実技を組み合わせた教室を実施した。6回で93人が参加した。

（2）高齢者向けプログラム

地域の高齢者を対象に日常生活に取り入れてほしい体操を実施した。1回で40人が参加した。

（3）職員向けプログラム

健康経営の実践として、職員の座りすぎをブレイクするため、毎正時、簡単な体操を実施している。242回でのべ12,633人が参加した。

今期の運動プログラムは表4のとおり、249回でのべ12,766人が参加した。

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、特に運動習慣や座りすぎ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。今期のウェルネス事業としての講演会・測定会の開催は以下のとおりである。

講演会・測定会	16回	458人
---------	-----	------

開催した講演会・測定会種類別回数は、一般向け1回、公的機関・民間団体の職員向け15回、のべ16回開催し、458人が参加した。

2. 研修会活動（表5）

研修会への参加は、最新の健康づくり情報を得るとともに、健康づくりの普及啓発に資する有益な活動である。

今期の研修会への参加は、介護予防、ストレスマネジメント、ヘルスケア、女性の健康など、健康経営に関する最新知識の情報収集に努めた。また、“健康経営アドバイザー”“健康経営エキスパートアドバイザー”の認定資格取得を奨励し、2人が認定を更新した。今期の研修会への参加はのべ40回であった。

3. 事業団全体（健康づくり情報の発信・被災者支援活動）

I. 健康づくり情報の発信

両事業（体力医学研究事業・ウェルネス事業）にて実施する「健康づくりに関する知見の普及啓発」活動を推進するため、今年度も引き続き、広報活動に注力した。

ホームページにおける手元更新コンテンツにより、健康情報をより早く、よりわかりやすく発信した。今期のホームページ関連の情報発信は64回であった。

また、これまでホームページに発信してきた「健康づくりウォッチ」を冊子としてまとめ、「健康づくりウォッチNo. 7」を刊行した。今期、ホームページに掲載した各テーマは健康啓発活動実績「健康づくりウォッチ」に示した。

今期は健康啓発活動実績「健康づくり講演会・測定会」に示したとおり多様なテーマで22回開催することができた。さらに、過去15年あまり活動実績のあるMYヘルスプログラムの内容をまとめたDVDとテキストブックを刊行した。また、健康づくり動画のサイトなどにより、幅広い視聴者を獲得することが可能となった。

一方、プレスリリースなどを通じて、最新の研究成果やオリジナルの健康づくり情報を発信した。今期のプレスリリースの発信は6回であった。

こうした活動が認められて、今期のメディア掲載は23回であった。

II. 被災者支援活動

両事業（体力医学研究事業・ウェルネス事業）では、社会貢献活動の一環として、被災者支援活動を行うこととしているが、今期の活動回数は0回であった。

表１．健康づくりプログラムの実施状況

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	1	1	1	30	21	1,096	1	210	24	1,337
5	1	1			21	1,250			22	1,251
6	1	1	1	6	20	1,131	1	6	23	1,144
7	1	1			22	1,145			23	1,146
8	1	1			20	1,043			21	1,044
9	1	1	1	5	20	1,027	2	18	24	1,051
10	2	14			24	1,174	1	13	27	1,201
11	1	1	6	106	20	973	6	106	33	1,186
12	1	1	1	40	21	922	1	40	24	1,003
1	1	1			21	984	2	25	24	1,010
2	1	1	1	7	18	875	1	7	21	890
3	1	1			21	1,146	1	33	23	1,180
合計	13	25	11	194	249	12,766	16	458	289	13,443

表 2. 支援プログラムの実施状況

	回数	人数
座りすぎ・活発度チェック	13	25

表 3. 測定プログラムの実施状況

	回数	人数
企業の体力測定	9	124
高齢者の体力測定	2	70
合計	11	194

表 4. 運動プログラムの実施状況

	回数	人数
企業向けプログラム	6	93
高齢者向けプログラム	1	40
職員向けプログラム	242	12,633
合計	249	12,766

表 5. 研修会の参加実績

	回数
研修会参加	40

研究業績一覧（プロジェクト研究における研究成果）

1 原著論文

- (1) Hyodo K, Dan I, Jindo T, Niioka K, Naganawa S, Mukoyama A, Soya H, Arao T. Neural mechanisms of the relationship between aerobic fitness and working memory in older adults: an fNIRS study. *Imaging Neuroscience*. 2024 Apr; 2: 1-19.

（概要）

本研究では、高齢者における有酸素能力と作業記憶成績の関連を媒介する前頭前野の脳活動パターンについて、fNIRSとn-back課題を用いて検討した。その結果、高齢者は若年者より広範な前頭前野活動を示し、特に言語性2-back条件では、有酸素能力と課題成績が、前頭前野の広範な賦活と関連していた。これにより、有酸素能力が高い高齢者では、代償的な前頭前野の活動を通じて作業記憶が優れている可能性が示唆された。

- (2) Kai Y, Fujii Y, Takashi N, Yoshiba K, Muramatsu-Noguchi Y, Noda T, Jindo T, Kidokoro T, Yajima Y, Kasuga J, Arao T. Promoting health and productivity management in small companies through outreach-based public-private partnership: the Yokohama Linkworker Project. *Frontiers in Public Health*. 2024 Jul; 12: 1345771.

（概要）

本研究では、官民連携によるアウトリーチ戦略であるY-Linkプロジェクトの効果を検証した。民間企業の営業職員が中小企業を訪問し、自治体独自の健康経営認証の取得を支援した。その結果、従業員50名未満の小規模企業を中心に認証取得企業が1.7倍に増加し、健康増進プログラムを実施する企業も増加した。本手法は、中小企業の健康経営推進に有効であり、企業規模による格差是正に貢献する可能性が示唆された。

- (3) Kitano N, Fujii Y, Wada A, Kawakami R, Yoshiba K, Yamaguchi D, Kai Y, Arao T. Associations of working from home frequency with accelerometer-measured physical activity and sedentary behavior in Japanese white-collar workers: a cross-sectional analysis of the Meiji Yasuda LifeStyle study. *Journal of Physical Activity and Health*. 2024 Oct; 21(11): 1150-1157.

（概要）

健診センターを拠点としたコホート研究「明治安田ライフスタイル研究（MYLSスタディ®）」の参加者約1,000名を対象に、在宅勤務の頻度と加速度計で評価した身体活動や座位行動との関連性を検討した。分析の結果、1週間あたりの在宅勤務の頻度が多い人ほど、強度を問わず身体活動量が少なく、座位行動が多いことがわかった。また、こうした関連性が顕著なサブグループの存在も明らかになった。

- (4) Sudo M, Kitajima D, Takagi Y, Mochizuki K, Fujibayashi M, Costello JT, Ando S. Effects of voluntary exercise and electrical muscle stimulation on reaction time in the Go/No-Go task. *European Journal of Applied Physiology*. 2024 Dec; 124(12): 3571-3581.

(概要)

電気刺激と、異なる強度の自発的運動が認知機能に及ぼす影響を比較した。参加者はEMS（電気刺激）、低強度運動、中強度運動を実施し、それぞれの前後に認知機能課題（Go/No-Goタスク）に取り組んだ。課題に対する反応時間で認知機能を評価した結果、中強度運動後にのみ反応時間が有意に短縮した。心拍変動指標との関連も見られ、中枢神経活動や交感神経系の関与が示唆された。反応時間の改善には一定の運動強度が必要と考えられる。

- (5) Kawakami R, Kitano N, Fujii Y, Jindo T, Kai Y, Arao T. Association of watching sports games with subsequent health and well-being among adults in Japan: an outcome-wide longitudinal approach. *Preventive Medicine*. 2024 Dec; 189: 108154.

(概要)

健診センターを拠点としたコホート研究「明治安田ライフスタイル研究（MYLSスタディ®）」の参加者6,327名を対象として、スポーツ観戦の頻度とさまざまな健康状態や生活習慣の縦断的な関連を包括的に検討した。分析の結果、現地観戦でもメディアでの観戦でも、スポーツ観戦の頻度が多い人ほど1年後のメンタルヘルスや生活習慣が良好であることが明らかとなった。

- (6) Wada A, Kim J, Kanamori S, Yoshimoto T, Tsukinoki R, Kagi N, Umishio W, Asaoka R, Shiomitsu T, Kawamata K, Yoshioka N, Yoshioka K, Goshima M, Nakata Y, Kai Y. Multicomponent occupational lifestyle intervention to improve physical activity, musculoskeletal health, and work environment among Japanese teleworkers (TELEWORK Study): protocol for a cluster randomized controlled trial. *Journal of Occupational Health*. 2025 Jan; 67(1): uiaf014.

(概要)

日本の在宅勤務者を対象に、身体活動促進、筋骨格系の健康、作業環境改善の3要素を組み合わせた12週間の多面的介入の効果を検証するクラスターランダム化比較試験のプロトコル論文である。介入期間中、個人、社会的要素、物理的要素、組織的要素といった多面的なアプローチで介入を実施し、対照群と比較する。主要評価項目は歩数の変化とし、副次評価項目として腰痛の程度や作業環境の改善などを評価する。

- (7) Kitano N, Jindo T, Yoshiba K, Yamaguchi D, Fujii Y, Wakaba K, Maruo K, Kai Y, Arao T. Effectiveness of short active breaks for reducing sedentary behavior and increasing physical activity among Japanese office workers: one-year quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* (in press).

(概要)

オフィスワーカーを対象に、職場での座位行動の軽減を意図した1年間の複合的介入を実施し、その効果を検証した。介入群では、1日約10分間の座位行動を減らすための活動的休憩を導入し、それをサポートする教育的・組織的介入を実施した。対照群には特別な介入を行わなかった。分析の結果、介入群では1年後に職場での座位行動が約25分減少し、代わりに身体活動が増加していた。

2 その他の学術論文

- (1) 藤井悠也, 和田 彩, 甲斐裕子. 職場内運動室を設置して従業員の体力アップ! 最新の事例紹介. *産業保健と看護*. 2024 Nov; 16(6): 70-74.

(概要)

近年、従業員が仕事前後や勤務時間内に運動できる環境の整備として、職場内に運動室を設置する企業が増加している。本稿では、実際に運動室を設置している企業2社のインタビュー調査から、利用状況や期待される効果などについて紹介した。さらに、今後の職場内運動室の在り方として、短時間での利用を想定した簡易的な運動室についても提案し、企業の健康経営推進に役立つ知見を提供した。

- (2) 甲斐裕子. 運動療法. みんなで診る更年期からの女性の健康—多彩なアプローチを知ろう. *臨床婦人科産科*. 2025 Jan; 79(1): 124-129.

