

第 14 期 報 告 書

〔 令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 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14期事業報告（令和7年4月1日から令和8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14期決算報告（令和7年4月1日から令和8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15期事業計画（令和8年4月1日から令和9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 14 期 事 業 報 告

令和7年4月1日から令和8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することで、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、既存プロジェクトの遂行に加え、研究成果に基づく政策提言に資するガイドを作成し公表した。地域プロジェクト研究については、新たに「子どもの体力の実態」を明らかにする研究を開始した。加えて、基礎的研究として、「運動習慣化の要因解明」に資する研究に着手した。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75題であった。

研究助成事業については、「第41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、215件（指定課題：34件、一般課題：181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、事業団内で継続実施している「さいころでPON」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64回、参加者総数は2,566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32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27回であった。ホームページの更新は55回、プレスリリースの発行は10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 2026」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2026（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の成果を論文化した。加えて、前期に取り組んだテレワークに関する研究成果に基づいたテレワークガイドを作成し、公開した。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、全国の身体活動・座位行動の実態調査を実施した。加えて、新たに「子どもの体力研究」を開始した。さらに、基礎的研究では、運動による脳・筋における適応メカニズムに関する研究に加えて、新たに「運動習慣形成の要因解明」に関する研究を開始した。

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み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
 - ④子どもの体力研究
- (3) 基礎的研究：身体活動による健康効果のメカニズム解明と新たな健康支援法の開発
 - 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
 - ④運動習慣形成の要因解明と習慣化促進のための認知行動トレーニングの開発

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：31題
- (2) 学会・研究会の発表数：44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41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41回（2025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
根本 裕太	神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーション研究科	eスポーツを用いた多因子介入プログラムの普及研究 —心身機能低下者ならびに社会経済的地位の低い高齢者を主要ターゲットとした地域介入研究—

b. 一般課題（12件、一律100万円を助成）

氏 名	所 属	研究テーマ
井原 康貴	愛媛大学医学部附属病院 臨床研究支援センター	日常歩数が生活習慣および認知症予防に及ぼす影響の検証 —全国規模リアルワールドデータを用いた研究—
大賀 亮也	鹿屋体育大学大学院 体育学研究科	骨格筋のトレーニング応答性を調節するプレコンディショニング微小筋 収縮刺激の役割
大川 貴史	群馬大学大学院 保健学研究科	大規模保険者データによるリスク因子解明に基づく、個人に最適化され たメタボリックシンドローム発症予防プログラムの構築
柏木 光昭	筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構	レム睡眠の神経・分子メカニズム解明
神庭 睦実	国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部門	自転車運動のエネルギー消費量はシティサイクルと電動アシスト自転車での程度異なるのか —実走速度および傾斜の変化とエネルギーコストの関係に着目して—
種子島 岳	東京大学大学院 医学研究科	ロコモティブシンドロームと脳構造の相互関連の解明 —大規模地域住民コホート10年間の追跡—
永井 裕崇	自治医科大学 医学部	運動習慣による認知レジリエンス増強の分子・神経回路基盤の解明
中島 華子	京都府立医科大学大学院 医学研究科	日本人に適した新たな標準BMIおよび体格指数の提案
橋本 紗希	福岡大学大学院 スポーツ健康科学研究科	地域在住高齢者における日常生活下の座位中断と認知機能および要介護認定の関連について —15年間の前向きコホート研究—
村本 勇貴	慶應義塾大学 医学部	高強度な運動に伴う疲労の可視化と水素ガス吸入による疲労の制御 —揮発性酸化脂質を用いた非侵襲的な手法の応用—
森下 久美	認知症介護研究・研修仙台センター 研究部	認知機能を考慮した高齢者の食嗜好評価 —Leeds Food Preference Questionnaire日本語版 (LFPQ-J) の適用可能性—
横山 広樹	関西医科大学くずは病院 リハビリテーション科	通所系サービスを利用する要介護高齢者を対象としたピアサポート機能尺度の開発と支援モデルの構築 —支えられる側から支援し合う関係を目指して—

（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	64回
	参加者総数	2,566人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が64回、参加者総数は2,566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	26人
測定プログラム	14回	319人
運動プログラム	12回	297人

1. 支援プログラム (表2)

(1) 座りすぎ・活発度チェック

健診時に、体組成・運動機能測定を実施し、日常生活における改善策をアドバイスした。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行った。今期は表2のとおり、13回で26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・運動機能測定を実施し、日常生活における改善策をアドバイスした。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7回で110人を測定した。

(2) 企業の自律神経測定

健康づくり講演会として「自律神経」を取り上げる際には、事前に自律神経測定を実施し、理解を深めるプログラムを推奨した。健診時に自律神経測定を実施し、個別アドバイスで、座りすぎによる運動不足やストレス解消の方法としてのストレッチ体操などを指導した。5回で124人が参加した。

(3) 高齢者の体力測定

地域の高齢者を対象に、健康づくり講演会の前後に脳体力チェックや体組成・運動機能測定を実施し、2回で85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14回で319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。10回で172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。2回で125人が参加した。

今期の運動プログラムは表4のとおり、12回でのべ297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	25回	1,924人
---------	-----	--------

開催した講演会・測定会種類別回数は、一般向け5回、公的機関・民間団体の職員向け20回、のべ25回開催し、1,924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、循環器病への対策など、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、3人が認定を取得更新した。さらに、“循環器病アドバイザー”“治療と仕事の両立支援コーディネーター”の資格を取得した。今期の研修会への参加はのべ32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55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. 8」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32回開催することができた。さらに、事業団内で毎日実施している軽体操「さいころでPON」の内容をまとめたDVDを刊行した。また、健康づくり動画、YouTube、Xなどの媒体により、幅広い層の視聴者を獲得するよう心がけた。

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10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27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	7	1	7	2	175	5	190
5	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
6	1	1	2	14	3	104	4	113	10	232
7	1	1	1	68	0	0	1	68	3	137
8	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1
9	1	1	2	23	2	23	2	23	7	70
10	2	15	0	0	0	0	3	829	5	844
11	1	1	5	110	0	0	6	353	12	464
12	1	1	1	82	1	104	1	104	4	291
1	1	1	0	0	2	23	3	223	6	247
2	1	1	1	8	2	29	2	29	6	67
3	1	1	1	7	1	7	1	7	4	22
合計	13	26	14	319	12	297	25	1,924	64	2,566

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	26

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	7	110
企業の自律神経測定	5	124
高齢者の体力測定	2	85
合計	14	319

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	10	172
高齢者向けプログラム	2	125
合計	12	297

表5. 研修会の参加実績

	回数
研修会参加	32

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) Kikuchi H, Machida M, Watanabe Y, Amagasa S, Yoshiba K, Kitano N, Nakanishi Y, Kai Y, Inoue S. The effect of working from home on device-measured physical activity among Japanese white-collar workers: a within-individual comparison study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2025 Jul; 67(7): 553-557.

（概要）

日本のホワイトカラー労働者を対象に、在宅勤務日と出勤日の身体活動量の差を活動量計で測定し、同一個人内で比較した。177名が8日間装着した活動量計データを解析した結果、在宅勤務日は歩数や中高強度活動が有意に少なく、座位時間が増加していた。さらに、在宅勤務時の活動量低下には個人属性の影響も見られた。これらの結果から、在宅勤務は身体活動の減少を通じて健康リスクを高める可能性が示された。

- (2) Watanabe Y, Hyodo K, Yamaguchi D, Noda T, Nishida S, Ueno A, Kai Y, Arao T. Effects of frequent, short-duration web-based light-intensity aerobic dance exercise on body composition, physical function, and physical activity in older adults: a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*. 2025 Nov; 25(1): 831.

（概要）

本研究は、高齢者を対象に1回20分の短時間かつ高頻度に行うオンライン形式のローエアロビック教室が、体組成や体力、身体活動に与える効果を検証したランダム化比較試験である。12週間の介入の結果、運動群は対照群に比べ、最大歩行速度の向上が確認された。この結果は、自宅で手軽に行えるオンライン形式の軽運動が、身体組成の改善や身体機能の維持に有効であることを示しており、高齢者のフレイル予防における新たな選択肢となることが期待される。

- (3) Watanabe Y, Noda T, Yoshiba K, Kikuchi H, Machida M, Nara K, Fukunishi A, Nakanishi Y, Inoue S, Kai Y. Impact of telework on body composition, physical fitness, and physical symptoms in Japanese workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2026 Feb; 68(2): 109-114.

（概要）

日本の労働者93名を対象に、テレワーク頻度と身体組成、体力、身体症状との関連を横断的に検討した。週あたりのテレワーク日が多いほど、椅子立ち上がりテストの成績が低下し、身体機能の低下が認められた。一方で、筋肉量や体脂肪率などの身体組成との有意な関連は見られなかった。また、テレワーク頻度の高い者では重度の身体症状が多く報告された。これらの結果は、テレワークが体力低下や身体不調に影響する可能性を示している。

- (4) Kawai W, Hyodo K, Yamamoto Y, Hayashi Y, Yamaguchi D, Ueno A, Cutini S, Dan I. Threshold optimization in separating cortical and extracerebral hemodynamics using principal component analysis. *Frontiers in Human Neuroscience* (in press).

