

# 第 6 期 報 告 書

〔 平成29年 4 月 1 日から平成30年 3 月31日まで 〕

**公益財団法人 明治安田厚生事業団**

東京都新宿区西新宿一丁目 8 番 3 号



# 目 次

## 第6期事業報告（平成29年4月1日から平成30年3月31日まで）

I. 事業の概況	1
II. 事業別概況	2
III. 理事会に関する事項	31
IV. 評議員会に関する事項	35
V. 出版に関する事項	37
VI. 寄附に関する事項	37

## 第6期決算報告（平成29年4月1日から平成30年3月31日まで）

I. 貸借対照表	38
II. 正味財産増減計算書	39
III. 財務諸表に対する注記	43
IV. 附属明細書	45
V. 財産目録	46
VI. 監査報告書	48

## 第7期事業計画（平成30年4月1日から平成31年3月31日まで）

I. 基本方針	49
II. 実行計画	50
III. 収支予算書	51



# 第 6 期 事 業 報 告

平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

## I. 事業の概況

新公益財団法人として6期目となる平成29年度は、4月より健康診断・人間ドック業務を行う「健康調査事業」が一般財団法人として分離独立した。これに伴い、本事業は運動を活用した調査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」、および各種健康づくりプログラムの開発と提供を行う「ウェルネス事業」の二本柱の体制となった。これら二つの事業の連携によって、「広く一般の健康増進に寄与し、もって社会の福祉に貢献すること」を目的とし、以下の調査・研究、知見の普及啓発活動を推進した。

体力医学研究事業では、「運動がメンタルヘルスに及ぼす影響」に関する研究活動を推進した。特に、勤労者の健康増進に着目し、神経生理学的研究、ストレス反応に関する研究、睡眠に関する研究、ならびに人間ドック受診者を対象としそのデータを活用した調査研究に取り組んだ。今期の学会発表、論文、報告書、出版物などの総数は65題を数えた。研究助成については、「第34回若手研究者のための健康科学研究助成」を実施した。応募総数は前年を上回り181件（指定課題：55件、一般課題：126件）となり、そのなかから選考を経て20件（指定課題：10件、一般課題：10件）を選出した。さらに今期より、新たに「選考委員奨励枠」を設け、選考を経て3件を選出した。また、第32回成果報告書を発行し、優秀賞1件を選定した。

ウェルネス事業では、「社会に貢献できる健康づくりプログラムの開発実施および健康啓発活動」を推進した。生活習慣病の予防・改善、がん再発予防、およびメンタルヘルス等を目的とした支援・測定・運動プログラムを実施した。また、健康づくりを目的とした身体活動・運動に関する講演会・測定会を開催した。さらに本年度は、「健康経営<sup>(注)</sup>」のサポートにも力を注ぎ、科学的根拠にもとづく健康情報を提供し、健康経営の立案、実践、効果検証を実施した。また、地方創生の一環として行政と協働し、地域住民の健康づくりの普及啓発活動を行った。これらの活動総回数は495回、参加者総数は3,491人であった。さらに、健康づくり成果の学会発表や情報発信件数は19件であった。

これらの活動の普及啓発として、これまでの研究成果や健康づくりのプログラム開発・実施の過程で得られた知見を2冊の冊子にまとめ、刊行した。一つは、企業・自治体の経営者や健康づくりに携わる担当者の方々が活用できる実践的な情報を掲載した健康経営情報誌「ワークスタイルのスポーツ化による健康経営」、もう一つは、広く一般の方々の健康づくりに役立つような多岐にわたる情報を掲載した健康づくり情報誌「健康づくりウォッチ」である。また、ホームページのリニューアルを行い、健康情報をよりよく提供できるようにした。

さらに、職員の健康増進のために健康経営を実践し、1時間ごとに1分間のランニング等のユニークな取り組みを実施した。これらの取り組みが認められ、スポーツ庁から「スポーツエールカンパニー」の認定を受けた。また、東京都から「東京都スポーツ推進企業」の認定を受け、モデル企業としても表彰（195社のうち11社）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、時代の先駆けとなる健康課題を捉えた研究活動を行い知見の普及啓発を行うものである。