(概要)

本稿では、更年期女性に対する更年期障害・脂質異常症・骨粗鬆症に対する運動療法のエビデンスを概観し、実践時の留意点を解説した。中強度以上の有酸素運動、ヨガやストレッチ、筋力トレーニングが有益とされ、更年期症状の緩和や骨密度・脂質の改善に寄与する。加えて、医療機関の外来で運動を推奨する場合は、症状や体調に配慮しながら運動を段階的に導入し、生活活動量の増加や継続支援が重要である。

3 報告書等

- (1) 甲斐裕子, 和田 彩, 吉葉かおり, 村松祐子. テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究. 令和5年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者: 甲斐裕子)」総括研究報告書. 2024

(概要)

本研究では、安全衛生に配慮したテレワークを社会で推進することを目的に、課題①全国的なテレワークの状況の把握、課題②テレワークの健康影響の解明、課題③テレワーカーへの介入策の検討を行った。その結果、在宅勤務環境の不備が身体症状と関連し、テレワークにより身体活動が1日約4,000歩減少することが明らかになった。介入要素は「環境改善」「運動不足解消」「腰痛対策」とし、動画とメールによる支援を開始した。

- (2) 甲斐裕子, 金森 悟, 和田 彩, 吉葉かおり, 村松祐子. 全国上場企業におけるテレワークの実施状況と健康管理状況～研究成果の普及啓発に向けて～. 令和5年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者: 甲斐裕子)」分担研究報告書. 2024

(概要)

本研究では、全国の上場企業を対象とした調査を令和4年度に実施し、テレワークの実施状況と労務管理および安全衛生管理の実態について明らかにした。令和5年度は、当該研究成果の普及啓発を目的とし、報告書を作成しプレスリリースや学術雑誌への執筆等を行った。一連の普及啓発活動により、産業保健に関する専門職はもちろん一般社会にも広く本研究の成果を伝えた。

- (3) 金森 悟, 田淵貴大, 甲斐裕子. 在宅テレワーカーの在宅勤務環境と身体症状の関連: 第2報. 令和5年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者: 甲斐裕子)」分担研究報告書. 2024

(概要)

令和4年度の「在宅テレワーカーの在宅勤務環境と身体症状の関連」に関する研究成果を日本産業衛生学会で発表するとともに、Journal of Occupational Healthに投稿した論文が掲載された。調査の結果、在宅勤務環境が不十分なほど身体症状を持つ人が多いことが示唆された。特に、集中できる場、足元のスペース、温湿度、静けさ、通信環境、気分転換の場の確保が重要とされた。今後は、在宅勤務環境の改善策について検討を進める必要がある。

- (4) 北濃成樹, 藤井悠也, 甲斐裕子. 在宅勤務の頻度と身体活動・座位行動の関連性: MYLSスタディ®のデータを用いた横断研究. 令和5年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者: 甲斐裕子)」分担研究報告書. 2024

(概要)

「明治安田ライフスタイル研究(MYLSスタディ®)」の参加者を対象に、在宅勤務と身体活動・座位行動および心身の健康との関連性を検討した。その結果、在宅勤務の頻度が多いほど、身体活動量が少なく、座位行動が多いことがわかった。一方、在宅勤務は良好な睡眠の質や食習慣と関連した。これらの結果から、在宅勤務が生活習慣や健康に対して正と負の両方の影響をもたらす可能性があることが示唆された。

- (5) 渡邊裕也, 菊池宏幸, 町田征己, 野田隆行, 吉葉かおり, 甲斐裕子. 勤労者のテレワーク頻度と身体組成、体力、関節の痛みの関連. 令和5年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者: 甲斐裕子)」分担研究報告書. 2024

(概要)

本研究では、勤労者312名を対象に、テレワーク頻度と身体組成、体力、健康症状との関連を横断的に調査した。全体として有意な関連は見られなかったが、40歳未満ではテレワーク頻度が高いほど骨格筋指数(SMI: 四肢骨格筋量を身長で除した値)が低い傾向が見られた。また、女性や40歳以上では、頻度の高いテレワークが胸の痛み、息切れ、めまいなどの自覚症状と関連しており、特定の層に対する健康支援の必要性が示唆された。今後は縦断調査を予定している。

- (6) 菊池宏幸, 渡邊裕也, 町田征己, 野田隆行, 吉葉かおり, 甲斐裕子. 在宅勤務と職場勤務時の身体活動の個人内差に関する研究. 令和5年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者: 甲斐裕子)」分担研究報告書. 2024

(概要)

本研究では、在宅勤務と職場勤務における身体活動および下肢筋力の違いを、同一個人内で比較した。都内4社の正社員177名を対象に、活動量計を用いて身体活動を8日間測定した結果、在宅勤務日は歩数が平均4,792歩(59.2%)減少し、低・中高強度身体活動が各4%減少、座位行動が8%増加した。また、在宅勤務が多いほど椅子立ち上がりテストの回数が少なく、在宅勤務と下肢筋力の横断的関連が確認された。

- (7) 福田 洋, 金森 悟, 甲斐裕子. 5類移行後の企業のコロナ出口戦略と在宅テレワーカーの身体活動促進・作業環境改善. 令和5年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者:甲斐裕子)」分担研究報告書. 2024

(概要)

多職種産業保健スタッフの研究会(さんぽ会)での議論を通じて、新型コロナウイルス5類移行後の企業における感染対策の緩和・コロナ出口戦略・テレワークの定着状況が明らかになり(2023年5月月例会)、産業保健現場における在宅テレワーカーの身体活動や作業環境改善を促すための良好実践の収集や実施可能性に関する検討(2023年12月月例会)から、労働安全衛生の3管理を職場から自宅へと拡大する必要性が更に鮮明となった。

- (8) 甲斐裕子, 北濃成樹, 吉葉かおり, 村松祐子. 行動変容ステージ別の健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023の達成状況—若年女性の前熟考期に着目して—. 令和5年度厚生労働科学研究費(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康無関心層のセグメント化と効果的介入手法の検討:ライフステージに着目して(研究代表者:福田吉治)」分担研究報告書. 2024

(概要)

20～49歳の若年女性の身体活動促進策を検討するために、特に前熟考期に着目した特性把握を本研究の目的とした。MYLSスタディ®のデータを活用し、女性2,951名を含む5,560名の勤労者を分析対象とした。若年女性の前熟考期は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の達成の有無にかかわらず、「身体活動量が少なく、痩せており、現在の生活習慣病リスクが少ない集団」と特徴づけられた。

4 学会発表(招待講演)

- (1) 北濃成樹. 勤労者に広がる座りすぎの健康被害とその対策. 第36回日本体力医学会北陸地方会大会, 福井. 2024年6月

(概要)

本シンポジウムでは、近年問題視されている勤労者(オフィスワーカー)における座位行動の実態、心身の健康への影響、およびその対策について、当研究所の取り組みを紹介した。特に、今後は座位行動だけでなく、1日24時間の身体行動(睡眠、身体活動、座位行動)を包括的に評価し、対策していく必要がある点を強調した。

- (2) 須藤みず紀. 身体活動は認知機能と情動に何をもたらすのか? : 動物モデルを用いた検証から. シンポジウム3「身体活動が健康増進を導く生理学的エビデンスの検証」. 第32回日本運動生理学会大会, 石川. 2024年8月

(概要)

動物モデルを用いた一連の研究から、自発的な身体活動は刺激への反応時間の短縮や副交感神経活動の変化を通じて認知機能に、またストレスホルモンの低下や不安様行動の軽減を通じて情動に好影響を及ぼすことが示された。さらに、ヒラメ筋の活動は空間記憶や情動制御と関連することも確認されており、筋-脳相互作用の重要性が示唆された。身体活動は認知機能と情動の調節に寄与する可能性がある。

- (3) 甲斐裕子. 研究を「仕事」にするには?—研究所のリアル—, キャリアアップセミナー「若手研究者のキャリアパスを考える」. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月

(概要)

本講演では、博士号取得後の進路としての研究所について、研究所で働く研究者の声をもとに紹介した。研究所では、教育業務に縛られず研究に専念できる環境、充実した研究資源、チームによる大規模研究の推進、そしてワークライフバランスが確保されているケースが多いことを紹介した。一方、研究テーマの自由度に制約がある場合が多く、若手研究者には、研究遂行能力、企画・発信力、チーム内での協働性が強く求められる。

- (4) 甲斐裕子. ナッジを活用した身体活動促進支援の可能性と限界. シンポジウム8「ナッジ研究・実践の未来を考える」. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月

(概要)

本発表では、ナッジの理論と実践を踏まえ、身体活動促進への応用可能性と課題を検討した。プロンプティング等のナッジは単純な行動には有効だが、複雑な行動変容には多面的介入が必要であること示唆された。産業保健現場での実践や教育ツールの開発も紹介され、公衆衛生専門職による応用とエビデンス蓄積の重要性が提起された。

- (5) 兵頭和樹. fNIRSを用いた高齢期における運動と前頭前野機能の関連性. 第26回日本光脳機能イメージング学会学術集会, 東京. 2025年3月

(概要)

本シンポジウムでは、加齢に伴う実行機能の低下とその予防に関する研究として、運動が前頭前野の機能をどのように維持・改善するかについて、認知予備力の観点からfNIRSを用いた一連の研究成果を紹介した。また、fNIRSの特性を活かした今後の運動と認知機能の研究の可能性について議論した。

- (6) 北濃成樹. 研究所ならではの研究の進め方. 第26回日本健康支援学会年次学術大会, 神奈川. 2025年3月

(概要)

本シンポジウムでは若手研究者向けに、日々の研究の進め方 (Research questionの立て方など) について議論した。特に、大学ではなく民間の研究所で研究をする際のメリットについて、さまざまな分野の専門家やスタッフが集まることで高いレベルでの役割分担が可能となり、結果として自身のスキルアップがしやすい点などを紹介した。

5 学会発表 (一般発表)

- (1) 和田 彩, 甲斐裕子, 金森 悟, 川又華代, 楠本真理, 吉葉かおり, 村松祐子, 藤井悠也, 荒尾 孝. 全国上場企業におけるテレワーク従業員に対する労務・健康管理の実態とその関連要因. 第97回日本産業衛生学会, 広島. 2024年5月

(概要)

本研究は、企業におけるテレワーク従業員への労務・健康管理の実態と関連要因を明らかにすることを目的とし、全国の上場企業に対する悉皆調査の結果を分析した。その結果、労働時間管理やストレス対策の実施率は高い一方で、テレワーク特有の健康課題への対応は不十分であった。実施状況には業種、従業員規模、ガイドラインの認知等が関連しており、中小企業支援の必要性が示唆された。