(概要)

本研究は、fNIRSに混入する頭皮などの非脳性血行動態を、短距離チャンネルなしでも低減できるよう、主成分分析（PCA）における閾値をデータごとに最適化する方法を提案した。高齢者の言語性n-back課題データで検証した結果、最適化PCAは短距離チャンネル回帰に近い結果を示し、固定的・最大値ベースの閾値設定より実用的で妥当な補正法である可能性が示された。

2 その他の学術論文

- (1) 高橋淳太, 野田隆行, 大西真衣, 兵頭和樹, 川上諒子, 山口大輔, 西田純世, 甲斐裕子, 荒尾 孝. オンラインで繋ぐ通いの場「Slow Online FiTness : SOFT」の運営実態. *体力研究*. 2025 May; 123: 1-7.

(概要)

体力医学研究所では効率的かつ効果的な介護予防事業の実現を目的に、スローエアロビックや筋トレを軸とした運動プログラムである「SOFT」と、それをオンラインで各通いの場に配信する運営システムを開発した。研究対象地域では2年5か月の間に50か所でSOFTの場が立ち上がり、行政や住民だけでなく法人・企業などの多様な主体による運営がされていた。一方で、SOFT実施の可否は会場環境の影響が大きく、今後の地域展開への課題が明らかとなった。

- (2) 北濃成樹. 職場における「座りすぎ」改善の実践戦略：日本のオフィスからのエビデンス. *韓国産業衛生誌*. 2025 Jul; 447: 12-15.

(概要)

デスクワーカーの座りすぎという社会問題の解決には、個人へのアプローチだけでなく、集団を対象とした介入も必要になってくる。特に、1日のうち大半の座位行動が生まれる職場はその主戦場となる。そこで本稿では、職場での座りすぎ対策として、オフィスレイアウトを改変するハード面からの介入と、座りすぎを中断する「活動的な休憩」を組織制度として導入するソフト面からの介入を紹介した。

3 著書

- (1) Ando S, Fujimoto T, Sudo M, Tashiro M. Involvement of dopamine in cognitive improvement by aerobic exercise. In Soya H (Ed.). Exercise brain stimulation for cognitive function and mental health. Springer Singapore. 2025; 44: 191-203.

(概要)

一過性の中強度運動が認知機能を向上させる背景として、脳内ドーパミン (DA) の関与に着目し、その生理学的メカニズムを考察した。近年のポジトロン断層法 (PET) を用いた知見に基づき、運動による内因性DAの放出量と認知機能改善の間に密接な関連があることを論じている。本稿では、運動と認知の相互作用におけるDAの重要性を強調するとともに、PETを用いた更なる検証が作用機序の解明に不可欠であることを提唱した。

- (2) Hyodo K, Soya H. Healthy cognitive aging through movement: a practical approach of light-intensity aerobic dance for older adults. In Soya H (Ed.). Exercise brain stimulation for cognitive function and mental health. Springer Singapore. 2025; 44: 389-403.

(概要)

本稿では、高齢者の認知機能維持における低強度運動、特にエアロビックダンスの有用性や実行可能性を解説した。加齢に伴う実行機能や記憶の低下に対し、運動は脳の構造的・機能的変化を促す有効な手段である。特に低強度のダンス運動は、身体的負担が少なく楽しみながら継続できるため、運動習慣のない高齢者に適しており、手軽な運動が認知症予防の新たな選択肢となる可能性がある。

- (3) 甲斐裕子. 運動とオフィス:はたらく場での身体活動促進. 鈴木美奈子, 福田 洋, 坂本直人 (編). みんなのヘルスプロモーション. 弘文堂. 2025; 47-50.

(概要)

本書は、ヘルスプロモーションの実践を「職場・病院・学校・地域」の4つの生活の場から体系的に解説した専門書である。分担執筆では、職場における身体活動促進をテーマに、働く世代の身体活動不足や座りすぎの健康影響、企業における取り組みの現状を整理するとともに、環境整備 (ハード・ソフト両面) や時間投資などの具体的方策、組織的に推進するための要点について、エビデンスに基づき実践的に解説した。

4 報告書等

- (1) 甲斐裕子, 和田 彩, 吉葉かおり, 吉岡菜津美, 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6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. 2025

(概要)

本研究では、テレワークの常態化に伴う健康影響を多面的に評価し、安全衛生に配慮したテレワークを推進する実践的ガイドの作成を目指した。全国調査ではテレワーク頻度が高いほど喫煙・飲酒リスクが高いことが確認された。縦断研究ではテレワークが睡眠や食行動に好影響を与える一方、身体活動低下や体重増加との関連も明らかとなった。さらに多要素介入により自宅環境や腰痛の改善効果が確認され、これらの知見を基に企業向け実践ガイドを作成した。

- (2) 田淵貴大, 大川純代. リモートワークと喫煙・飲酒行動との関連: JASTIS2023年調査データの横断分析. 令和6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. 2025

(概要)

日本の労働者を対象に、リモートワーク頻度と喫煙・飲酒行動との関連を検討した。2023年のインターネット調査データを用いた横断分析の結果、週1日未満および週1日以上のリモートワークはいずれもタバコ依存および問題飲酒と有意に関連していた。リモートワーカーはこれらの健康リスクが高い可能性が示され、働き方の変化に伴う健康管理の重要性が示唆された。

- (3) 北濃成樹, 藤井悠也. 日本人ホワイトカラー勤労者における在宅勤務と健康・well-beingの縦断的関連性:アウトカムワイドアプローチを用いた検討. 令和6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. 2025

(概要)

新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い社会では在宅勤務という新たな働き方が定着したが、その長期的な健康影響についてはよくわかっていない。そこで、我々は日本人のホワイトカラー勤労者を対象に在宅勤務の頻度と1年後の健康・well-beingとの関連性を検討した。その結果、在宅勤務の頻度が多い者は少ない者に比べて、食習慣や睡眠の質が良好である一方で、不活動や腹囲の増加といった負のイベントとも関連することが明らかになった。

- (4) 渡邊裕也, 菊池宏幸, 町田征己, 野田隆行, 吉葉かおり, 吉岡菜津美, 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6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. 2025

(概要)

勤労者を対象にテレワーク頻度と身体組成, 体力, 関節痛との関連を縦断的に検討した。2時点比較の結果, 高頻度テレワーク群では体重および体脂肪率の増加傾向が見られ, 低頻度群では減少傾向が確認された。一方, 体力の改善は全体で認められたが, テレワーク頻度による差はなく, 腰痛や首の痛みとの関連も明確ではなかった。これらより, 継続的なテレワークは身体組成に影響することが示唆された。

- (5) 菊池宏幸, 町田征己. 在宅勤務と職場勤務時の身体活動・体重の変化:縦断研究. 令和6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. 2025

(概要)

在宅勤務と出勤勤務における身体活動量および体重の変化を同一個人内で1年間追跡し比較した。歩数は在宅勤務日, 出勤日, 休日いずれも増加した一方, 在宅勤務頻度が高いほど体重は増加傾向を示した。特に週2日以上在宅勤務で増加が顕著であった。これらより, テレワークによる身体活動低下の影響を補うためには, 身体活動推進に加え摂取エネルギー管理の重要性が示唆された。

- (6) 福田 洋, 金森 悟, 甲斐裕子. 企業におけるテレワーカーの健康支援への実装戦略~産業保健研究会の議論から. 令和6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. 2025

(概要)

本研究では, 産業保健研究会(さんぽ会)での議論を通じて, 企業におけるテレワーカーの健康支援の実装課題と方策を検討した。体験型セミナーでは運動の重要性や実践方法への理解が深まり, 参加者の満足度も高かった。一方, テレワークによる運動不足や腰痛などの健康課題が共有され, 行動変容の難しさや企業環境による差も指摘された。これらより, 環境整備や動機づけを含む多面的な支援の必要性が示された。

- (7) 和田 彩, 中田由夫, 金森 悟, 吉本隆彦, 海塩 渉, 吉葉かおり, 吉岡菜津美, 甲斐裕子. 包括的・多要素の職業的ライフスタイル介入がテレワーカーにおける身体活動, 筋骨格系健康, 職場環境に及ぼす影響: クラスタランダム化比較試験 (TELEWORK Study) プロトコル. 令和6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. 2025

(概要)

本稿は、テレワーカー対象の包括的・多要素の職業的ライフスタイル介入を開発し、クラスタランダム化比較試験で効果を検証する研究プロトコルである。プログラムは、身体活動促進、テレワーク環境改善、筋骨格系健康改善の包括的改善を志向し、社会生態学モデルに基づく多要素介入として実施する。7社334名が参加し、客観評価 (加速度計や環境センサー) と主観評価 (質問票) を組み合わせて効果を検証し、実現可能で効果的な介入策の提言を目指した。

