

プレスリリース

2026年1月30日



各位

公益財団法人 明治安田厚生事業団
東京都住宅供給公社

【明治安田厚生事業団×JKK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

概要

公益財団法人 明治安田厚生事業団（東京都新宿区、理事長：生井 俊夫、以下「明治安田厚生事業団」）とJKK東京（東京都住宅供給公社：東京都渋谷区、理事長：浜 佳葉子、以下「JKK」）は、JKK住宅[※]やその地域にお住まいの方の健康増進とコミュニティ形成を目的とした共同研究に関する協定を令和8年1月30日（金曜日）に締結しました。この協定に基づき、JKK住宅や地域にお住まいの方等（以下「お住まいの方等」という。）を対象として、明治安田厚生事業団が有する知見を生かした運動プログラムをJKK住宅のコミュニティサロン（集会室）等を活用して実施し、お住まいの方等の健康づくりの促進とコミュニティ形成をめざします。

※ JKKが建設・管理する一般賃貸住宅

背景

JKKでは、お住まいの方同士のコミュニティ活動のきっかけづくりなどに取り組む専門スタッフ「JKK住まいるアシスタント」を配置し、お住まいの方等が気軽に集える居場所づくりを進めてきました。

一方、明治安田厚生事業団は、高齢者向けオンライン運動プログラム「SOFT（Slow Online FiTness）」の開発をはじめ、長年にわたり健康づくり事業や研究を通じて地域保健福祉の向上に取り組んできました。

こうした背景から、このたび協定を締結し、両者の取組みを相互に連携させることにより、お住まいの方等の健康づくりを通じたコミュニティ形成と学術研究の振興への寄与をめざします。

協定の主な内容

- 「SOFT」を活用した住民活動グループの立ち上げおよび継続支援
 - JKK住まいるアシスタントが中心となり、お住まいの方等が気軽に参加できる健康づくりグループを形成
 - 明治安田厚生事業団が専門知識やノウハウを提供し、講師手配や動画配信など運営面を支援
 - JKK住宅のコミュニティサロンで「SOFT」を継続的に実施
- コミュニティ形成および健康に関する事業評価
 - アンケートやインタビュー調査を通じて、健康状態の変化やコミュニティ形成への効果を検証
 - 明治安田厚生事業団がデータ分析を行い、学術的成果として発信

今後の展開

両者は、お住まいの方主体の活動グループの定着と地域社会における持続可能な健康支援の仕組みづくりを進めていき、得られた成果は、学術集会や論文等を通じて広く社会に還元する予定です。

「J K K住まいるアシスタント」とは

J K K住宅ではお住まいの方の高齢化や単身世帯の増加、また建替え時におけるお住まいの方の入れ替わりなどにより、お住まいの方同士がつながり、支えあうコミュニティ機能の低下が懸念されています。J K K住まいるアシスタントは、J K K住宅にお住まいの方の孤立解消と心地よく暮らせる住環境を実現するため、地域福祉と連携しながら、居場所づくりや交流のきっかけづくりを行う専門スタッフです。

「SOFT (Slow Online FiTness)」の概要

「SOFT」は、準備体操、脳トレ、スロートレーニング、スローエアロビック®、整理体操で構成された 45 分間の軽体操プログラムです。シニアの健康づくりに効果的とされる筋力トレーニング・有酸素運動・バランス運動を組み合わせた複合的な内容で、運動指導の専門家が安全に配慮して開発し、プロの講師がオンラインで指導を行います。

※「スローエアロビック」は（公社）日本エアロビック連盟の登録商標です。



オンライン運動教室「SOFT」の活動風景

公益財団法人 明治安田厚生事業団 概要

設立 昭和 37 年 6 月

事業内容 体力医学研究事業（体力医学研究所）

- 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
- ② 若手研究者を対象とした健康科学研究助成

ウェルネス事業（ウェルネス開発室）

- 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
- ② 健康づくりに関する普及啓発

Web サイト <https://www.my-zaidan.or.jp/>



J K K東京（東京都住宅供給公社）概要

設立 昭和 41 年 4 月

事業内容 ① 賃貸住宅および関連施設の管理事業、建設事業

② 公営住宅等の管理受託事業

Web サイト <https://www.to-kousya.or.jp/>



問い合わせ先

公益財団法人 明治安田厚生事業団

・体力医学研究所 広報 西田

Tel: 042-691-1163

E-mail: pr@my-zaidan.or.jp

J K K東京（東京都住宅供給公社）

・総務部 経営企画課 広報企画担当課長 田中

Tel: 03-5467-8093

E-mail : jkk_press@to-kousya.or.jp

・公社住宅事業部 公社管理課 管理改善担当課長 中込

Tel: 03-6812-1330

E-mail : kousya-kanri@to-kousya.or.jp