- (2) Sudo M, Tomiga R, Anjiki K, Kano K, Kose Y, Yamada Y, Ebine N, Higaki Y, Tanaka H, Ando S, Hatamoto Y. Physical activity level measured by doubly labelled water method is associated with brain volume and cognitive function, but not with muscle size in the older adults. 2024 American College of Sports Medicine Annual Meeting, Boston. 2024 May

(概要)

高齢者を対象に、二重標識水法により評価された身体活動レベル (PAL) と脳構造・認知機能・大腿筋サイズとの関連を検討した。その結果、PALは灰白質および海馬体積、認知機能と有意な関連を示したが、大腿四頭筋の筋断面積との関連は認められなかった。身体活動は脳の健康と機能に有益である可能性が示唆された。

- (3) 北濃成樹, 川上諒子, 藤井悠也, 山口大輔, 村松祐子, 甲斐裕子, 松下由季, 水野陽介, 宮本幸子, 吉田智彦, 荒尾 孝. 活動量計を用いた population-based survey への参加者と参加要因に関する記述疫学. 第26回日本運動疫学会学術総会, 長野. 2024年6月

(概要)

日本の一般成人における加速度計で評価した身体活動の代表値を調査することを目的に行った population-based survey について発表した。留め置き法と金銭報酬を用いた本調査では、これまで日本で行われた郵送法による調査よりも、参加率が高くなり、一部のサンプリングバイアスが軽減される可能性があることを明らかにした。

- (4) 大西真衣, 野田隆行, 川上諒子, 兵頭和樹, 山口大輔, 西田純世, 甲斐裕子, 荒尾 孝. シニア向けオンライン運動プログラムの社会実装に向けた段階的な取り組みの報告. 日本地域看護学会第27回学術集会, 宮城. 2024年6月

(概要)

オンライン運動教室「SOFT」を地域に普及し、高齢者の社会参加を促進するための段階的な取り組みについて報告した。SOFTの場合は、1年半で30か所が立ち上がり、1～数回の現場支援のみで自主運営が可能となっている。公的機関との関係性の構築や地域住民への支援を行ったうえで教室の周知や開設の支援をすることで、問題の共有や相談がしやすく、住民の自主運営が可能なオンライン運動教室の開設・普及につなげることができた。

- (5) Sudo M, Ando S. Physical activity reduces corticosterone level and anxiety-like behaviors in environmental enrichment. 29th Annual Congress of the European College of Sport Science, Glasgow. 2024 July

(概要)

ホイールや運動器具を設置した「豊かな環境」で飼育されたラットにおいて、身体活動量の多さが血中コルチコステロン濃度の低下および不安様行動の軽減と関連することを明らかにした。運動時間よりも活動量全体が指標と強く関連し、間欠的かつ自発的な身体活動が脳の情動制御に貢献する可能性が示唆された。

- (6) 須藤みず紀, 竹田怜央, 草野達哉, 星野太佑, 安藤創一, 狩野 豊. 豊かな環境における自発性身体活動量と海馬における発現変動遺伝子の関係. 第32回日本運動生理学会大会, 石川. 2024年8月

(概要)

ホイールや運動器具を設置した豊かな環境 (EE) でのラットの飼育実験により、身体活動量の増加とともに、海馬での遺伝子発現に変化が認められた。特にトランスサイレチンの発現低下が共通して観察され、うつ様行動との関連が示唆された。身体活動の有無にかかわらず、EEは脳機能に影響を及ぼす可能性が示された。

- (7) 須藤みず紀, 身体運動の何が脳の健康に資するのか? 第1回身体運動研究会, 福岡. 2024年8月

(概要)

身体運動が脳の健康に与える影響について、動物およびヒトを対象とした研究から検討した。動物実験では、筋活動量が認知機能や情動指標と関連し、筋-脳連関の可能性が示唆された。ヒトを対象とした研究では、二重標識水法で評価した身体活動量が、脳体積や認知機能と関連する一方、筋量との関連性は見られなかった。これらの結果は、運動の「量」や「質」が脳機能に特異的に作用することを示し、運動介入の新たな視点を提供するものである。

- (8) 須藤みず紀, 狩野 豊, 安藤創一. 豊かな環境によるヒラメ筋の肥大と脳機能の関係性. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月

(概要)

ラットを用いた実験により、豊かな環境での飼育はヒラメ筋の肥大を促進し、空間記憶や不安様行動の改善、ストレスホルモン濃度の低下と関連することが示された。特に、身体活動量と脳機能指標はヒラメ筋重量と有意な相関を示し、筋活動が脳機能やストレス応答に関与する可能性が示唆された。

- (9) 兵頭和樹, 山口大輔, 渡邊裕也, 野田隆行, 西田純世, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 短時間高頻度の自宅で行う3カ月のオンライン軽運動が高齢者の実行機能に与える影響—ランダム化比較試験. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月

(概要)

本研究では、3カ月間の短時間・高頻度の自宅型オンライン軽運動教室が高齢者の実行機能に与える影響を検討した。Stroop、n-back、task-switching課題により実行機能を評価した結果、全体では有意な運動効果は見られなかったが、後期高齢者ではn-back課題成績の向上が認められた。このことから、本介入は後期高齢者の一部の実行機能を高める可能性が示唆された。

- (10) Hyodo K, Dan I, Jindo T, Niioka K, Soya H, Arao T. Mediating role of the age-specific prefrontal activation in the relationship between aerobic fitness and working memory in the elderly. VIII Biennial Meeting of the Society for functional near-infrared spectroscopy, Birmingham. 2024 September

(概要)

本研究では、高齢者における有酸素能力と作業記憶成績の関連を媒介する前頭前野の脳活動パターンをfNIRSとn-back課題を用いて検討した。その結果、高齢者は若年者より広範な前頭前野活動を示し、特に言語性2-back条件では、有酸素能力と課題成績が、前頭前野の広範な賦活と関連していた。これにより、有酸素能力が高い高齢者では、代償的な前頭前野の活動を通じて作業記憶が優れている可能性が示唆された。

- (11) Kitano N, Fujii Y, Kawakami R, Wada A, Kai Y, Arao T. Gender differences in the longitudinal associations of 24-hour movement behaviors with psychological distress in workers. 10th International Society for Physical Activity and Health Congress, Paris. 2024 October

(概要)

健診センターを拠点としたコホート研究「明治安田ライフスタイル研究 (MYLSスタディ®)」の参加者を対象に、24時間の身体行動と1年後の心理的ストレスの関連性を検討した。その結果、男性では座位行動を減らして睡眠を増やすこと、女性では座位行動を減らして中高強度の身体活動を増やすことが、1年後の心理的ストレスの低さと関連することを明らかにした。

- (12)Fujii Y, Kitano N, Kawakami R, Kai Y, Arao T. The intention-behaviour gap in muscle-strengthening exercise by socio-demographic status among Japanese adults. 10th International Society for Physical Activity and Health Congress, Paris. 2024 October

(概要)

SSFスポーツライフ・データを用いて、筋力トレーニングにおける意図行動ギャップ（実施したいが実施できていない人）の分布を記述した。その結果、日本全国において筋力トレーニングを実施したいが実施できていない人の割合は、全体で63.3%と高く、さらに中年や勤労者においてその割合がより高いことが明らかとなった。今後は、勤労世代における筋力トレーニング実施環境の整備や介入が必要であることが示唆された。

- (13)甲斐裕子. 官民連携によるアウトリーチ型の社会的処方. 自由集会「多様な実施主体による社会的処方を考える」. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月

(概要)

本発表では、自治体・企業・研究機関による官民連携のもと構築されたアウトリーチ型社会的処方「Y-Linkプロジェクト」と、その有効性評価について報告した。民間企業の職員がリンクワーカーとして住民のニーズに応じ行政サービスとの橋渡しを行い、特に行政が接触しにくい層へのリーチが可能であった。RE-AIMモデルに基づき、到達度・有効性・継続性等を分析し、公衆衛生への実装可能性と意義が示唆された。

- (14)甲斐裕子, 藤井悠也, 吉葉かおり, 村松（野口）祐子, 野田隆行, 高士直己, 矢島陽子, 岩松美樹, 秋田 萌, 春日潤子, 荒尾 孝. 第1報 官民連携によるアウトリーチ型の社会的処方：Y-Link プロジェクト. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月

(概要)

本研究は、自治体・企業・研究機関が連携し、民間企業の職員をリンクワーカーとして活用するアウトリーチ型の社会的処方である「Y-Linkプロジェクト」の1年目の成果をRE-AIMモデルで評価した。訪問した住民の64.5%に地域資源を紹介し、2週間以内に12%が実際に利用した。特に行政が接触することが困難な男性や就労者、地域未参加層へのアウトリーチに成功し、公衆衛生的介入の有効性と実装可能性が示された。

- (15)吉葉かおり, 甲斐裕子, 藤井悠也, 村松（野口）祐子, 野田隆行, 高士直己, 矢島陽子, 岩松美樹, 秋田 萌, 春日潤子, 荒尾 孝. 第2報 行政サービスの利用と地域のつながりとの関連：Y-Link プロジェクト. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月

(概要)

Y-Linkプロジェクトの予備的検討として、リンクワーカー活動実施前の顧客を対象としたベースラインデータを用いて、行政サービスの利用と地域とのつながりの横断的関連を検証した。その結果、ほとんどの行政サービスにおいて、地域活動をしている人ほど利用率が高い傾向にあり、行政サービスの利用と地域活動への参加に関連が認められた。両者は相互に影響しあうのではないかと推察される。

- (16)高橋淳太, 野田隆行, 川上諒子, 山口大輔, 甲斐裕子, 荒尾 孝. オンライン運動教室を活用した通いの場の実装戦略: SOFTプロジェクト. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月

(概要)

オンライン運動教室「SOFT」を地域の通いの場に展開するうえでの阻害因子と、阻害因子への対策（実装戦略）について検討した。阻害因子として、必要機材の準備や操作方法の習得などが抽出された。その対策として必要機材の準備支援や技術の習得支援を行ったところ、対象地域内に35か所（2024年5月現在）の教室が立ち上がった。これらより、適切な支援を行うことで高齢者でも問題なくICT機器を活用し通いの場を運営できることが確認できた。

- (17)野田隆行, 高橋淳太, 川上諒子, 山口大輔, 甲斐裕子, 荒尾 孝. オンライン運動教室を活用した新たな通いの場の展開: SOFTプロジェクトの紹介. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月

(概要)

我々はオンライン運動教室「SOFT」を開発し、研究対象地域の通いの場へ展開した。プロの講師とオンラインで繋ぐことにより従来の通いの場の課題（担い手不足、指導者不足、内容のマンネリ化）に対応し、運営主体の住民や地域包括支援センターの評価を得て、急速に拡大することができた。調査の結果、参加した地域住民からの満足度は高く、更に教室の継続率が高いことが確認された。