- (8) 金森 悟, 海塩 渉, 甲斐裕子. テレワーカーに対する多要素介入によるテレワーク環境整備行動への効果. 令和6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. 2025

(概要)

本研究では、テレワーカーの作業環境整備行動の改善を目的とした多要素介入プログラムの効果を、クラスタランダム化比較試験により検証した。その結果、環境整備行動スコアに有意な改善は認められなかった。一方で、介入動画を視聴した参加者の約7割が改善行動を実施しており、一部で行動変容が確認された。これらより、定量的効果は限定的だが、介入方法の工夫により実践的改善の可能性が示された。

- (9) 海塩 渉, 金森 悟, 鍵 直樹, 浅岡 凌, 甲斐裕子. テレワーカーの在宅・オフィス勤務環境の測定および介入プログラムによる環境改善効果の検証. 令和6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. 2025

(概要)

テレワーカーの自宅とオフィスの作業環境を客観的および主観的に測定し、介入による環境改善効果を検証した。小型環境センサーを使用した客観測定では、自宅は照度不足が顕著で、多くが推奨基準未満であった一方、アンケートによる主観的満足度は高く、客観測定との乖離が確認された。介入により照度は有意に改善し、環境測定結果のフィードバックの有効性が示唆された。これらより、在宅環境の可視化と適切な認識が重要であることがわかった。

- (10) 中田由夫, 月野木ルミ, 塩満智子, Kim Jihoon. 身体活動量を高めるための包括的・多要素アプローチの効果検証. 令和6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. 2025

(概要)

テレワーカーの身体活動促進を目的に、多要素介入の効果を検証した。テレワーカーの運動機能向上を目的とした予備研究では、オンライン教材や支援ツールを組み合わせた介入により運動機能の改善が認められた。一方、職業的ライフスタイル改善に向けたクラスターランダム化比較試験では、身体活動量に有意な変化は確認されなかった。これらより、多面的介入の有効性が一部示唆される一方、効果検証にはさらなる精査が必要とされた。

- (11) 吉本隆彦, 川又華代. 職業的ライフスタイル介入がテレワーカーの腰痛関連アウトカムに与える影響: クラスターランダム化比較試験 (TELEWORK Study). 令和6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. 2025

(概要)

身体活動促進・腰痛対策・作業環境整備を統合した多要素介入の効果を、テレワーカーを対象に検証した。12週間のクラスターランダム化比較試験の結果、腰痛の程度やリテラシーには有意な改善は認められなかったが、体操実施率の増加や主観的改善感の向上が確認された。これらより、行動変容には一定の効果がある一方、介入内容や情報提供方法の改善が今後の課題とされた。

- (12) 甲斐裕子, 和田 彩, 吉葉かおり, 吉岡菜津美, 藤井悠也. 企業担当者向け安全衛生に配慮したテレワークガイドの作成について. 令和6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. 2025

(概要)

本研究班は、3年間にわたり取り組んできたテレワークに関する実態把握、健康影響の解明、介入策の検討の成果を統合し、企業で実装可能なテレワーク実践ガイドを作成した。ガイドでは「アクティブ・テレワーク」を提唱し、自宅環境整備、身体活動促進、腰痛対策、食・嗜好品対策、コミュニケーション促進の5つの対策を提示した。科学的根拠と実務知を融合した実践的内容とし、ガイドはホームページで無償公開された。

- (13) 甲斐裕子, 和田 彩, 吉葉かおり, 吉岡菜津美, 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4-6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)」総合研究報告書. 2025

(概要)

本研究は、テレワークの実態把握、健康影響の解明、介入策の検討を通じて、安全衛生に配慮した働き方の推進を目的とした。調査の結果、テレワークは身体活動低下や座位時間増加、体重増加、嗜好品依存と関連する一方、睡眠などに良好な影響も認められた。介入では環境改善や腰痛の主観的改善が見られたが、身体活動の有意な向上は限定的であった。これらの知見を基にテレワーク実践ガイドを作成した。

5 学会発表(招待講演)

- (1) 中村宇一, 甲斐裕子, 横川みどり. 運動・スポーツを通じた働く世代の健康増進の取組. スポーツ庁合同企画シンポジウム. 第98回日本産業衛生学会, 宮城. 2025年5月

(概要)

本シンポジウムは、スポーツ庁との共同企画として、運動・スポーツを通じた働く世代の健康増進の取り組みについて議論することを目的に開催された。働く世代のスポーツ実施率の現状や課題を整理するとともに、体力医学研究所が実施してきた10年間の企業調査の結果を踏まえ、職場における運動支援の実態や課題を提示し、スポーツ庁の施策や企業事例とあわせて、職場からの健康づくり推進の方向性について論じた。

- (2) 兵頭和樹. 運動強度と脳機能: 効果と実践のバランスから考える. シンポジウム「運動強度を考える」. 第6回日本体力医学会北九州地方会, Web開催. 2025年6月

(概要)

本発表では、高齢者の認知機能維持における低強度運動の有効性を解説した。加齢で低下しやすい実行機能や記憶機能に対し、運動は有効であることが報告されているが、近年の研究では、低強度の身体活動や、一過性の低強度運動、定期的な低強度運動によって、脳は機能的・構造的に変化して、認知機能が改善することが報告されている。中高強度運動の実践・継続が困難な高齢者は、低強度の運動であっても実践することが認知機能の維持に重要であることを示した。

- (3) 兵頭和樹. 運動が高齢者の実行機能に与える影響：前頭前野の役割. シンポジウム「運動機能と認知機能の関係：fNIRSによるアプローチ」. 第64回日本生体医工学会大会, 福井. 2025年6月

(概要)

fNIRSを用いて、運動が認知機能の神経基盤である前頭前野活動に及ぼす影響を考察し報告した。10分程度の一過性低強度運動は前頭前野外側部を活性化し、実行機能を即時的に高める。一方で、長期の運動実践は脳活動の効率化をもたらす。さらに、高い有酸素能力を持つ高齢者は、若年者型の活動パターンを示したり、高負荷時に代償的に脳活動を高めたりと、優れた神経資源の動員能力を保持している可能性が示唆された。

- (4) 高橋淳太. オンライン運動プログラムでつなぐ通いの場『SOFT』－基礎研究から社会実装研究へ－. 日本老年社会科学会第67回大会, 千葉. 2025年6月

(概要)

本発表では、体力医学研究所が進めている「SOFTプロジェクト」について報告した。オンラインを活用した新たな通いの場である「SOFT」開発の経緯や、体力医学研究所の研究活動について紹介するとともに、地域でSOFTを活用する住民団体代表者ならびに行政機関職員から、SOFTの意義や効果、課題について話を聞いた。発表を通して、SOFTに関する詳細や研究所が実施中の社会実装研究について情報発信するとともに、参加者との意見交換を行った。

- (5) 甲斐裕子. エビデンス・プラクティスギャップは埋められるのか？－実装科学への挑戦. シンポジウム4「データでつなぐスポーツと健康－科学的根拠に基づく戦略と実装」. 第33回日本運動生理学会大会, 神奈川. 2025年7月

(概要)

本シンポジウムは、データ収集・分析からエビデンス構築、社会実装までを一貫して捉え、データサイエンス、運動疫学、実装科学の観点からスポーツと健康を議論することを目的に企画され、座長および演者を務めた。発表では、運動分野におけるエビデンス・プラクティスギャップに着目し、実装科学の概念とともに、官民連携による職場支援の実践例を提示し、エビデンスを社会に橋渡しする方策を論じた。

- (6) 川上諒子. 「みる」スポーツの健康効果. スポンサーシンポジウム1「運動指導に活かす最新エビデンス」. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月

(概要)

「みる」スポーツ（スポーツ観戦）が健康指標や健康行動に及ぼす影響について、これまでに蓄積されたエビデンスとともに、我々が実施してきた研究成果を中心に紹介を行った。「する」スポーツにとどまらず、「みる」スポーツがもたらす新たなスポーツの価値や、「みる」スポーツによる健康効果の可能性について議論を深めることができた。

- (7) 甲斐裕子. 横浜市における官民連携による社会的処方への挑戦. シンポジウム37「日本における社会的処方の最前線－厚生労働省モデル事業と地域の挑戦」. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡. 2025年10月

(概要)

本シンポジウムは、社会的孤立・孤独への対応として注目される社会的処方について、厚生労働省モデル事業や自治体の実践事例を共有し、日本における普及と展望を議論することを目的に開催された。横浜市における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）の実践と評価結果を報告し、地域参加の促進効果や今後の課題について論じた。

- (8) 甲斐裕子. 地域とのつながりは増やせるのか？－官民連携で挑むアウトリーチ型の社会的処方－. 第21回秋田県公衆衛生学会学術大会, 秋田. 2025年11月

(概要)