#### I. 国民の健康増進に資する調査研究および知見の普及啓発

我が国の喫緊の健康課題を「メンタルヘルス」と捉え、運動を活用した心身の健康増進に関する研究（コアスタディー）に取り組んでいる。今年度は、勤労者のメンタルヘルスおよび労働生産性と身体活動（特に座位行動）の関係についての研究を推進した。

研究員の専門性を踏まえ「基礎実験研究室」と「応用実践研究室」に分かれて研究活動を行っている。基礎実験研究では、運動効果の発現メカニズム解明に向けて、運動・身体活動が脳機能やメンタルヘルスに及ぼす影響について介入研究・動物実験を実施した。応用実践研究では、注意・集中力および労働生産性の向上に向けた運動・身体活動のあり方を検討するために、性、年齢、日常生活状況を踏まえた観察・介入研究を実施した。さらに、公益推進委員会と連携し、人間ドック受診者の健診データ・問診票・生活習慣調査票ならびに身体活動量を活用した研究を推進した。

一連の研究成果は、学会・論文にて発表するとともに、研究所機関誌「体力研究」にも公開した。研究によって得られた知見は、自治体、非営利法人、民間企業、大学等を対象とした講演や講義にて情報を提供した。また、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うとともに、運動を活用した健康経営の推進に向けて「ワークスタイルのスポーツ化による健康経営」を刊行した。

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

- (1) 運動が脳機能に及ぼす影響……………巻末業績 A5, 6, 10, 18, 21, B2, 15, 25, 26, 30, 31, 34, 37, 38, 40
- (2) 青年期のメンタルヘルスと運動の関係……………巻末業績 A2, 17, B8, 29, 39, 41, 42
- (3) 勤労者の労働生産性と運動の関係……………巻末業績 A1, 3 B1, 16, 17, 18, 32
- (4) 身体活動状況とメンタルヘルス・生活習慣病の関係…巻末業績 A4, 20, 23, B7, 19, 22, 24, 35, 36

#### 2. 研究室別研究にて取り組んだ研究課題

- (1) 運動が心理・生理・脳機能に及ぼす影響…巻末業績 A8, 11, 14, 15, 16, B3, 4, 12, 13, 14, 23, 27, 28
- (2) 高齢者の身体活動と健康度……………巻末業績 A7, 13, 22, 24, B9, 10, 11, 20
- (3) 地域・職域における健康増進策の検討……巻末業績 A9, 12, 19, B5, 6, 21

#### 3. 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：24題
- (2) 学会・研究会の発表数：41題

※巻末の活動業績一覧を参照

#### 4. 健康啓発活動

- (1) 講演および講義
- (2) ホームページによる情報提供
- (3) 各種メディアへの情報提供
- (4) 健康づくりウォッチによる情報提供

## II. 若手研究者のための健康科学研究助成

当事業団設立20周年を記念して昭和59年に発足したこの研究助成制度は、単に寿命の延長だけを追求するのではなく、「広く健康の維持増進に活用できる」科学的な研究課題に対し、若手研究者の活動支援を目指して助成を行っている。制度創設から第34回を迎え、助成件数の総数は614件、助成総額は5億8,690万円に達した。

公募に際し、「一般課題」とコアスタディーに連動した「指定課題」を研究テーマとして設定し、選考委員会による審査を経て20件を決定した。さらに今期より、新たに「選考委員奨励枠」を設け、ユニークな研究テーマについて別途選考を経て3件を選出した。助成決定者は、申請した計画に沿って研究を遂行し、その結果を所定の様式にまとめることとなっている。第32回の研究成果を「若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書」に掲載するとともに、選考委員により報告内容を吟味して優秀賞1名を選定した。