- (18)中田由夫, 金森 悟, 吉本隆彦, 月野木ルミ, 鍵 直樹, 海塩 渉, 塩満智子, 和田 彩, 吉葉かおり, 甲斐裕子. テレワーカーの身体活動, 筋骨格系健康, 職場環境改善に向けた介入試験: 研究デザイン. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月

(概要)

本発表では、テレワーカーの身体活動促進を目的とした介入研究の研究デザインを発表した。研究デザインはクラスターランダム化比較試験とし、介入期間は3か月とした。包括的な介入戦略を採用し、主な介入要素は「身体活動促進」「自宅環境整備」「腰痛対策」とした。主要アウトカムは歩数とし、複数の副次的アウトカムを設定した。身体活動は活動量計で計測し、自宅環境や腰痛は自記式調査で評価することとした。

- (19)高橋淳太, 兵頭和樹, 川上諒子, 野田隆行, 大西真衣, 山口大輔, 西田純世, 甲斐裕子, 荒尾 孝. オンライン運動教室を活用した通いの場の社会実装研究：SOFTプロジェクトの紹介. 第11回日本予防理学療法学会学術大会, 宮城. 2024年11月

(概要)

オンライン運動教室「SOFT」の特徴と、研究プロジェクトの紹介を行った。SOFTは従来の通いの場の課題である「住民・行政への負担」や「指導の質」、「活動内容のマンネリ化」などを解決し得る、新たな通いの場の仕組みであり、更なる通いの場事業の普及に貢献できる可能性がある。また、本プロジェクトではSOFTを科学的に地域に実装するための社会実装研究を行っており、政策決定者にとって有用なエビデンスを提供できる可能性がある。

- (20)大西真衣. シニア向けオンライン運動プログラムの社会実装に向けた教室立ち上げ支援の取り組みの報告—SOFTプロジェクト—. 第13回日本公衆衛生看護学会学術集会, 愛知. 2025年1月

(概要)

オンライン運動教室「SOFT」を実施する場の立ち上げ支援について、これまでの取り組みを報告した。立ち上げ支援として、SOFTの説明、オンライン運動プログラムの無償提供、動画視聴方法の説明、会場環境に合わせた機材のアドバイス、教室開設時の相談対応を行った。その際に、運営者の自主運営への意識の醸成と負担の軽減を図るように支援を行った結果、住民の自主運営が可能なオンライン運動教室の開設・普及につなげることができた。

- (21)Hyodo K, Kawai W, Dan I, Okamoto M, Soya H. Relationship between aerobic fitness, working memory, and prefrontal functional connectivity in older adults: an fNIRS study. ARIHHP Human High Performance Forum 2025, Ibaraki. 2025 February

(概要)

本研究では、fNIRSを用いて高齢者における有酸素能力、作業記憶成績、前頭前野の機能的結合(FC)の関係を横断的に検討した。高齢者では課題条件によって、半球間前頭前野のFCが課題遂行成績と良い関係を示す場合と悪い関係を示す場合があることが示された。さらに、高齢者では有酸素能力が高い人ほど、FCの種類に関わらず、低負荷課題ではFCが弱く、高負荷課題ではFCが強い傾向が見られた。今後は、媒介分析を用いてFC、課題遂行成績、および有酸素能力の3者の関係性を検討する必要がある。

研究業績一覧（共同研究における研究成果）

1 原著論文

- (1) Ando S, Ishioka Y, Kambayashi S, Kano K, Fujibayashi M, Costello JT, Sudo M. Combined effects of electrical muscle stimulation and cycling exercise on cognitive performance. *Frontiers in Physiology*. 2024 May; 15: 1408963.
- (2) Tanisawa K, Tabata H, Nakamura N, Kawakami R, Usui C, Ito T, Kawamura T, Torii S, Ishii K, Muraoka I, Suzuki K, Sakamoto S, Higuchi M, Oka K. Polygenic risk score, cardiorespiratory fitness, and cardiometabolic risk factors: WASEDA'S Health Study. *Medicine and science in sports and exercise*. 2024 Oct; 56(10): 2026-2038.
- (3) Kawamura T, Higuchi M, Ito T, Kawakami R, Usui C, McGreevy KM, Horvath S, Zsolt R, Torii S, Suzuki K, Ishii K, Sakamoto S, Oka K, Muraoka I, Tanisawa K. Healthy Japanese dietary pattern is associated with slower biological aging in older men: WASEDA'S Health Study. *Frontiers in nutrition*. 2024 May; 11: 1373806.
- (4) Kishihara M, Kawakami R, Fukushima N, Abe T, Takada T, Shirotani S, Yoshida A, Hata T, Watanabe S, Kawamoto T, Hasegawa S, Yamaguchi J, Jujo K. Prognostically optimal heart rate at discharge in hospitalized patients with heart failure and atrial fibrillation. *JACC: Advances*. 2024 Aug; 3(8): 101120.
- (5) Nagata K, Shibuya K, Fujii Y, Seol J, Jindo T, Okura T. Cross-sectional study of the optimal types of physical exercise for cognitive function in older Japanese adults. *Geriatrics & Gerontology International*. 2024 Nov; 24(11): 1173-1180.
- (6) Kumagai H, Kim SJ, Miller B, Zempo H, Tanisawa K, Natsume T, Lee SH, Wan J, Leelaprachakul N, Kumagai ME, Ramirez R II, Mehta HH, Cao K, Oh TJ, Wohlschlegel JA, Sha J, Nishida Y, Fuku N, Dobashi S, Miyamoto-Mikami E, Takaragawa M, Fuku M, Yoshihara T, Naito H, Kawakami R, Torii S, Midorikawa T, Oka K, Hara M, Iwasaka C, Yamada Y, Higaki Y, Tanaka K, Yen K, Cohen P. MOTS-c modulates skeletal muscle function by directly binding and activating CK2. *iScience*. 2024 Nov; 27(11): 111212.
- (7) Kanamori S, Kawaguchi K, Tsuji T, Ide K, Kikuchi H, Shirai K, Yamakita M, Kai Y, Kawachi I, Kondo K. Tai so practice and risk of functional disability and dementia among older adults in Japan: The JAGES cohort study. *SSM - Population Health*. 2024 Nov; 28: 101731.
- (8) Tsunoda K, Nagata K, Jindo T, Soma Y, Kitano N, Fujii Y, Okura T. Changes in cycling and incidences of functional disability and mortality among older Japanese adults. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour* (in press).
- (9) Shibahashi E, Kawakami R, Fukushima N, Ishida I, Otsuki H, Hata T, Kamishima K, Shimazaki K, Yamada T, Shiozaki N, Kataoka S, Morioka Y, Oka T, Terajima Y, Ota Y, Saito K, Honda A, Tanaka H, Yamaguchi J, Jujo K. Prognostic significance of time between balloon and peak CK-MB in AMI patients undergoing primary PCI. *JACC: Asia* (in press).

2 その他の学術論文

- (1) 長井美樹, 中村康香, 和田 彩, 川尻舞衣子, 武石陽子, 吉田美香子, 吉沢豊予子. 妊婦の職務・身体症状の実態と職務調整行動との関連性. 日本母性看護学会誌. 2024 Sep; 25(1): 43-49.
- (2) 川上諒子. 「みる」スポーツを促す疫学研究から見えてきた効果. 体育の科学. 2025 Jan; 75(1): 9-13.

3 著書

- (1) 本田貴紀, 天笠志保, 川上諒子, 陳 三妹, 門間陽樹 (監訳). 天笠志保, 本田貴紀, 菊池宏幸, 桑原恵介, 福井敬祐, 大須賀洋祐, 田島敬之, 清原康介, 清野 諭, 辻 大士, 北濃成樹 (翻訳). 保健・医療におけるシステマティックレビューとメタアナリシス. 大修館書店. 2024.
- (2) 甲斐裕子. 職場におけるスポーツ・運動支援の2年間の変化とスポーツ実施との関連. スポーツライフ・データ2024—スポーツライフに関する調査報告書—. 笹川スポーツ財団. 2024; 49-53.

4 学会発表 (招待講演)

- (1) 安藤創一, 須藤みず紀. ランチョンセミナー2「骨格筋への電気刺激を用いた研究の新展開」. 第32回日本運動生理学会大会, 石川. 2024年8月
- (2) 安藤創一, 藤本敏彦, 須藤みず紀, 田代 学. 一過性の運動による脳内ドーパミンの遊離と認知パフォーマンス. シンポジウム1「運動ベネフィットを生み出す脳機構:動物-ヒトのスポーツニューロサイエンス最前線」. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月
- (3) 川上諒子. フレイル予防の運動疫学と現場で使える筋量簡易評価法. シンポジウム3「男性活力:メンズヘルス・スポーツ・フレイルとの戦い」. 第24回日本メンズヘルス医学会, 北海道. 2024年9月

5 学会発表 (一般発表)

- (1) Ando S, Tomiga R, Sudo M, Anjiki K, Kano K, Kose Y, Higaki Y, Tanaka H, Hatamoto Y. Brain volume and muscle mass reductions were not prevented by once-a-week exercise in the older people. 2024 American College of Sports Medicine Annual Meeting, Boston. 2024 May
- (2) 前田東子, 和田 彩, 吉田美香子, 吉沢豊予子, 中村康香. 就業中の妊婦における時期・職務別の職務状況および身体症状の実態調査. 第26回日本母性看護学会学術集会, 兵庫. 2024年6月
- (3) 井上 茂, 天笠志保, 岡浩一郎, 小熊祐子, 甲斐裕子, 岸本裕歩, 田中茂穂, 中田由夫, 石井香織, 原田和弘, 前田清司, 柴田 愛, 北濃成樹, 西田裕一郎, 福島教照, 笹井浩行. 加速度計で評価した日本人成人の身体活動ガイドライン充足率〜プロジェクト研究で募集した統計資料のデータを活用した記述疫学研究〜. 第26回日本運動疫学会学術総会, 長野. 2024年6月
- (4) 岡浩一郎, 澤田 亨, 石井香織, 柴田 愛, 川上諒子, 細川佳能, 間野義之. まちなかへのスタジアム・アリーナの誕生は, 住民の行動変容を促し, ウェルビーイングを高めるのか?—自然実験の概要—. 第26回日本運動疫学会学術総会, 長野. 2024年6月
- (5) Terada H, Ninomiya W, Kano K, Sudo M, Ando S. Does acute electrical muscle stimulation induce stress responses? XXV Congress of the International Society of Electrophysiology and Kinesiology, Aichi. 2024 June
- (6) Kano K, Ando S, Tomiga R, Sudo M, Kose Y, Higaki Y, Tanaka H, Hatamoto Y. Changes in mid-thigh muscle and adipose tissue cross sectional areas in older people: a seven years study. XXV Congress of the International Society of Electrophysiology and Kinesiology, Aichi. 2024 June