社会的孤立・孤独が公衆衛生上の課題となるなか、地域とのつながりを創出する手法として社会的処方に着目し、その課題と展望を整理した。自治体・企業・研究機関が連携したアウトリーチ型の社会的処方（Y-Linkプロジェクト）の開発と実証結果を紹介し、地域資源の認知や利用、地域活動参加の向上などの効果を示すとともに、官民連携による新たなつながり創出の可能性を論じた。

- (9) 甲斐裕子. アクティブ・テレワークのすすめ－テレワーク時代の健康課題に、産業保健はどう向き合うか－. 第315回産業保健研究会, 東京. 2026年3月

(概要)

本研究会は、テレワーク時代における労働者の健康課題に対し、産業保健としての対応を検討することを目的に開催された。講演では、テレワークに伴う身体活動の低下やコミュニケーションの希薄化といった課題を整理するとともに、厚生労働科学研究の成果として作成した「企業担当者のための健康に配慮したテレワーク実践ガイド」の概要とエビデンスを紹介し、職場における具体的な健康支援の方策と実装の方向性について論じた。

6 学会発表（一般発表）

- (1) 甲斐裕子, 吉葉かおり, 村松祐子, 金森 悟, 川又華代, 楠本真理, 和田 彩, 藤井悠也, 荒尾 孝. 健康経営政策導入後に企業の運動支援は促進したか？－10年間の変遷と企業規模格差－. 第98回日本産業衛生学会, 宮城. 2025年5月

(概要)

本発表では、健康経営政策導入後の10年間における企業の運動支援の実態を明らかにし、企業規模による格差と関連要因を検討した。上場企業を対象とした3時点の調査の結果、運動支援の実施率は大きな変化が見られなかった一方、規模の大きい企業ほど実施率が高く、企業規模による格差は10年で拡大していた。また、認証の認知や産業看護職の関与が実施と関連し、認証制度の普及が運動支援の推進に寄与する可能性が示唆された。

- (2) 吉葉かおり, 甲斐裕子, 和田 彩, 金森 悟, 川又華代, 楠本真理, 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カーに対する身体活動促進の取り組みの実態と課題. 第98回日本産業衛生学会, 宮城. 2025年5月

(概要)

企業におけるテレワーカーに対する身体活動促進の取り組みの実態と課題、および企業規模による格差を明らかにした。取り組みを行っている企業は37.2%であり、やや低調であった。加えて、企業規模による格差が確認され、50人未満の企業では取り組みがほとんど行われていなかった。今後は、中小企業でも実施でき、多くのテレワーカーが参加しやすく継続可能な身体活動促進の取り組みを開発・推進していくことが必要と考えられる。

- (3) Sudo M, Baba K, Kano Y, Ando S. Soleus muscle hypertrophy and neurobehavioral responses to environmental enrichment. 2025 American College of Sports Medicine Annual Meeting, Atlanta. 2025 May

(概要)

「豊かな環境」が脳機能や筋組織に与える影響を検討し、ヒラメ筋の肥大が認知機能向上やストレス反応抑制に関与する可能性を明らかにした。身体活動量が増加しない環境下でもヒラメ筋の肥大が生じることを示し、さらに筋断面積と空間学習能力および血中コルチコステロン濃度との間に有意な相関を確認した。本成果は、末梢筋の状態が脳機能改善の重要な指標となり得ることを示唆しており、筋脳相関の解明に寄与するものである。

- (4) Xuejin Z, Sawada SS, Dong W, Hirayama R, Kawakami R, Yoshihara K, Yoshioka N, Lee IM, Sui X, Lee DC, Kai Y, Arao T. Subjective happiness and vitality in relation to experience of supporting the Japanese football league. 2025 American College of Sports Medicine Annual Meeting, Atlanta. 2025 May

(概要)

本研究では、インターネット調査を用いて、Jリーグの応援状況と、主観的幸福感や主観的活力感との関係性を横断的に検討した。その結果、Jリーグを応援していない人と比較して、Jリーグを応援している人では主観的幸福感や主観的活力感が高い人が多いことが示唆された。

- (5) Sudo M, Kano Y, Ando S. Spontaneous locomotive activity induces soleus muscle hypertrophy and reduces anxiety-like behavior in an environmental enrichment. 30th Annual Congress of the European College of Sport Science, Rimini. 2025 July

(概要)

「豊かな環境」における自発的な身体活動が、ヒラメ筋の肥大および不安様行動の抑制に及ぼす影響を検討した。検証の結果、車輪回しや物体探索などの自発的な活動がヒラメ筋の特異的な肥大を誘発し、その肥大の程度が不安行動の減少（高架式十字迷路でのオープンアーム滞在時間の増加）と強く相関することを見出した。本研究は、低強度の持続的な身体活動に伴う末梢筋の変化が、情動制御に関与する可能性を定量的データに基づき示したものである。

- (6) 藤井悠也, 北濃成樹, 川上諒子, 和田 彩, 甲斐裕子, 丸尾和司, 荒尾 孝. 筋力トレーニングの実施時間と心血管代謝リスクとの量反応関係～成人2万人の健診コホートによる横断的検討～. 第27回日本運動疫学会学術総会, 大阪. 2025年7月

(概要)

日本成人約2万人を対象に、筋力トレーニングの時間・強度と心血管代謝リスクの横断的関連を検証した。修正ポアソン回帰分析の結果、筋トレ実施時間が週40～60分に達するまで高血圧や高血糖のリスクは低下し、以降は横ばいの関連を示した。一方、脂質代謝異常のリスクは直線的に低下した。また、糖・脂質代謝の改善には中～高強度での実施が重要であることが示された。本研究は日本人に適した筋トレの推奨基準の策定に寄与する。

- (7) 角田憲治, 北濃成樹, 甲斐裕子, 神藤隆志, 荒尾 孝. 脂肪肝保有者の糖尿病合併を予防する行動置換モデルの検証－加速度計評価に基づく24時間組成データ解析－. 第66回日本人間ドック・予防医療学会学術大会, 京都. 2025年8月

(概要)

本研究では脂肪肝有所見者を対象に、24時間における身体行動と糖尿病関連指標との横断的関連性を検討した。その結果、座位時間を低強度活動や睡眠に充てると空腹時血糖が低値を示すと試算された。同様に、座位行動から中高強度活動への時間の再配分によりTyG indexが低値を示すと試算された。脂肪肝有所見者において、糖尿病合併を予防するためには、座位行動を身体活動や睡眠に置換することが重要戦略であることが示唆された。

- (8) 大西真衣, 野田隆行, 高橋淳太, 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教室から発展した新たな地域活動2例の報告－SOFTプロジェクト－. 日本地域看護学会第28回学術集会, 東京. 2025年9月

(概要)

フレイル予防のために開発されたオンライン運動プログラム「SOFT」の教室を開設した住民団体の活動を支援した。通いの場をSOFTでつなぐことで、運営負担や指導者確保の課題を解決できることが確認された。研究対象となった地域では2022年4月～2025年4月に52か所が開設に至った。ある教室は参加者の協力で子ども食堂を開設し、別の教室では茶話会を通じ障害者施設利用者との交流に発展した。今後も新規教室の開設と、既存教室に対する支援を継続して行う。

- (9) 須藤みず紀, 根橋 諒, 安藤創一, 狩野 豊, 星野太佑. 豊かな環境様式の違いが海馬のDNAメチル化と認知機能に及ぼす影響. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月

(概要)

「豊かな環境」が海馬のDNAメチル化と空間認知機能に及ぼす影響を、環境刺激の様式（運動・物体探索）別に検討した。RRBS法を用いた網羅的解析により、刺激様式に応じて神経可塑性や細胞周期に関連する遺伝子群のメチル化率が特異的に変動することを確認した。本成果は、環境刺激による認知機能向上の背景に、刺激の内容に適応したエピジェネティックな制御機構が存在することを示唆するものである。

- (10)兵頭和樹. 3か月間の頻回短時間の低強度運動は高齢者の前頭前野神経効率を高める? 第7回スポーツニューロサイエンス研究会, 滋賀. 2025年9月

(概要)

地域在住高齢者を対象に、3か月間、自宅で平日毎朝行う20分のWeb配信型のスローエアロビクス教室が、実行機能に与える効果とその神経基盤を近赤外線分光法で評価した。運動せずにいつもどおりの生活をしてきた群に比べて、運動群は実行機能の一部（認知の柔軟性）の課題成績が高まっていた。また、その際、前頭前野の活動が効率化していた。本研究結果から、低強度運動でも短時間高頻度に行うことで、脳活動が効率化する可能性が示唆された。

- (11)甲斐裕子, 藤井悠也, 吉葉かおり, 村松(野口)祐子, 野田隆行, 岩松美樹, 秋田 萌, 矢島陽子, 春日潤子, 荒尾 孝. 第1報 官民連携による社会的処方住民の地域参加に及ぼす効果: Y-Linkプロジェクト. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡. 2025年10月

(概要)

本発表では、自治体と民間企業が連携したアウトリーチ型の社会的処方が住民の地域参加に及ぼす効果を検証した。Y-Linkプロジェクトの一環として、リンクワーカーによる訪問支援を受けた住民と対照群を比較した結果、介入群は1年後の新規地域参加率が有意に高いことが認められた。これにより、官民連携による社会的処方が住民の地域参加を促進する可能性が示された。