### 1. 研究助成

#### (1) 第34回若手研究者のための健康科学研究助成の実施

- ・新規公募先を発掘し、より多くの研究機関および研究者に情報を提供
- ・応募総数181件（指定課題：55件、一般課題：126件）
- ・23件（指定課題：10件、一般課題：10件、選考委員奨励枠：3件）を選考
- ・研究助成贈呈式を実施し、指定課題には100万円、一般課題には50万円、選考委員奨励枠には30万円を助成

#### (2) 選考委員（五十音順）

- |     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 委員長 | 福永哲夫（鹿屋体育大学名誉教授）               |
| 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  | 小熊祐子（慶応義塾大学スポーツ医学研究センター准教授）    |
| 委員  | 定本朋子（日本女子体育大学教授）               |
| 委員  | 新開省二（東京都健康長寿医療センター研究所副所長）      |
| 委員  | 永松俊哉（公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所所長） |

#### (3) 成果報告書

- ・第32回の研究成果をまとめた「若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書」発行
- ・優秀賞を1件選出



## 第34回（2017年度）若手研究者のための健康科学研究助成受贈者一覧

a. 指定課題（10件、一律100万円を助成）

（五十音順・敬称略）

氏名	所属	研究テーマ
梅沢 侑実	国立障害者リハビリテーションセンター 脳機能系障害研究部	自閉スペクトラム症者にみる運動のぎこちなさとその基盤となる皮質内抑制機能の低下
江本 美穂	札幌医科大学 医学部	運動習慣により抑うつと軽度認知障害は予防できるか？ —脳内酸化ストレス動態を指標とした評価について—
黒澤 彩	早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科	時間運動学に基づくうつ予防のために最適な座位行動・身体活動パターンの解明
相良 郁子	長崎大学 保健・医療推進センター	運動を習慣化する動機付け方法の探索 —2015年12月義務化ストレスチェックから見えるストレス状況と運動習慣—
笹井 浩行	東京大学大学院 総合文化研究科	大学生の体力と卒後のメンタルヘルスの関連 —50年以上追跡する大規模コホート研究—
根本 裕太	早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科	地域在住高齢者を対象とした複合的認知機能低下予防プログラムの効果検証 —無作為化比較対照試験—
福家 健宗	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	メンタルヘルスを高める豊かな運動環境の開発 —高グルーブ音楽の効果—
本田 貴紀	九州大学大学院 医学研究院	地域住民における中年期から高齢期にかけての長期の運動歴と認知機能低下に関する研究 —前向きコホート研究—
牧野圭太郎	国立長寿医療研究センター 予防老年学研究部	抑うつ高齢者の身体活動量とBDNFおよび脳容量との関連 —慢性疼痛の有無に着目した縦断観察研究—
森 雅樹	滋賀医科大学 神経難病研究センター	運動が脳の若さを維持し認知症を予防する分子生理機序の解明

b. 一般課題（10件、一律50万円を助成）

氏名	所属	研究テーマ
天野 達郎	新潟大学 教育学部	運動トレーニングに伴う発汗機能の改善機序 —アドレナリン機構の役割—
及川 哲志	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	分泌型マイクロRNAを介した毛細血管と骨格筋の組織間相互作用
木村 剛英	つくば国際大学 医療保健学部	運動学習を促進させる新たな介入方法の探究 —背外側前頭前野を動員する認知課題の可能性—
清原 康介	東京女子医科大学 医学部	健康的に運動を行うための救急搬送ビッグデータを用いた疫学研究 —運動中の事故防止に向けて—
瀬古 大暉	長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科	性特異的な骨格筋量制御メカニズムの解明 —筋力維持に重要なエストロゲンに着目して—
坪井 大和	神戸大学大学院 保健学研究科	職場におけるアクティブレスト導入がオフィスワーカーの慢性腰痛に及ぼす効果 —ランダム化比較試験によるStand Up per 1 hour & Workout Program (Super Workout Program)の効果検証—
中島 康貴	九州大学大学院 工学研究院	後方への滑り転倒現象を再現したトレッドミル歩行時の転倒回避動作に基づいた転倒リスク評価システム
棗 寿喜	順天堂大学 スポーツ健康医科学研究所	運動が大腸がんの発症を抑制するメカニズムをエピジェネティクスから紐解く
森嶋 琢真	法政大学 スポーツ研究センター	高負荷・低反復回数の筋運動が血管内皮機能に及ぼす影響
渡邊 龍憲	名古屋大学大学院 医学系研究科	二重課題条件下における発揮筋力調整機能の加齢変化とその神経生理学的機序の解明