- (7) Ando S, Hashimoto Y, Kanno I, Kano K, Anjiki K, Ogawa M, Fujibayashi M, Sudo M, Okamoto T. Effects of electrical muscle stimulation and resistance exercise trainings on muscle strength and hypertrophy. 29th Annual Congress of the European College of Sport Science, Glasgow. 2024 July
- (8) Kidokoro T, Kitano N, Klug M, Magnussen CG, Tomkinson GR. Utility of field-based physical fitness tests for predicting blood lipids among Japanese children. 29th Annual Congress of the European College of Sport Science, Glasgow. 2024 July.
- (9) 安井賢佑, 庄子博人, 川上諒子, 岩間圭祐. スポーツ観戦が大学生の活力や主観的な健康に与える影響. 日本スポーツ産業学会第33回大会, 東京. 2024年7月
- (10) Tanisawa K, Tabata H, Nakamura N, Kawakami R, Usui C, Ito T, Kawamura T, Torii S, Ishii K, Muraoka I, Suzuki K, Sakamoto S, Higuchi M, Oka K. Polygenic risk score, cardiorespiratory fitness, and cardiometabolic risk factors: WASEDA'S Health Study. International Biochemistry of Exercise Conference 2024, Limerick. 2024 July
- (11) 馬場浩平, 田渕絢香, 須藤みず紀, 星野太祐, 狩野 豊. 伸張性収縮モデルの骨格筋再生プロセスにおけるリアノジン受容体阻害の筋線維径への影響. 第32回日本運動生理学会大会, 石川. 2024年8月
- (12) 加納康裕, 安藤創一, 富賀理恵, 須藤みず紀, 古瀬裕次郎, 檜垣靖樹, 田中宏暁, 畑本陽一. 高齢者における大腿筋横断面積および筋内脂肪の経年変化. 第32回日本運動生理学会大会, 石川. 2024年8月
- (13) 寺田紘基, 二宮 渉, 加納康裕, 今井大輝, 須藤みず紀, 安藤創一. 骨格筋への電気刺激に対する順応時の生理的応答. 第32回日本運動生理学会大会, 石川. 2024年8月
- (14) 今井大輝, 安藤創一, 富賀理恵, 須藤みず紀, 古瀬裕次郎, 加納康裕, 檜垣靖樹, 田中宏暁, 畑本陽一. 加齢による脳容積の変化は領域によって異なるか? 第36回呼吸研究会, 石川. 2024年8月
- (15) 角田憲治, 北濃成樹, 甲斐裕子, 神藤隆志. 非アルコール性脂肪肝有所見者におけるインスリン抵抗性指標 TyG index と加速度計で計測された行動指標との関連. 日本体育・スポーツ・健康学会第74回大会, 福岡. 2024年8月
- (16) 馬場浩平, 田渕絢香, 須藤みず紀, 星野佑太, 狩野 豊. 伸張性収縮モデルの骨格筋再生プロセスにおけるリアノジン受容体阻害の影響. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月
- (17) 河村拓史, 田端宏樹, 中村宣博, 川上諒子, 伊藤智子, 薄井澄誉子, 宮地元彦, 鳥居 俊, 鈴木克彦, 石井香織, 坂本静男, 岡浩一朗, 樋口 満, 村岡 功, 谷澤薫平. 高齢男性における心肺体力および生活習慣関連因子と生物学的老化との関連: WASEDA'S Health Study. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月
- (18) 門間陽樹, Ziheng Wang, 川上諒子, 高橋祐美子, 田島敬之, 西島 壮, 沼尾成晴, 山北満哉, 井上 茂, 中田由夫, 永富良一. 近年の日本体力医学会ではどの領域の研究が発表されているか?: BERTopic modelを用いた記述研究. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月
- (19) 鍾 奕成, 谷澤薫平, 田端宏樹, 中村宣博, 川上諒子, 薄井澄誉子, 伊藤智子, 石井香織, 鈴木克彦, 鳥居 俊, 宮地元彦, 樋口 満, 坂本静男, 岡浩一朗, 前田清司. 中高齢者のクロノタイプと全身持久力が動脈硬化度に及ぼす影響. 第78回日本体力医学会大会, 佐賀. 2024年9月
- (20) Yasui K, Shoji H, Kawakami R, Iwama K. Effects of watching professional baseball games on mental health among university students - focusing on the difference between watching the games on site and via media. 32nd European Sport Management Conference, Paris. 2024 September

- (21)古瀬裕次郎, 富賀理恵, 安藤創一, 須藤みず紀, 加納康裕, 安方 惇, 小見山高明, 富賀裕貴, 檜垣靖樹, 畑本陽一. 地域高齢者の嗅覚機能と脳容積の関連—FreeSurferによる定量化—. 第63回日本鼻科学会総会・学術講演会, 東京. 2024年9月
- (22)金森 悟, 河口謙二郎, 辻 大士, 井出一茂, 菊池宏幸, 白井こころ, 山北満哉, 甲斐裕子, 近藤克則. 高齢者におけるラジオ体操と要介護および認知症との関連: JAGESコホート研究. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月
- (23)大塚文恵, 小澤初美, 天野奥津江, 山田卓也, 植田拓也, 武田典子, 佐藤慎一郎, 北畠義典, 荒尾 孝, 根本裕太. 高齢者における就労と暮らし向きの組み合わせと健康状態との関連: 2年間の縦断研究. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月
- (24)山田卓也, 根本裕太, 植田拓也, 佐藤慎一郎, 武田典子, 小澤初美, 北畠義典, 福田吉治, 荒尾 孝. 地域在住高齢者における健康無関心とフレイルの関連. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月
- (25)小澤初美, 天野奥津江, 山田卓也, 植田拓也, 武田典子, 佐藤慎一郎, 北畠義典, 荒尾 孝, 根本裕太. 地域の通いの場への参加状況の変化と社会的つながりの関連: 2年間の縦断研究. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月
- (26)北畠義典, 佐藤慎一郎, 根本裕太, 山田卓也, 武田典子, 中村睦美, 早川洋子, 小澤初美, 福田吉治, 荒尾 孝. 地域高齢者のクロノタイプと不眠との関連 (3年間の縦断研究). 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月
- (27)西村 生, 藤井悠也, 大藏倫博. 高齢期の「声の出しづらさ」は外出頻度の低下につながるか?: 1年間の縦断研究. 第83回日本公衆衛生学会総会, 北海道. 2024年10月
- (28)Nagata K, Tsunoda K, Fujii Y, Seol J, Okura T. Association between type of exercise and risk of developing dementia in older Japanese adults: a prospective study. 4th Asia-Pacific Society for Physical Activity Conference, Perth. 2024 November
- (29)安藤創一, 富賀理恵, 須藤みず紀, 古瀬裕次郎, 今井大輝, 檜垣靖樹, 田中宏暁, 畑本陽一. 週1回の運動習慣を持つ地域在住高齢者における脳容積と認知機能の加齢変化. 第12回日本介護予防・健康づくり学会大会, 茨城. 2024年12月
- (30)林 満勲, 角田憲治, 薛 載勲, 浅野優次郎, 永田康喜, 辻 大士, 藤井啓介, 藤井悠也, 神藤隆志, 寺岡かおり, 大藏倫博. 高齢者における手指作業能力と要介護化との量反応関係: かさまスタディによる長期追跡研究. 第12回日本介護予防・健康づくり学会大会, 茨城. 2024年12月
- (31)澤田 亨, 平山怜央, 川上諒子, 吉葉かおり, 吉岡菜津美, 甲斐裕子, 荒尾 孝. Jリーグ応援経験の有無と主観的幸福感および主観的活力感: 横断的研究. 第35回日本疫学会学術総会, 高知. 2025年2月

健康啓発活動実績

健康づくり講演会・測定会

No.	年	月	題 名	主 催	対象者
1	2024	4	運動習慣化のコツーやる気に頼らず生涯健康にー	公的機関	学生
2	2024	5	職域における身体活動促進と座りすぎ解消 ー運動・スポーツを活用した健康経営のススメー	民間団体	指導者
3	2024	6	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
4	2024	7	運動指導における社会的つながりの重要性	民間団体	指導者
5	2024	8	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
6	2024	9	痛みとの上手な付き合い方	民間団体	一般
7	2024	9	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
8	2024	9	活動量計測定	公的機関	職員
9	2024	9	女性の健康とメンタルヘルス	公的機関	職員
10	2024	9	脳機能の向上をもたらす身体運動とメカニズム	民間団体	指導者
11	2024	10	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
12	2024	11	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
13	2024	11	体組成+運動機能測定	民間企業	職員
14	2024	12	血管の健康づくりプロジェクト	公的機関	一般
15	2024	12	運動指導における社会的つながりの重要性	民間団体	指導者
16	2025	1	心身の健康づくりのためのエクササイズ&リラクゼーション①	公的機関	職員
17	2025	1	心身の健康づくりのためのエクササイズ&リラクゼーション②	公的機関	職員
18	2025	2	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
19	2025	2	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
20	2025	3	スポーツ観戦の長期的な健康効果	公的機関	一般
21	2025	3	行動変容理論やナッジを用いた効果的な健康支援	民間企業	指導者
22	2025	3	女性の健康とメンタルヘルス	公的機関	職員

健康啓発活動実績

メディア掲載

No.	年	月	媒 体	掲載（番組）タイトル
1	2024	5	Web	日本人がまだ知らない健康リスク「座りっぱなし」とは
2	2024	5	Web	持久力の高い高齢者は作業記憶も優れる：新たな脳内メカニズムを解明
3	2024	6	雑誌	身体活動・運動を促すヒント
4	2024	7	Web	足もみ健康法
5	2024	9	新聞	持久力高いほど脳活動が活発
6	2024	10	Web	在宅勤務で歩数が4,000歩減少、座位時間が70分増加 —活動量計を用いた国内初の研究結果を発表—
7	2024	11	Web	国内初！“国民の身体活動量の実態”を把握する 大規模調査の報告書を発刊 —厚労省が推奨する身体活動量の達成率は 運動・スポーツ実施者が69.1%で非実施者を上回る—
8	2024	11	Web	スポーツを観るところが元気に！現地観戦はもちろんメディア観戦でも —世界初！スポーツ観戦の長期的な健康効果を解明—
9	2024	12	新聞	スポーツ観戦でも健康に好影響
10	2024	12	Web	持久力高いほど脳活動が活発 ～高齢者、多くの部位働かせる（明治安田厚生事業団 兵頭和樹研究員）～
11	2024	12	Web	スポーツの「観戦」にも有意な健康効果—日本人対象の縦断的研究
12	2024	12	雑誌	更年期世代のための寝る前ヨガ
13	2025	1	新聞	スポーツ観戦の健康効果に関する研究成果
14	2025	1	新聞	広島大院助教の健康研究に助成 明治安田厚生事業団
15	2025	1	新聞	健康研究助成に採択 金大病院の高田助教
16	2025	1	雑誌	健康長寿の秘訣を学ぶ