- (12)吉葉かおり, 甲斐裕子, 藤井悠也, 村松(野口)祐子, 和田 彩, 矢島陽子, 岩松美樹, 秋田 萌, 春日潤子, 荒尾 孝. 第2報 官民連携による社会的処方の質的評価: Y-Linkプロジェクト. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡. 2025年10月

(概要)

リンクワーカー(LW)活動の意義を探るとともに、評価・改善につなげることを目的とし、活動が「役に立った」と感じた住民の声を質的に分析した。LW活動が画一的ではなく、対面での個別かつ丁寧な対応である点が高く評価されており、単に「情報を届ける」だけでなく、「利用を後押しする」役割も担っていることが確認された。一方、現時点では必要としないという意見も一部見られ、適切なタイミングで提供し続けることの重要性も示された。

- (13)和田 彩, 甲斐裕子, 川上諒子, 藤井悠也, 中村康香, 荒尾 孝. 妊娠中の身体活動量の記述疫学研究-東北メディカル・メガバンクデータを用いて-. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡. 2025年10月

(概要)

東北メディカル・メガバンク三世代コホートのデータを用い、妊婦の身体活動量の実態を集団全体ならびに社会人口統計学的要因別に記述した。17,049名を対象にIPAQ短縮版で評価した身体活動量を記述した結果、妊娠期の身体活動時間中央値は180分/週、約4割が不活動に該当した。身体活動時間の差は、職種や年齢によって大きかった。これらの結果から、妊婦全体へ身体活動促進の必要性ならびに職種や年齢を考慮した戦略の必要性が示唆された。

- (14)高橋淳太, 野田隆行, 川上諒子, 山口大輔, 甲斐裕子, 荒尾 孝. オンラインを活用した通いの場『SOFT』の社会実装研究：実社会への適応と効果検証. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡. 2025年10月

(概要)

これまで個人参加型であったSOFTを集団参加型へと適応を行い、地域での実施可能性と健康効果について検証を行った。集団型SOFTでは「教室に6割以上参加した者の割合が50%以上」という基準をクリアし、十分な実施可能性があることを確認した。また、健康アウトカムにおいても、運動習慣がない者において筋量の維持・改善効果があったことを示した。本研究で得られた知見を活かし、今後の地域実装に活かしていく予定である。

- (15)野田隆行, 高橋淳太, 川上諒子, 山口大輔, 甲斐裕子, 荒尾 孝. オンラインを活用した新たな通いの場『SOFT』の紹介：SOFTプロジェクト. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡. 2025年10月

(概要)

「SOFT」は、オンラインを活用した新たな通いの場として約60か所まで拡大したが、いつ、どこで、だれが、どのように行っているのかを報告した。またアンケートの結果、約93%の参加者がプログラムに満足していること、また約95%が「体調が良くなった」「運動する機会が増えた」等の効果を実感していることがわかった。またフレイル、プレフレイル、男性、無関心層をどうやって取り込むかということが、今後の課題であることが確認できた。

- (16)大西真衣. オンラインで繋ぐ通いの場Slow Online FiTness：SOFTの運営実態の報告. 第14回日本公衆衛生看護学会学術集会, 石川. 2025年12月

(概要)

高齢者の社会参加を促すため、オンライン運動プログラム「SOFT」を用いた通いの場開設を支援した。SOFTは45分間の多要素運動をプロ講師からオンラインで受講できるプログラムである。研究対象地域では、2023年4月～2025年8月に56か所に教室を開設し、月延べ2,400名が参加した。運営主体は住民主体79%、公的機関21%で、配信はリアルタイム21%、アーカイブ72%で、両者に満足感の差は少ないとの声があった。今後は継続支援と全国展開を進める。

- (17)Hyodo K, Dobashi S, Takahashi S, Yamaguchi T, Tachibana Y, Matsui T. Probabilistic registration-based evaluation of fNIRS probe placement targeting the ventromedial prefrontal cortex. ARIHHP Human High Performance Forum 2026, Ibaraki. 2026 February

(概要)

対人型のeスポーツが共感性に与える影響の解明を目指し、その基盤となる腹側前頭前野 (VMPFC) の活動を測定するための、最適なfNIRSプローブ配置を確立することを目的とした研究について紹介した。成人8名を対象に、国際10-10法のFpzを基準点としてプローブを配置し、確率的レジストレーションでチャンネルが、どの脳部位にあたるかを評価した。その結果、特定のチャンネル (Ch6/12/18) がVMPFCを含む領域 (BA10) を捉えられることが示された。このプローブ配置を用いることで、VMPFCの活動を評価できる可能性がある。

- (18)須藤みず紀. 2016年以降の運動と脳と筋の研究. 第3回JPSC研究会, 茨城. 2026年3月

(概要)

本研究会では、過去10年間にわたる「運動と脳機能」に関する研究変遷を報告した。一過性運動の効果検証から着手し、現在は動物モデルを用いた「豊かな環境」における筋脳相関の探究に注力している。行動科学、生化学、エピジェネティクス解析を組み合わせ、末梢筋の変容が認知機能や情動に与える分子基盤を解明。さらに高齢者の縦断調査から身体活動と脳・筋容積の関連も提示し、基礎と臨床の両面から身体活動の多面的価値を議論した。

研究業績一覧（共同研究における研究成果）

1 総説

- (1) 神藤隆志, 北濃成樹, 三橋大輔. テニスの試合を対象としたパフォーマンス分析のためのデータ収集から研究データ作成までの方法とその活用事例. 体育学研究 (in press).

2 原著論文

- (1) Koriyama S, Sawada SS, Zhai X, Dimitroff SA, Nishida M, Tanisawa K, Kawakami R, Hamaya K, Shimomitsu T. Leisure-time physical activity and perceived occupational stress: a cross-sectional study of workers in Japan. *Sport Sciences for Health*. 2025 Apr; 21: 1869-1876.
- (2) Liu J, Fujii Y, Fujii K, Seol J, Nagata K, Okura T. Mediating role of frailty/pre-frailty on the association between exercise participation and traffic crashes among Japanese community-dwelling older drivers. *BMC Geriatrics*. 2025 May; 25(1): 341.
- (3) Yamakita M, Tsuji T, Kanamori S, Saito J, Kai Y, Tani Y, Fujiwara T, Kondo N, Kondo K. Association between trajectories of life-course group sports participation and dementia: a 3-year longitudinal study. *Public Health*. 2025 Jun; 243: 105721.
- (4) Kawamura T, Nakamura N, Tabata H, Kawakami R, Usui C, Ito T, Soga K, Taki Y, Radak Z, Torii S, Suzuki K, Ishii K, Sakamoto S, Miyachi M, Oka K, Higuchi M, Muraoka I, Tanisawa K. Revisiting the relationship between cardiorespiratory fitness and biological aging: insights from DunedinPACE analysis. *GeroScience* (in press).

3 その他の学術論文

- (1) 甲斐裕子. 日本体力医学会におけるダイバーシティ&インクルージョンの現状. *体育の科学*. 2025 Jun; 75(6): 415-419.
- (2) Kawakami R, Tanisawa K, Nakamura N, Ito T, Usui C, Inoue Y, Chen Y, Watanabe D, Miyachi M, Torii S, Midorikawa T, Ishii K, Suzuki K, Sakamoto S, Higuchi M, Oka K. Relationship between longitudinal changes in calf circumference and skeletal muscle mass. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2025 Aug; 68: 447-450.

4 著書

- (1) 甲斐裕子. 企業等の取り組み. スポーツと健康増進. スポーツ白書2026～スポーツの新たな価値創造への挑戦～. 笹川スポーツ財団. 2026; 97-100.