< 選考委員奨励枠 >（3件、一律30万円を助成）※受贈課題以外から選考委員推薦による特別枠

氏名	所属	研究テーマ
大野 善隆	豊橋創造大学 保健医療学部	乳酸刺激による運動代替効果 —骨格筋肥大に乳酸刺激は有効か？—
黒坂 志穂	広島大学 教育学研究科	骨形成促進プログラムが閉経後女性の骨粗鬆症改善に及ぼす効果
中木 直子	京都光華女子大学 健康科学部	女子大学生を対象とした月経周期に伴う味覚・食行動の変化と月経前症候群との関連

（所属は応募時のものを記載）



## 2. ウェルネス事業

ウェルネス事業は、「健康づくりをサポートするプログラムの開発・提供・相談」および「健康づくりに関する普及啓発」を実施している。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踏まえ、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	495回
	参加者総数	3,491人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が495回、参加者総数は3,491人であった。ウェルネス事業の内訳はおもに、健康科学に裏付けさ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（表1）

健診が、生活習慣病の早期発見・早期治療としてだけでなく、より軽度な段階からの改善に活かされ、健診を健康づくりの成果確認として利用する人を増やしていくことが重要と考え、健診からはじめる健康づくりという考えに則って人間ドック・健診結果を踏まえたプログラムに取り組んでいる。

人間ドック・健診受診者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、健診フォローアッププログラムを実施した。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。

支援プログラム	73回	102人
測定プログラム	93回	148人
運動プログラム	286回	1,360人

#### 1. 支援プログラム（表2）

##### (1) 健康づくり相談

常設プログラムであった「生活チェック」「生活改善サポート」（日常生活の身体活動量や食傾向の現状を把握し、改善行動をサポートするもの）を「健康づくり相談」として名称を変更し、健康づくりのための身体活動・運動に関して、現在の健康状態によってどんな運動を、どれだけ行えばよいのかを提案する個別相談を実施した。とくに、健診結果に応じて各専門学会のガイドラインを踏まえ、具体的なアドバイスを行った。今期は表2のとおり、35回で35人が参加した。

## (2) 座りすぎ・活発度チェック

前年度の「座りすぎ見直しキャンペーン」と企画プログラムの「不活動チェック」を「座りすぎ・活発度チェック」として名称を変更し、常設プログラムとした。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るかを把握し、より健康的な生活をおくるためにはどうしたらよいかを活動レポートとともにアドバイスした。今期は表2のとおり、38回で67人が参加した。

## 2. 測定プログラム（表3）

### (1) 運動健診

運動健診は、運動に関連する科学的な測定によって健康度を診断し、適切な運動を提示する独自の運動処方プログラムである。運動健診には「フルコース」（7項目）、「メタボ&ロコモ対策コース」（4項目）および「フィットネスウォーキングコース」（3項目）の3コースを設定し、目的別に選択可能である。また、他のプログラムに導入する「常設コース」と単発プログラムである「企画コース」も実施した。今期は表3のとおり、93回で148人が参加した。

## 3. 運動プログラム（表4）

### (1) MYヘルスプログラム

MYヘルスプログラムは、当施設の運動設備を活用して自分自身に合った運動プログラムを自ら作成し、実践するものである。また、運動実践効果は継続することによって得られるため、本プログラムの参加者にはより継続しやすい環境を提供している。年に1回の運動健診の測定によって継続実施効果を確認するとともに、運動プログラムを見直して適切な運動の習慣化を促進している。今期は表4のとおり、88回で延べ919人が参加した。