No.	年	月	媒 体	掲載（番組）タイトル
17	2025	2	新聞	明治安田厚生事業団 第40回若手研究者のための健康科学研究助成贈呈式 健康科学分野の先駆的研究を支援
18	2025	2	新聞	健康科学研究に助成金を贈呈
19	2025	3	新聞	歩行や運動、半数は達成 国の身体活動新基準
20	2025	3	新聞	スポーツに親しむ社会の実現を目指して 令和6年度「Sport in Life コンソーシアム総会」&第4回「Sport in Life アワード」
21	2025	3	Web	スポーツ観戦は健康に良い 現地でも自宅でもOK
22	2025	3	新聞	スポーツ庁「Sport in Life プロジェクト」 スポーツ観戦が心の豊かさに 明治安田厚生事業団体力医学研究所が調査
23	2025	3	Web	私たちはどのくらい動いているのか？ 客観的データがない課題の解決へ 計測機器を用いた国内初の全国調査 厚労省が推奨する身体活動量の達成率は47.9%（速報値）

健康啓発活動実績

健康づくりウォッチ

No.	年	月	題 名	執筆者名
1	2024	4	体内時計と運動をするタイミング	柴田 重信
2	2024	6	日常生活におけるひと工夫 座りっぱなしをブレイクさせる「さいころでPON」	荒谷 生子
3	2024	7	日常生活におけるひと工夫 事業団オリジナル「さいころでPON」のご紹介	荒谷 生子
4	2024	7	妊娠中の仕事量の目安	和田 彩
5	2024	12	スポーツ観戦は心身の健康に効果的？	川上 諒子
6	2025	1	多様な生活活動が将来のフレイルを予防！	高橋 淳太
7	2025	2	自分の意思で動くことが脳の健康を支える！	須藤 みず紀
8	2025	2	“ちょこっと運動”の知られざる健康効果	藤井 悠也
9	2025	2	勤労者必見！こころの健康を守る1日の過ごし方	北濃 成樹
10	2025	3	官民連携で中小企業の健康経営を推進	甲斐 裕子
11	2025	3	持久力を高めて脳を活性化させよう	兵頭 和樹

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

1. 開催日時 令和6年6月17日（月曜日） 午後5時30分 から 午後6時00分
2. 開催場所 京王プラザホテル（東京都新宿区西新宿2-2-1）
3. 総理事数 9名
4. 出席理事 6名
岡本美和子氏、勝川史憲氏、栗原敏氏、永松俊哉氏、
生井俊夫氏、力石啓史氏
5. 出席監事 2名
鈴木竹夫氏、飯塚裕之氏
6. 議長 代表理事（理事長） 生井俊夫氏（議事録作成者）

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 | 業務執行理事の選定の件 |
| 第3号議案 | 責任限定契約締結の件 |

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 |

1. 午後5時30分、開会に先立ち、力石事務局長より、現在の総理事数9名のうち、本日の出席理事数は6名であり、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. 理事長生井俊夫氏は、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「理事長（代表理事）の選定の件」を上議し、資料を配布して、生井俊夫氏を引き続き理事長に選定したい旨を説明した。
議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決した。
4. 議長は、第2号議案「業務執行理事の選定の件」を上議し、資料を配布して、力石啓史氏を引き続き業務執行理事に選定したい旨を説明した。
議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決した。
5. 議長は、第3号議案「責任限定契約締結の件」を上議し、資料を配布して、6月17日開催の評議員会にて新たに理事に選任された磯崎功典氏と別紙のとおり責任限定契約を締結したい旨を説明した。
議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決した。
6. 議長は、第1号報告「職務執行状況報告の件」につき、資料を配布して報告した。
7. 議長は、第2号報告「中期経営計画の取組み状況の件」につき、資料を配布して報告した。

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

1. 開催日時 令和7年3月3日（月曜日）午前11時00分 から 午前11時30分

2. 開催場所 当事業団体力医学研究所会議室（東京都八王子市戸吹町150）

以下の理事は、Web会議システム（「Microsoft Teams システム」）により以下の場所に参加した。

岡本美和子氏	東京都世田谷区深沢
勝川 史 憲 氏	東京都中野区中野
加藤 信 夫 氏	神奈川県川崎市高津区溝口
栗原 敏 氏	東京都港区西新橋
宮坂 信 之 氏	東京都文京区湯島

3. 総理事数 9名

4. 出席理事数 8名

5. 出席理事

岡本美和子氏、勝川史憲氏、加藤信夫氏、栗原 敏氏、永松俊哉氏、
宮坂信之氏、生井俊夫氏、力石啓史氏

6. 出席監事 鈴木竹夫氏、飯塚裕之氏

以下の監事は、Web会議システム（「Microsoft Teams システム」）により以下の場所に参加した。

鈴木竹夫氏	東京都世田谷区松原
飯塚裕之氏	東京都千代田区丸の内

会 議 の 目 的 事 項

決議事項

第1号議案 令和7年度（第14期）事業計画・収支予算の件

報告事項

第1号報告 職務執行状況報告の件

第2号報告 令和7年度（第41回）研究助成の概要および
令和6年度（第40回）研究助成受贈者の件

1. 午前11時00分、開会に先立ち、力石事務局長より、本日の理事会は「Web会議システム」を利用し行なう旨を述べ、出席者が一堂に会するのと同等に適時・的確な意見表明が互いにできる状態となっていることを確認した。
2. 続いて、力石事務局長より、現在の総理事数9名のうち、本日の出席理事数は8名であり、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。
3. 理事長生井俊夫氏は、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、理事長および監事が記名押印することを述べた。
4. 議長は、第1号議案「令和7年度（第14期）事業計画・収支予算の件」を上議し、資料を配布して、令和7年度の経営目標等について説明した。
議長が審議を求めたところ、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」につき、資料を配布して報告した。
6. 議長は、第2号報告「令和7年度（第41回）研究助成の概要および令和6年度（第40回）研究助成受贈者の件」につき、資料を配布して報告した。

以上、本日のWeb会議システムを用いた理事会は、即時・双方向性が満たされており、終始異状なく議題の審議を終了したので、午前11時30分、議長は閉会を宣した。

みなし決議に関する理事会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 理事会の決議があったものとみなされた日
令和6年5月31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 生井 俊夫
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12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 9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 生井 俊夫

令和6年5月16日、理事長生井俊夫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、当該提案につき令和6年5月31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

1. 開催日時 令和6年6月17日（月曜日） 午後5時00分 から 午後5時30分
2. 開催場所 京王プラザホテル（東京都新宿区西新宿2-2-1）
3. 総評議員数 10名
4. 出席評議員 6名
勝村俊仁氏、北 一郎氏、阪本要一氏、上坊敏子氏、
関口憲一氏、松尾憲治氏
勝村俊仁氏はWeb会議システム（「Microsoft Teams meeting」）により以下の場所に参加した。
参加場所：埼玉県戸田市本町
5. 出席理事 1名
代表理事（理事長） 生井俊夫氏
6. 出席監事 2名
鈴木竹夫氏、石橋健司氏
7. 議長 上坊敏子氏（議事録作成者）

会 議 の 目 的 事 項

決議事項

- | | |
|-------|----------------|
| 第1号議案 | 第12期計算書類等の承認の件 |
| 第2号議案 | 評議員9名選任の件 |
| 第3号議案 | 理事9名選任の件 |
| 第4号議案 | 監事2名選任の件 |

報告事項

- | | |
|-------|-----------------|
| 第1号報告 | 第12期事業報告の内容報告の件 |
|-------|-----------------|

1. 午後5時00分、開会に先立ち、力石事務局長より、本日の評議員会は評議員1名が「Web会議システム」を利用して参加する旨を述べ、出席者が一堂に会するのと同等に適時・的確な意見表明が互いにできる状態となっていることを確認した。
2. 続いて、力石事務局長より、現在の総評議員数10名のうち、本日の出席評議員数は6名であり、定款第19条第1項の規定によって本日の評議員会は有効に成立した旨を報告した。
3. 定款18条の規定に従って、評議員の互選により評議員上坊敏子氏を議長に選任。議長は開会を宣した後、定款第20条の規定に従い、評議員阪本要一氏及び評議員北一郎氏を議事録署名人に指名、全員異議なく承認され、両氏はこれを承諾した。
4. 議長は、第1号議案「第12期計算書類等の承認の件」、及び第1号報告「第12期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第12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。
次に、第12期決算に関し、議長は、貸借対照表、正味財産増減計算書、附属明細書及び財産目録等の各案を各評議員に提示し、主要事項を中心に説明した。
議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決した。
5. 議長は、第2号議案「評議員9名選任の件」につき、「現評議員10名は本定時評議員会終結の時をもって任期満了を迎えるが、このうち、別紙評議員会第2号議案に記載の9名を引き続き評議員として再任することとしたい」旨を述べ、審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。
6. 議長は、第3号議案「理事9名選任の件」につき、「現理事9名は本定時評議員会終結の時をもって任期満了を迎えるが、このうち、別紙評議員会第3号議案に記載の8名を引き続き理事として再任することとしたい。また、現理事である三宅占二氏が本定時評議員会終結の時をもって退任することに伴い、磯崎功典氏をあらたに理事に選任したい」旨を述べ、審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。
7. 議長は、第4号議案「監事2名選任の件」につき、「現監事2名は本定時評議員会終結の時をもって任期満了を迎えるが、このうち、鈴木竹夫氏を引き続き監事として再任することとしたい。また、現監事である石橋健司氏が本定時評議員会終結の時をもって退任することに伴い、飯塚裕之氏をあらたに監事に選任したい」旨を述べ、審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。
8. 議長は、第1号報告「第12期事業報告の内容報告の件」については、第1号議案審議にて説明したので、報告を省略した。

以上、本日のWeb会議システムを用いた評議員会は、即時・双方向性が満たされており、終始異状なく議題の審議を終了したので、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13期刊行物

刊行物	号数	刊行月	部数
体力研究	No.122	令和6年5月	800部
健康づくりDVD	—	令和7年3月	500部
テキストブック	—	令和7年3月	700部
健康づくりウォッチ	No.7	令和7年3月	3,000部

VI. 寄附に関する事項

第13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	寄 附 者	金額（円）
令和6年6月17日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000円
令和6年11月20日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000円
令和7年3月13日	明治安田生命保険相互会社	135,000,000円