5 報告書等

- (1) 甲斐裕子, 金森 悟, 吉葉かおり, 村松祐子. 職域におけるナッジを活用した身体活動促進ツールの開発と評価：健康無関心層へのアプローチの可能性. 令和6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. 2025

6 学会発表（招待講演）

- (1) 川上諒子. 現場で使える筋量の簡易評価法. シンポジウム17「男性の健康革命：メンズヘルスの社会実装で未来を築く」. 第25回日本抗加齢医学会総会, 大阪. 2025年6月

- (2) 甲斐裕子. 身体活動の普及人材育成プログラム－「相談される身体活動促進専門家」と行政との関わり方を考える－. 第27回日本運動疫学会学術総会, 大阪. 2025年7月
- (3) 川上諒子. 筋量の簡易評価でサルコペニアを早期に予防する. ランチョンセミナー6「動楽と食楽で健康長寿－WASEDA'S Health Study－」. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月

7 学会発表 (一般発表)

- (1) Baba K, Tabuchi A, Sudo M, Hoshino D, Poole DC, Kano Y. Pharmacological inhibition of ryanodine receptors after eccentric contraction delays the regeneration process in rat skeletal muscle. 2025 American Physiology Summit, Baltimore. 2025 April
- (2) Kawakami R, Tanisawa K, Nakamura N, Ito T, Usui C, Inoue Y, Chen Y, Watanabe D, Miyachi M, Torii S, Midorikawa T, Ishii K, Suzuki K, Sakamoto S, Higuchi M, Oka K. Estimation of changes in skeletal muscle mass using changes in calf circumference: WASEDA'S Health Study. 2025 American College of Sports Medicine Annual Meeting, Atlanta. 2025 May
- (3) Ando S, Fujimoto T, Hiraoka K, Watanuki S, Takeda K, Sudo M, Ishikawa Y, Funaki Y, Furumoto S, Watabe H, Tashiro M. Acute exercise releases endogenous dopamine in the human hippocampus. 2025 American College of Sports Medicine Annual Meeting, Atlanta. 2025 May
- (4) 高橋淳太, 小林吉之. 高齢者の社会参加を可視化する発話量解析システムの精度検証. 日本リハビリテーション医療デジタルトランスフォーメーション学会 第3回学術集会, 石川. 2025年7月
- (5) 安藤創一, 藤本敏彦, 平岡宏太良, 四月朔日聖一, 武田和子, メスフィン ベリフ, 須藤みず紀, 船木善仁, 古本祥三, 渡部浩司, 田代 学. 一過性の運動はヒト海馬において内因性ドーパミンを遊離する. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月
- (6) 馬場浩平, 田淵絢香, 須藤みず紀, 星野太佑, 狩野 豊. 再生期におけるリアノジン受容体阻害がマクロファージの局在に及ぼす影響. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月
- (7) 仲村佳之助, 須藤みず紀, 田淵絢香, 星野太佑, 狩野 豊. 振動刺激が骨格細胞内カルシウムイオン動態に与える影響. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月
- (8) 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79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月
- (9) 福光 樹, 橋本佑斗, 上林紗梨, 須藤みず紀, 小川まどか, 岡本孝信, 安藤創一. 超音波画像法による大腿四頭筋の筋断面積評価の妥当性検証. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月
- (10) 石原 暢, 橋本紳之亮, 田中大貴, 石丸幸勢, 兵頭和樹, 松田哲也, 高岸治人. 身体活動が思春期の社会性の発達に与える影響: fNIRSハイパースキャニングを用いた縦断的検討. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月
- (11) 金子萌子, 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. ACTN3 R577X多型および全身持久力と糖代謝指標との関連: WASEDA'S Health Study. 第79回日本体力医学会大会, 滋賀. 2025年9月
- (12) 二宮 渉, 加納 康, 富賀理恵, 須藤みず紀, 古瀬裕次郎, 檜垣靖樹, 田中宏暁, 安藤創一, 畑本陽一. 高齢者における運動機能と大腿筋量の経年変化. 第37回呼吸研究会, 滋賀. 2025年9月
- (13) 中村陸人, 江崎一希, 須藤みず紀, 岡本孝信, 安藤創一. 骨格筋への電気刺激トレーニングによる代謝変化. 第38回日本トレーニング科学学会大会, 東京. 2025年11月
- (14) 福光 樹, 赤木亮太, 橋本佑斗, 上林紗梨, 須藤みず紀, 岡本孝信, 安藤創一. 筋肥大を意図したトレーニングによる大腿四頭筋横断面積の変化: 超音波法による検証. 第38回日本トレーニング科学学会大会, 東京. 2025年11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	2025	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	職員
2	2025	4	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
3	2025	6	体組成・運動機能測定会	民間団体	一般
4	2025	6	健康寿命を延ばすための生活習慣病予防セミナー	公的機関	職員
5	2025	6	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
6	2025	6	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
7	2025	6	健康寿命を延ばすための生活習慣病予防セミナー	公的機関	職員
8	2025	7	健康づくり測定会	公的機関	職員
9	2025	7	転ばぬ先の健康経営ー科学が解き明かす「体力」の戦略的価値	民間団体	一般
10	2025	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
11	2025	9	痛みとの上手なつきあい方	公的機関	一般
12	2025	9	女性の健康づくり講座	公的機関	職員
13	2025	9	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
14	2025	10	活動量測定の実施	公的機関	職員
15	2025	10	なぜ運動は健康経営に役立つのか？	民間団体	一般
16	2025	10	産業保健フォーラム IN TOKYO 2025	公的機関	一般
17	2025	10	『運動さえしていれば大丈夫!』これって本当？ ～高齢期における多様な生活活動の重要性～	公的機関	指導者
18	2025	10	フレイル予防と社会参加	公的機関	一般
19	2025	10	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
20	2025	10	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
21	2025	11	自律神経バランス・血管年齢測定会	民間企業	職員
22	2025	11	座りすぎによる健康影響とオフィスでの対策	公的機関	一般
23	2025	11	心とからだの健康づくり～メンタルヘルス・食・睡眠	民間企業	職員
24	2025	12	座りすぎを減らして健康づくり!	民間団体	一般
25	2026	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
26	2026	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
27	2026	1	働く世代における運動習慣化のコツ： “職場でちょこっと”から始めよう!	公的機関	一般
28	2026	2	運動で認知症予防	住民	一般
29	2026	2	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
30	2026	2	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
31	2026	2	今日から始める生活習慣病予防・介護予防	公的機関	一般
32	2026	3	運転職の方の健康づくり	民間企業	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	2025	4	雑誌	オンライン運動教室「SOFT」の活動と展望
2	2025	4	新聞	日常の活動量 数値化
3	2025	5	Web	職場の座りすぎ対策に“1日数回、計10分のアクティブブレイク” -国内初！1年間の実証研究に基づく研究成果-
4	2025	5	Web	昇格に歓喜、黒星に涙！スポーツ観戦は心身の健康に効果あり
5	2025	5	新聞	国の交付金対象に選出 介護予防の取り組みが評価
6	2025	6	Web	ふくらはぎが細くなったら筋量減少のサイン -世界初！ふくらはぎ周囲長の変化と筋量の変化の関係を縦断的に検討-
7	2025	7	雑誌	スローエアロビック普及支援事業 新たな10年に向け様々な取り組みを展開中
8	2025	7	Web	ふくらはぎが細くなったら筋量減少のサインかも？
9	2025	7	Web	ふくらはぎ周囲長の変化から四肢筋量の増減を把握 サルコペニア改善の指標として期待
10	2025	8	Web	『企業担当者のための健康に配慮したテレワーク実践ガイド』刊行！ -厚生労働科学研究班が作成、無料公開スタート-
11	2025	10	Web	産業保健フォーラム 企業における治療と仕事の両立支援～職場の環境整備の視点から～
12	2025	11	新聞	調布市シニアクラブセミナー 「座りすぎを減らして健康づくりと介護予防」
13	2025	11	Web	座りっぱなしをブレイク
14	2025	11	Web	毎朝20分のオンライン軽体操で、高齢者の歩行能力が7歳若返り！ キツイ運動ではなく、低強度のスローエアロビックでも 歩行速度が改善することを証明
15	2025	12	新聞	調布市シニアクラブセミナー 「座りすぎを減らして健康づくりと介護予防」

No.	年	月	媒体	掲載（番組）タイトル
16	2025	12	Web	成人の中高強度身体活動時間は1日56.8分 家事や立ち仕事などの低強度身体活動時間は男性4.9時間/日、 女性6.3時間/日 計測機器を用いた国内初の全国調査の報告書を発刊
17	2025	12	Web	高頻度のテレワークが体力低下につながる可能性！ -厚生労働科学研究班が研究成果を発表-
18	2025	12	Web	むかわの宝 コンサ・中村選手が語る「J1への帰還」と サッカー観戦すると幸せになる！？
19	2026	1	雑誌	日本を元気にする社会貢献事業 「スローエアロビック」で7歳分の若返り！
20	2026	1	テレビ	サタプラ
21	2026	1	Web	【明治安田厚生事業団×J K K東京】 高齢者の健康づくりとコミュニティ形成に関する共同研究協定を締結
22	2026	2	新聞	テレワークで体力低下？
23	2026	2	新聞	明治安田厚生事業団 健康科学研究に計1500万円を助成
24	2026	3	テレビ	滋賀経済NOW
25	2026	3	Web	テレワーク社会の落とし穴 体力が10歳分下がり、議論が偏りがちに
26	2026	3	新聞	第41回若手研究者のための健康科学研究助成贈呈式 215件の応募から13件の研究を選出
27	2026	3	Web	私たちはどのくらい動いているのか？ 厚労省が推奨する身体活動量の達成率は46.6%（速報値） 「活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査2025」