第 13 期 決 算 報 告

令和 6 年 4 月 1 日から令和 7 年 3 月 31 日まで

I. 貸借対照表

令和 7 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	120,894,843	113,311,654	7,583,189
未 収 金	413,620	576,400	- 162,780
前 払 金	3,924,210	3,686,244	237,966
貯 蔵 品	6,075,866	4,730,210	1,345,656
流 動 資 産 合 計	131,308,539	122,304,508	9,004,031
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	14,621,440	12,819,924	1,801,516
特 定 資 産 合 計	14,621,440	12,819,924	1,801,516
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	12,335,084	13,642,220	- 1,307,136
什 器 備 品	19,859,007	23,329,921	- 3,470,914
ソ フ ト ウ ェ ア	3,546,259	5,285,134	- 1,738,875
電 話 加 入 権	863,700	863,700	0
長 期 預 託 金	3,780	3,780	0
そ の 他 固 定 資 産 合 計	36,607,830	43,124,755	- 6,516,925
固 定 資 産 合 計	301,229,270	305,944,679	- 4,715,409
資 産 合 計	432,537,809	428,249,187	4,288,622
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	9,410,580	7,242,191	2,168,389
預 り 金	2,060,200	2,034,305	25,895
賞 与 引 当 金	14,445,273	12,850,533	1,594,740
流 動 負 債 合 計	25,916,053	22,127,029	3,789,024
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	14,621,440	12,819,924	1,801,516
固 定 負 債 合 計	14,621,440	12,819,924	1,801,516
負 債 合 計	40,537,493	34,946,953	5,590,540
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	392,000,316	393,302,234	- 1,301,918
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	392,000,316	393,302,234	- 1,301,918
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	432,537,809	428,249,187	4,288,622

Ⅱ．正味財産増減計算書

令和6年4月1日から令和7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	5,006	5,005	1
基本財産受取利息	5,006	5,005	1
特定資産運用益	49,883	840	49,043
特定資産受取利息	49,883	840	49,043
事業収益	907,418	1,147,171	- 239,753
体力医学研究事業収益	0	18,000	- 18,000
ウェルネス事業収益	907,418	1,129,171	- 221,753
受取寄附金	335,000,000	319,000,000	16,000,000
受取寄附金	335,000,000	319,000,000	16,000,000
雑収益	4,932	1,233	3,699
雑収益	4,932	1,233	3,699
経常収益計	335,967,239	320,154,249	15,812,990
(2) 経常費用			
事業費	297,123,547	279,611,766	17,511,781
給料手当	119,207,676	116,543,248	2,664,428
法定福利費	19,279,879	17,593,534	1,686,345
臨時雇賃金	245,722	1,711,403	- 1,465,681
退職給付費用	1,439,161	2,244,470	- 805,309
福利厚生費	3,448,829	4,074,173	- 625,344
派遣経費	2,103,732	0	2,103,732
旅費交通費	2,212,816	2,172,729	40,087
通信運搬費	1,593,508	2,142,660	- 549,152
減価償却費	8,534,699	9,087,760	- 553,061
消耗什器備品費	1,535,761	5,606,573	- 4,070,812
消耗品費	592,762	611,449	- 18,687
修繕費	2,312,072	1,825,538	486,534
保守費	797,420	951,000	- 153,580
印刷製本費	6,281,901	8,770,969	- 2,489,068
研究調査費	42,324,548	17,484,303	24,840,245
燃料費	70,000	83,256	- 13,256
光熱水料費	2,032,003	2,325,589	- 293,586
リース料	3,137,904	2,946,944	190,960
賃借料	35,291,526	35,186,124	105,402
不動産管理費	4,587,228	4,587,228	0
保険料	99,550	131,130	- 31,580
租税公課	379,900	390,500	- 10,600
支払助成金	15,000,000	15,000,000	0
研究助成事業費	4,468,308	6,333,792	- 1,865,484
委託託費	11,012,240	13,167,445	- 2,155,205
業務推進費	586,322	437,701	148,621
諸謝金	7,553,411	7,697,879	- 144,468
雑費	994,669	504,369	490,300

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
管 理 費	40,145,608	42,212,532	- 2,066,924
役 員 報 酬	962,698	1,214,483	- 251,785
給 料 手 当	10,322,926	13,127,220	- 2,804,294
法 定 福 利 費	2,300,968	2,286,286	14,682
退 職 給 付 費 用	362,355	0	362,355
福 利 厚 生 費	1,187,933	1,233,043	- 45,110
派 遣 経 費	979,662	0	979,662
旅 費 交 通 費	2,682,161	2,379,051	303,110
会 議 費	911,563	845,201	66,362
通 信 運 搬 費	688,455	744,963	- 56,508
減 価 償 却 費	1,173,335	962,325	211,010
消 耗 什 器 備 品 費	67,306	104,150	- 36,844
消 耗 品 費	493,023	635,261	- 142,238
修 繕 費	457,103	1,238,189	- 781,086
保 守 費	3,210,463	3,127,419	83,044
印 刷 製 本 費	829,577	1,285,262	- 455,685
研 究 調 査 費	404,002	272,924	131,078
光 熱 水 料 費	79,984	144,504	- 64,520
リ ー ス 料	341,660	300,630	41,030
賃 借 料	8,853,559	8,796,804	56,755
不 動 産 管 理 費	324,480	324,480	0
保 険 料	203,680	209,900	- 6,220
諸 謝 金	1,003,394	925,297	78,097
租 税 公 課	159,881	180,894	- 21,013
委 託 費	1,608,593	1,542,247	66,346
業 務 推 進 費	443,126	237,683	205,443
雑 費	93,721	94,316	- 595
経 常 費 用 計	337,269,155	321,824,298	15,444,857
当 期 経 常 増 減 額	- 1,301,916	- 1,670,049	368,133
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	2	104,317	- 104,315
経 常 外 費 用 計	2	104,317	- 104,315
当 期 経 常 外 増 減 額	- 2	- 104,317	104,315
税引前当期一般正味財産増減額	- 1,301,918	- 1,774,366	472,448
法人税、住民税及び事業税	0	0	0
当期一般正味財産増減額	- 1,301,918	- 1,774,366	472,448
一般正味財産期首残高	393,302,234	395,076,600	- 1,774,366
一般正味財産期末残高	392,000,316	393,302,234	- 1,301,918
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	392,000,316	393,302,234	- 1,301,918

正味財産増減計算書内訳表

令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

(単位：円)

科 目	公益目的事業会計	法人会計	内部取引等消去	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	5,006	0	0	5,006
基本財産受取利息	5,006	0	0	5,006
特定資産運用益	49,883	0	0	49,883
特定資産受取利息	49,883	0	0	49,883
事業収益	907,418	0	0	907,418
体力医学研究事業収益	0	0	0	0
ウェルネス事業収益	907,418	0	0	907,418
受取寄附金	295,000,000	40,000,000	0	335,000,000
受取寄附金	295,000,000	40,000,000	0	335,000,000
雑収益	0	4,932	0	4,932
雑収益	0	4,932	0	4,932
経常収益計	295,962,307	40,004,932	0	335,967,239
(2) 経常費用				
事業費	297,123,547	0	0	297,123,547
給料手当	119,207,676	0	0	119,207,676
法定福利費	19,279,879	0	0	19,279,879
臨時雇賃金	245,722	0	0	245,722
退職給付費用	1,439,161	0	0	1,439,161
福利厚生費	3,448,829	0	0	3,448,829
派遣経費	2,103,732	0	0	2,103,732
旅費交通費	2,212,816	0	0	2,212,816
通信運搬費	1,593,508	0	0	1,593,508
減価償却費	8,534,699	0	0	8,534,699
消耗什器備品費	1,535,761	0	0	1,535,761
消耗品費	592,762	0	0	592,762
修繕費	2,312,072	0	0	2,312,072
保守費	797,420	0	0	797,420
印刷製本費	6,281,901	0	0	6,281,901
研究調査費	42,324,548	0	0	42,324,548
燃料費	70,000	0	0	70,000
光熱水料費	2,032,003	0	0	2,032,003
リース料	3,137,904	0	0	3,137,904
賃借料	35,291,526	0	0	35,291,526
不動産管理費	4,587,228	0	0	4,587,228
保険料	99,550	0	0	99,550
租税公課	379,900	0	0	379,900
支払助成金	15,000,000	0	0	15,000,000
研究助成事業費	4,468,308	0	0	4,468,308
委託費	11,012,240	0	0	11,012,240
業務推進費	586,322	0	0	586,322
諸謝金	7,553,411	0	0	7,553,411
雑費	994,669	0	0	994,669

科 目	公益目的事業会計	法人会計	内部取引等消去	合 計
管 理 費	0	40,145,608	0	40,145,608
役 員 報 酬	0	962,698	0	962,698
給 料 手 当	0	10,322,926	0	10,322,926
法 定 福 利 費	0	2,300,968	0	2,300,968
退 職 給 付 費 用	0	362,355	0	362,355
福 利 厚 生 費	0	1,187,933	0	1,187,933
派 遣 経 費	0	979,662	0	979,662
旅 費 交 通 費	0	2,682,161	0	2,682,161
会 議 費	0	911,563	0	911,563
通 信 運 搬 費	0	688,455	0	688,455
減 価 償 却 費	0	1,173,335	0	1,173,335
消 耗 什 器 備 品 費	0	67,306	0	67,306
消 耗 品 費	0	493,023	0	493,023
修 繕 費	0	457,103	0	457,103
保 守 費	0	3,210,463	0	3,210,463
印 刷 製 本 費	0	829,577	0	829,577
研 究 調 査 費	0	404,002	0	404,002
光 熱 水 料 費	0	79,984	0	79,984
リ ー ス 料	0	341,660	0	341,660
賃 借 料	0	8,853,559	0	8,853,559
不 動 産 管 理 費	0	324,480	0	324,480
保 険 料	0	203,680	0	203,680
諸 謝 金	0	1,003,394	0	1,003,394
租 税 公 課	0	159,881	0	159,881
委 託 費	0	1,608,593	0	1,608,593
業 務 推 進 費	0	443,126	0	443,126
雑 費	0	93,721	0	93,721
経 常 費 用 計	297,123,547	40,145,608	0	337,269,155
当 期 経 常 増 減 額	- 1,161,240	- 140,676	0	- 1,301,916
2. 経常外増減の部				
(1) 経常外収益				
経 常 外 収 益 計	0	0	0	0
(2) 経常外費用				
什 器 備 品 除 却 損	2	0	0	2
経 常 外 費 用 計	2	0	0	2
当 期 経 常 外 増 減 額	- 2	0	0	- 2
他 会 計 振 替 前				
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,161,242	- 140,676	0	- 1,301,918
他 会 計 振 替 額	0	0	0	0
税 引 前 当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,161,242	- 140,676	0	- 1,301,918
法 人 税、住 民 税 及 び 事 業 税	0	0	0	0
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,161,242	- 140,676	0	- 1,301,918
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	199,788,039	193,514,195	0	393,302,234
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	198,626,797	193,373,519	0	392,000,316
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
指 定 正 味 財 産 期 首 残 高	0	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 末 残 高	0	0	0	0
Ⅲ 正 味 財 産 期 末 残 高	198,626,797	193,373,519	0	392,000,316