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	2025	4	昨日と同じ今日、今日と同じ明日の私たち	薛 載勲
2	2025	5	「冬眠」が秘める未来への可能性	征矢 晋吾
3	2025	6	現代人には欠かせないストレス・マネジメント	百武 正嗣
4	2025	8	ふくらはぎの太さで筋量チェック	川上 諒子
5	2025	11	妊娠中に身体を動かすことのメリット	和田 彩
6	2025	12	高頻度短時間のスローエアロビックで若返り！	兵頭 和樹
7	2026	1	他者との交流による“会話”のすゝめ	高橋 淳太
8	2026	2	アクティブブレイクで脱・座りすぎ！	北濃 成樹
9	2026	2	たった10分・週3回の筋トレで健康に！？	藤井 悠也
10	2026	3	「筋肉というインフラ」で脳の健康を守る	須藤 みず紀
11	2026	3	テレワーク社員の健康支援をどう進めるか	甲斐 裕子

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7年6月9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 8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

なし

報告事項

第1号報告 職務執行状況報告の件

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8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、本日は決議事項はなく、報告事項1件のみとなる旨を説明した後、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を行った。

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8年3月4日（水曜日）午後1時00分 から 午後1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
栗原 敏氏 東京都港区西新橋
永松俊哉氏 東京都八王子市鎌水

3. 総理事数 8名

4. 出席理事数 6名

5. 出席理事

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

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8年度（第15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8年度（第42回）研究助成の概要および
令和7年度（第41回）研究助成受贈者の件

1. 午後1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8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。
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8年度（第15期）事業計画・収支予算の件」を上議し、資料を配布して、令和8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8年度（第42回）研究助成の概要および令和7年度（第41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、午後1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7年5月23日
2. 理事会の決議があったものとみなされた事項の提案者
理事長 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13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 8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7年5月9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7年5月23日までに理事の全員から書面により同意の意思表示を、監事の全員から書面により異議がないとの意思表示を得たので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律96条（定款第33条第2項）に基づく理事会の決議の省略の方法により、当該提案を承認可決する旨の理事会決議があったものとみなされた。

IV. 評議員会に関する事項

評 議 員 会 議 事 録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 開催日時 令和7年6月9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 9名
4. 出席評議員 8名
勝村俊仁氏、北 一郎氏、阪本要一氏、下門顯太郎氏、
上坊敏子氏、鈴木政登氏、関口憲一氏、松尾憲治氏
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、飯塚裕之氏
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13期計算書類等の承認の件

報告事項

第1号報告 第13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、現在の総評議員数9名のうち、本日の出席評議員数は8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。
2. 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。
3. 議長は、第1号議案「第13期計算書類等の承認の件」、及び第1号報告「第13期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第13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13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。
4. 議長は、第1号報告「第13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14期刊行物

刊行物	号数	刊行月	部数
体力研究	No.123	令和7年5月	700部
若手研究者のための健康 科学研究助成成果報告書	No.38	令和7年6月	1,100部
健康づくりDVD	—	令和8年2月	600部
健康づくりウォッチ	No.8	令和8年3月	3,000部

VI. 寄附に関する事項

第14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7年6月20日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000円
令和7年11月20日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000円
令和8年3月18日	明治安田生命保険相互会社	138,000,000円

第 14 期 決 算 報 告

令和 7 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日まで

I. 貸借対照表

令和 8 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	125,025,684	120,894,843	4,130,841
未 収 金	102,770	413,620	- 310,850
前 払 金	3,762,632	3,924,210	- 161,578
貯 蔵 品	5,749,830	6,075,866	- 326,036
流 動 資 産 合 計	134,640,916	131,308,539	3,332,377
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	17,395,713	14,621,440	2,774,273
特 定 資 産 合 計	17,395,713	14,621,440	2,774,273
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	11,027,948	12,335,084	- 1,307,136
什 器 備 品	15,432,522	19,859,007	- 4,426,485
ソ フ ト ウ ェ ア	3,076,196	3,546,259	- 470,063
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	30,404,146	36,607,830	- 6,203,684
固 定 資 産 合 計	297,799,859	301,229,270	- 3,429,411
資 産 合 計	432,440,775	432,537,809	- 97,034
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	7,448,235	9,410,580	- 1,962,345
預 り 金	2,413,198	2,060,200	352,998
賞 与 引 当 金	15,182,068	14,445,273	736,795
流 動 負 債 合 計	25,043,501	25,916,053	- 872,552
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	17,395,713	14,621,440	2,774,273
固 定 負 債 合 計	17,395,713	14,621,440	2,774,273
負 債 合 計	42,439,214	40,537,493	1,901,721
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	390,001,561	392,000,316	- 1,998,755
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	390,001,561	392,000,316	- 1,998,755
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	432,440,775	432,537,809	- 97,034

Ⅱ. 正味財産増減計算書

令和7年4月1日から令和8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	252,500	5,006	247,494
基本財産受取利息	252,500	5,006	247,494
特定資産運用益	197,776	49,883	147,893
特定資産受取利息	197,776	49,883	147,893
事業収益	1,196,572	907,418	289,154
体力医学研究事業収益	31,218	0	31,218
ウェルネス事業収益	1,165,354	907,418	257,936
受取寄附金	338,000,000	335,000,000	3,000,000
受取寄附金	338,000,000	335,000,000	3,000,000
雑収益	5,031	4,932	99
雑収益	5,031	4,932	99
経常収益計	339,651,879	335,967,239	3,684,640
(2) 経常費用			
事業費	293,084,962	297,123,547	- 4,038,585
給料手当	133,161,046	119,207,676	13,953,370
法定福利費	21,921,113	19,279,879	2,641,234
臨時雇賃金	181,242	245,722	- 64,480
退職給付費用	2,614,878	1,439,161	1,175,717
福利厚生費	4,623,243	3,448,829	1,174,414
派遣経費	0	2,103,732	- 2,103,732
旅費交通費	2,455,537	2,212,816	242,721
通信運搬費	1,845,164	1,593,508	251,656
減価償却費	8,683,259	8,534,699	148,560
消耗什器備品費	2,645,228	1,535,761	1,109,467
消耗品費	472,379	592,762	- 120,383
修繕費	1,740,937	2,312,072	- 571,135
保守費	736,106	797,420	- 61,314
印刷製本費	8,573,646	6,281,901	2,291,745
研究調査費	26,150,948	42,324,548	- 16,173,600
燃料費	65,813	70,000	- 4,187
光熱水料費	1,991,903	2,032,003	- 40,100
リース料	3,387,692	3,137,904	249,788
賃借料	35,405,650	35,291,526	114,124
不動産管理費	4,968,537	4,587,228	381,309
保険料	93,760	99,550	- 5,790
租税公課	334,200	379,900	- 45,700
支払助成金	15,000,000	15,000,000	0
研究助成事業費	6,573,881	4,468,308	2,105,573
委託費	440,000	11,012,240	- 10,572,240
業務推進費	594,041	586,322	7,719
諸謝金	7,553,411	7,553,411	0
雑費	871,348	994,669	- 123,321

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
管 理 費	48,565,672	40,145,608	8,420,064
役 員 報 酬	973,062	962,698	10,364
給 料 手 当	16,295,999	10,322,926	5,973,073
法 定 福 利 費	3,313,956	2,300,968	1,012,988
退 職 給 付 費 用	159,395	362,355	- 202,960
福 利 厚 生 費	1,126,486	1,187,933	- 61,447
派 遣 経 費	0	979,662	- 979,662
旅 費 交 通 費	2,877,694	2,682,161	195,533
会 議 費	1,034,687	911,563	123,124
通 信 運 搬 費	689,530	688,455	1,075
減 価 償 却 費	967,319	1,173,335	- 206,016
消 耗 什 器 備 品 費	681,780	67,306	614,474
消 耗 品 費	529,731	493,023	36,708
修 繕 費	1,529,473	457,103	1,072,370
保 守 費	3,858,536	3,210,463	648,073
印 刷 製 本 費	1,090,428	829,577	260,851
研 究 調 査 費	292,218	404,002	- 111,784
光 熱 水 料 費	72,827	79,984	- 7,157
リ ー ス 料	566,214	341,660	224,554
賃 借 料	9,051,180	8,853,559	197,621
不 動 産 管 理 費	324,480	324,480	0
保 険 料	125,050	203,680	- 78,630
諸 謝 金	798,852	1,003,394	- 204,542
租 税 公 課	145,421	159,881	- 14,460
委 託 費	1,643,040	1,608,593	34,447
業 務 推 進 費	256,389	443,126	- 186,737
雑 費	161,925	93,721	68,204
経 常 費 用 計	341,650,634	337,269,155	4,381,479
当 期 経 常 増 減 額	- 1,998,755	- 1,301,916	- 696,839
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	0	2	- 2
経 常 外 費 用 計	0	2	- 2
当 期 経 常 外 増 減 額	0	- 2	2
税引前当期一般正味財産増減額	- 1,998,755	- 1,301,918	- 696,837
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	- 1,998,755	- 1,301,918	- 696,837
一般正味財産期首残高	392,000,316	393,302,234	- 1,301,918
一般正味財産期末残高	390,001,561	392,000,316	- 1,998,755
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	390,001,561	392,000,316	- 1,998,755

正味財産増減計算書内訳表

令和7年4月1日から令和8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	252,500	0	0	252,500
基本財産受取利息	252,500	0	0	252,500
特定資産運用益	197,776	0	0	197,776
特定資産受取利息	197,776	0	0	197,776
事業収益	1,196,572	0	0	1,196,572
体力医学研究事業収益	31,218	0	0	31,218
ウェルネス事業収益	1,165,354	0	0	1,165,354
受取寄附金	290,000,000	48,000,000	0	338,000,000
受取寄附金	290,000,000	48,000,000	0	338,000,000
雑収益	0	5,031	0	5,031
雑収益	0	5,031	0	5,031
経常収益計	291,646,848	48,005,031	0	339,651,879
(2) 経常費用				
事業費	293,084,962	0	0	293,084,962
給料手当	133,161,046	0	0	133,161,046
法定福利費	21,921,113	0	0	21,921,113
臨時雇賃金	181,242	0	0	181,242
退職給付費用	2,614,878	0	0	2,614,878
福利厚生費	4,623,243	0	0	4,623,243
旅費交通費	2,455,537	0	0	2,455,537
通信運搬費	1,845,164	0	0	1,845,164
減価償却費	8,683,259	0	0	8,683,259
消耗什器備品費	2,645,228	0	0	2,645,228
消耗品費	472,379	0	0	472,379
修繕費	1,740,937	0	0	1,740,937
保守費	736,106	0	0	736,106
印刷製本費	8,573,646	0	0	8,573,646
研究調査費	26,150,948	0	0	26,150,948
燃料費	65,813	0	0	65,813
光熱水料費	1,991,903	0	0	1,991,903
リース料	3,387,692	0	0	3,387,692
賃借料	35,405,650	0	0	35,405,650
不動産管理費	4,968,537	0	0	4,968,537
保険料	93,760	0	0	93,760
租税公課	334,200	0	0	334,200
支払助成金	15,000,000	0	0	15,000,000
研究助成事業費	6,573,881	0	0	6,573,881
委託費	440,000	0	0	440,000
業務推進費	594,041	0	0	594,041
諸謝金	7,553,411	0	0	7,553,411
雑費	871,348	0	0	871,348

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	48,565,672	0	48,565,672
役 員 報 酬	0	973,062	0	973,062
給 料 手 当	0	16,295,999	0	16,295,999
法 定 福 利 費	0	3,313,956	0	3,313,956
退 職 給 付 費 用	0	159,395	0	159,395
福 利 厚 生 費	0	1,126,486	0	1,126,486
旅 費 交 通 費	0	2,877,694	0	2,877,694
会 議 費	0	1,034,687	0	1,034,687
通 信 運 搬 費	0	689,530	0	689,530
減 価 償 却 費	0	967,319	0	967,319
消 耗 什 器 備 品 費	0	681,780	0	681,780
消 耗 品 費	0	529,731	0	529,731
修 繕 費	0	1,529,473	0	1,529,473
保 守 費	0	3,858,536	0	3,858,536
印 刷 製 本 費	0	1,090,428	0	1,090,428
研 究 調 査 費	0	292,218	0	292,218
光 熱 水 料 費	0	72,827	0	72,827
リ ー ス 料	0	566,214	0	566,214
賃 借 料	0	9,051,180	0	9,051,180
不 動 産 管 理 費	0	324,480	0	324,480
保 險 料	0	125,050	0	125,050
諸 謝 金	0	798,852	0	798,852
租 税 公 課	0	145,421	0	145,421
委 託 費	0	1,643,040	0	1,643,040
業 務 推 進 費	0	256,389	0	256,389
雑 費	0	161,925	0	161,925
経 常 費 用 計	293,084,962	48,565,672	0	341,650,634
当 期 経 常 増 減 額	- 1,438,114	- 560,641	0	- 1,998,755
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 前				
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,438,114	- 560,641	0	- 1,998,755
他 会 計 振 替 額	0	0	0	0
税 引 前 当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,438,114	- 560,641	0	- 1,998,755
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	- 1,438,114	- 560,641	0	- 1,998,755
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	198,626,797	193,373,519	0	392,000,316
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	197,188,683	192,812,878	0	390,001,561
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	197,188,683	192,812,878	0	390,001,561

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	14,621,440	2,774,273	0	17,395,713
小計	14,621,440	2,774,273	0	17,395,713
合計	264,621,440	2,774,273	0	267,395,713

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	17,395,713	－	－	(17,395,713)
小 計	17,395,713	－	－	(17,395,713)
合 計	267,395,713	－	(250,000,000)	(17,395,713)

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	5,969,989	11,027,948
什器備品	74,248,933	58,816,411	15,432,522
合 計	91,246,870	64,786,400	26,460,470

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	14,445,273	15,182,068	14,445,273	0	15,182,068
退職給付引当金	14,621,440	2,774,273	0	0	17,395,713

V. 財産目録

令和8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	405,974
	預金	普通預金	運転資金として	124,619,710
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		113,498,013
		三菱UFJ信託銀行 本店		8,023,231
		三菱UFJ銀行 八王子中央支店		3,098,466
	未収金	講演会の未収金	健康づくり講演会の未収金	102,770
	前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	3,762,632
	貯蔵品	手元保管	印刷冊子等の貯蔵品	5,749,830
流動資産合計				134,640,916
(固定資産)				
基本財産	預金	定期預金	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
		三菱UFJ信託銀行 本店		250,000,000
特定資産	退職給付引当資産	普通預金	退職金支払いの資金として管理されている預金	17,395,713
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		17,395,713
その他固定資産	建物附属設備	東京都新宿区西新宿 1-25-1	各事業の用に供している	30,404,146
	什器備品	東京都八王子市戸吹町 150		11,027,948
	ソフトウェア			15,432,522
	電話加入権	電話加入権	電話加入権	3,076,196
	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る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				297,799,859
資産合計				432,440,775
(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	7,448,235
	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	2,413,198
	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	15,182,068
流動負債合計				25,043,501
(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	17,395,713
固定負債合計				17,395,713
負債合計				42,439,214
正味財産				390,001,561

VI. 監査報告書

監査報告書

令和8年4月30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7年4月1日から令和8年3月31日までの第14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 15 期 事 業 計 画

令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで

I. 基本方針

令和 8 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

(1) 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

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。

(2) 若手研究者を対象とした健康科学研究助成

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

(1) 健康づくりをサポートするプログラムの開発・提供・相談

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開発・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。

(2) 健康づくりに関する普及啓発

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、特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・運動を導入する団体・企業等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8年4月1日から令和9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	253	0		253
基本財産受取利息	253	0		253
特定資産運用益	218	0		218
特定資産受取利息	218	0		218
事業収益	1,137	0		1,137
体力医学研究事業収益	31	0		31
ウェルネス事業収益	1,105	0		1,105
受取寄附金	331,500	48,500		380,000
受取寄附金	331,500	48,500		380,000
雑収益	0	5		5
雑収益	0	5		5
経常収益計	333,108	48,505	0	381,612
(2) 経常費用				
事業費	333,127			333,127
給料手当	143,355			143,355
法定福利費	23,077			23,077
臨時雇賃金	699			699
退職給付費用	2,137			2,137
福利厚生費	3,852			3,852
旅費交通費	4,186			4,186
通信運搬費	1,708			1,708
減価償却費	6,491			6,491
消耗什器備品費	1,089			1,089
消耗品費	500			500
修繕費	2,488			2,488
保守費	725			725
印刷製本費	7,726			7,726
研究調査費	57,477			57,477
燃料費	66			66
光熱水料費	2,065			2,065
リース料	3,420			3,420
賃借料	35,052			35,052
不動産管理費	4,909			4,909
保険料	94			94
租税公課	357			357
支払助成金	15,000			15,000
研究助成事業費	7,430			7,430
諸謝金	7,553			7,553
業務推進費	767			767
雑費	905			905

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		49,030		49,030
役 員 報 酬		1,087		1,087
給 料 手 当		17,699		17,699
法 定 福 利 費		3,595		3,595
退 職 給 付 費		134		134
福 利 厚 生 費		1,061		1,061
旅 費 交 通 費		2,873		2,873
会 議 費		1,035		1,035
通 信 運 搬 費		681		681
減 価 償 却 費		1,101		1,101
消 耗 品 費		665		665
修 繕 費		481		481
保 守 費		3,877		3,877
印 刷 製 本 費		960		960
研 究 調 査 費		292		292
光 熱 水 料		197		197
リ ー ス 料		677		677
賃 借 料		9,051		9,051
不 動 産 管 理 費		324		324
保 險 料		206		206
諸 謝 金		866		866
租 税 公 課		145		145
委 託 費		1,583		1,583
業 務 推 進 費		316		316
雜 費		123		123
経 常 費 用 計	333,127	49,030	0	382,158
当 期 経 常 増 減 額	- 20	- 525	0	- 545
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	- 20	- 525	0	- 545
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	198,360	193,115	0	391,474
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	198,340	192,589	0	390,929
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	198,340	192,589	0	390,929

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
	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副学長
	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