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 令和2年5月15日最終改正 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込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	12,819,924	1,801,516	0	14,621,440
小 計	12,819,924	1,801,516	0	14,621,440
合 計	262,819,924	1,801,516	0	264,621,440

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	14,621,440	－	－	(14,621,440)
小 計	14,621,440	－	－	(14,621,440)
合 計	264,621,440	－	(250,000,000)	(14,621,440)

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	16,997,937	4,662,853	12,335,084
什器備品	72,177,239	52,318,232	19,859,007
合 計	89,175,176	56,981,085	32,194,091

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	12,850,533	14,445,273	12,850,533	0	14,445,273
退職給付引当金	12,819,924	1,801,516	0	0	14,621,440

V. 財産目録

令和7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	382,813
	預金	普通預金	運転資金として	120,512,030
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		110,531,854
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,756,247
		三菱UFJ銀行 八王子中央支店		2,223,929
	未収金	業務委託費精算金等	業務委託費精算金等	413,620
	前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	3,924,210
	貯蔵品	手元保管	印刷冊子等の貯蔵品	6,075,866
流動資産合計				131,308,539
(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	退職給付引当資産	普通預金 三菱UFJ銀行 新宿中央支店	退職金支払いの資金として管理されている預金	14,621,440 14,621,440
その他固定資産	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 1-25-1 東京都八王子市戸吹町 150	各事業の用に供している	36,607,830
				12,335,084
				19,859,007
	電話加入権	電話加入権	電話加入権	3,546,259
	長期預託金	冷蔵庫のリサイクル預託金	公益目的保有財産であり、冷蔵庫のリサイクル預託金として預入れ	863,700 3,780
固定資産合計				301,229,270
資産合計				432,537,809
(流動負債)				
	未払金	冊子製作費、社会保険料の未払金等	冊子製作費、社会保険料の未払金等	9,410,580
	預り金	従業員等からの預り金	従業員の給与から控除した社会保険料等の預り金	2,060,200
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員21名に対する賞与の支払いに備えたもの	14,445,273
流動負債合計				25,916,053
(固定負債)				
	退職給付引当金	従業員に対するもの	従業員13名に対する退職金の支払いに備えたもの	14,621,440
固定負債合計				14,621,440
負債合計				40,537,493
正味財産				392,000,316

Ⅵ. 監査報告書

監査報告書

令和7年5月1日

公益財団法人 明治安田厚生事業団

理事長 生 井 俊 夫 殿

監事 鈴木竹夫 

監事 飯塚 裕之 

私たち監事は、当事業団の令和6年4月1日から令和7年3月31日までの第13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51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 14 期 事 業 計 画

令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日まで

I. 基本方針

令和 7 年度は、公益財団法人としての使命に基づき、国民の健康づくりに関する学術研究によるエビデンスの創出とその成果に基づく健康増進に関する実践支援および情報提供を強化し、社会の福祉に貢献する。

1. 体力医学研究事業

体力医学研究事業では、研究の社会的成果を強く意識し、地域や職域における健康問題の解決を図るために、基礎的および応用的な研究の成果を基にした社会実装型研究を推進する。その研究は、複数の研究員および研究技術員から構成されるプロジェクト研究として実施する。具体的には、身体活動（生活活動、運動、スポーツ）および身体不活動（座位行動）と健康（疾病、生活機能、生活の質）、労働生産性、および医療経済などとの関係性を解明し、地域や職域の関係者との連携による問題解決の方法を開発する。これらの研究の質の向上を図るために、外部機関との共同研究の推進、外部研究費の獲得、倫理審査および利益相反審査を着実に進める。

研究成果の社会還元を積極的に実施するために、メディアに向けた情報発信を迅速化するなど広報活動を強化する。

また、研究助成事業については、若手研究者の支援を引き続き実施するために助成事業に関する情報と助成研究の成果報告を積極的に発信する。

2. ウェルネス事業

ウェルネス事業では、一人ひとりが身近で実践可能な健康づくりをサポートするプログラムを提供する。とりわけ ICT を活用した情報発信活動を強化する。プログラムの成果はホームページへの公開等によって、社会に貢献できる健康づくりの普及啓発活動を行う。

体力医学研究事業と連携して、科学的な根拠に基づいた健康づくりを提案し、とくに健康経営に関しては、健康づくりの専門的な立場から身体活動・運動を導入する企業への支援についても積極的に取り組む。

Ⅱ．実行計画

1．体力医学研究事業

- (1) 学術研究成果の獲得
 - ア．運動・スポーツ・座位行動の健康影響の解明
 - イ．運動が認知機能に及ぼす影響とその生理学的メカニズムの解明
 - ウ．集団戦略による健康増進システムの開発とその評価
- (2) 研究の質の向上
 - ア．外部研究機関との共同研究の推進
 - イ．外部研究資金の獲得
 - ウ．倫理審査および利益相反審査の着実な実施
- (3) 学術研究成果の普及啓発
 - ア．学術研究成果のメディア掲載
 - イ．ウェブサイトでの情報発信
 - ウ．ウェルネス事業との協力による学術研究成果の普及
- (4) 研究助成の認知度向上と制度の運用
 - ア．外部機関と連携した周知の徹底（各種学会・研究会への告知依頼、メーリングリスト等の活用）
 - イ．新しい研究助成制度の円滑な運用

2．ウェルネス事業

- (1) 健康づくりプログラムの提供
 - ア．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
 - イ．健康経営で期待される健康づくりプログラムの実施
 - ウ．体力医学研究事業と連携した科学的な根拠に基づく健康づくりプログラムの提供
- (2) 健康づくりプログラムの導入促進
 - ア．健康経営に関連する団体・企業等との連携強化
 - イ．被災者支援活動の継続実施（東日本大震災クラスの災害が発生した場合）
- (3) 健康づくりプログラム成果の普及啓発
 - ア．健康づくり講演会・講習会・測定会等の開催および講師派遣、健康づくりDVD、動画の制作
 - イ．動画を含むウェブサイトや媒体による情報発信

Ⅲ. 収支予算書

令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

(単位：千円)

科 目	公益目的事業会計	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	5	0		5
基本財産受取利息	5	0		5
特定資産運用益	1	0		1
特定資産受取利息	1	0		1
事業収益	990	0		990
体力医学研究事業収益	0	0		0
ウェルネス事業収益	990	0		990
受取寄附金	336,500	47,500		384,000
受取寄附金	336,500	47,500		384,000
雑収益	0	5		5
雑収益	0	5		5
経常収益計	337,496	47,505	0	385,001
(2) 経常費用				
事業費	337,961			337,961
給料手当	131,787			131,787
法定福利費	21,477			21,477
臨時雇賃金	218			218
退職給付費用	1,908			1,908
福利厚生費	3,683			3,683
旅費交通費	3,718			3,718
通信運搬費	1,617			1,617
減価償却費	8,178			8,178
消耗什器備品費	3,005			3,005
消耗品費	652			652
修繕費	3,522			3,522
保守費	778			778
印刷製本費	7,471			7,471
研究調査費	71,665			71,665
燃料費	76			76
光熱水料費	1,835			1,835
リース料	3,557			3,557
賃借料	35,659			35,659
不動産管理費	4,986			4,986
保険料	100			100
租税公課	422			422
支払助成金	15,000			15,000
研究助成事業費	7,580			7,580
諸謝金	7,553			7,553
委託費	378			378
業務推進費	298			298
雑費	839			839

科 目	公益目的事業会計	法人会計	内部取引消去	合 計
管 理 費		47,744		47,744
役 員 報 酬		1,019		1,019
給 料 手 当		16,223		16,223
法 定 福 利 費		3,113		3,113
退 職 給 付 費		159		159
福 利 厚 生 費		1,222		1,222
旅 費 交 通 費		2,665		2,665
会 議 費		912		912
通 信 運 搬 費		692		692
減 価 償 却 費		1,231		1,231
消 耗 什 器 備 品 費		393		393
消 耗 品 費		536		536
修 繕 費		773		773
保 守 費		3,923		3,923
印 刷 製 本 費		884		884
研 究 調 査 費		404		404
光 熱 水 料 費		218		218
リ ー ス 料		548		548
賃 借 料		9,051		9,051
不 動 産 管 理 費		324		324
保 險 料		201		201
諸 謝 金		937		937
租 税 公 課		162		162
委 託 費		1,678		1,678
業 務 推 進 費		382		382
雑 費		94		94
経 常 費 用 計	337,961	47,744	0	385,704
当 期 経 常 増 減 額	- 465	- 239	0	- 704
2. 経常外増減の部				
(1) 経常外収益				
経 常 外 収 益 計	0	0	0	0
(2) 経常外費用				
経 常 外 費 用 計	0	0	0	0
当 期 経 常 外 増 減 額	0	0	0	0
他 会 計 振 替 額	0	0	0	0
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 465	- 239	0	- 704
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	199,099	193,304	0	392,403
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	198,634	193,065	0	391,699
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
指 定 正 味 財 産 期 首 残 高	0	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 末 残 高	0	0	0	0
Ⅲ 正 味 財 産 期 末 残 高	198,634	193,065	0	391,699

役員・評議員名簿

役 員 名 簿

理 事 長	生 井 俊 夫	
理 事	磯 崎 功 典	キリンホールディングス株式会社 代表取締役会長ＣＥＯ
	岡 本 美和子	日本体育大学教授
	勝 川 史 憲	慶應義塾大学名誉教授
	加 藤 信 夫	医療法人社団亮正会理事長
	栗 原 敏	学校法人慈恵大学理事長
	永 松 俊 哉	山野美容芸術短期大学教授
	宮 坂 信 之	東京科学大学名誉教授
	力 石 啓 史	
監 事	鈴 木 竹 夫	公認会計士・税理士
	飯 塚 裕 之	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	東京医科大学名誉教授
北 一 郎	東京都立大学教授
阪 本 要 一	東京慈恵会医科大学客員教授
下 門 顯太郎	東京科学大学名誉教授
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顧問
鈴 木 政 登	東京慈恵会医科大学客員教授
関 口 憲 一	明治安田生命保険相互会社名誉顧問
松 尾 憲 治	明治安田生命保険相互会社名誉顧問
室 山 尚 子	明治安田生命健康保険組合東京診療所所長