### (2) がん再発予防プログラム

がんの素因保有者の健康課題を考慮した健康づくりを開発することが望まれており、中高年女性で最も多いとされる乳がんについて、手術経験者に対する肥満予防、骨粗鬆症予防、メンタルヘルスの改善を目的としたがん再発予防プログラムを2012年度から月に1回開催している。共通した経験を持つ者のコミュニティ構築に重点を置き、集団教室として定期的に開催することで、運動を継続的に実践できるようにしている。今期は表4のとおり、11回で延べ93人が参加した。

### (3) その他常設プログラム

身体活動量をポイントに換算し、日常生活のなかでウォーキングを楽しみながら継続することを目的とした「ヘルスアップMYレージ」、快眠のポイントを学びオリジナルな体操を紹介する「快眠講座」、身体を動かし心に効く「リラックス&リフレッシュ体操」などのプログラムを提供している。今期は表4のとおり、7回で延べ12人が参加した。

#### (4) 職員向けプログラム

健康経営の実践として、職員の運動不足の解消や健康づくりに気軽に取り組めることを目的とし、休憩時間などを利用してフィットネスルームを活用したプログラムを実施している。また、座りっぱなし対策として1時間ごとに1分間のランニングを実施している。今期は表4のとおり、180回で延べ336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、特に生活習慣病、がん、メンタルヘルスに関連した最新情報を取り上げ、これまでに取り組んだ成果等をわかりやすく解説した。また、健康経営サポートとして、企業の従業員を対象に職種にあわせた健康管理および健康づくりに関する講演会や運動機能測定会を実施した。今期の講演会・測定会の開催は以下のとおりである。

講演会・測定会	43回	1,881人
---------	-----	--------

開催した講演会・測定会件数は、一般向け健康づくり講演会・測定会25件、健康経営関連講演会・測定会14件、指導者養成関連講演会4件であった。延べ43回開催し、1,881人が参加した。講演会・測定会のテーマは巻末の健康啓発活動実績「講演会・測定会」に示した。

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

#### 2. 研究活動、学会・研修会活動（表5）

研究活動や学会・研修会への発表および参加は、最新の学術的情報を得るとともに、これまでの調査・研究の成果を専門的に整理し報告することで、広く一般に周知するものであり、健康づくりの普及啓発に資する有益な活動である。

今期の学会発表は日本人間ドック学会、日本臨床運動療法学会、日本体力医学会、日本運動処方学会において、合計6題であった。演題は各プログラムの活動の成果をまとめたものであり、発表の詳細は巻末の研究活動業績「学会・研究会の発表」（B16、17、20、22、32、33）に記した。

また、研修会への参加は、これまでと同様に健康運動指導士としてのスキルアップに役立つテーマに沿ったものを推奨したほか、健康経営に関するセミナーに積極的に参加して最新の情報収集に努めた。また、健康経営アドバイザーの認定資格取得を奨励し、1名が認定を受けた。今期の学会・研修会への参加は延べ31回であった。

### 3. 健康づくり情報の発信

広く一般の健康増進に役立つよう、これまでに開発した健康づくりプログラムやその成果等をわかりやすく解説し、健康づくりに関する情報を発信した。ホームページをリニューアルし、最新の健康情報をよりわかりやすく発信できるようにした。また、これまで発信してきた「健康づくりウォッチ」を冊子としてまとめ、配布した。なお、今年度の「健康づくりウォッチ」は、ウェルネス事業担当分は5テーマを掲載した。各テーマは巻末の健康啓発活動実績「健康づくりウォッチ」に示した。

## IV. 被災者支援活動

社会貢献活動の一環として、震災等により避難生活を送られている方の健康の保持増進のために、ウェルネス事業が保有する資源を用いて支援するものである。今期は大きな災害等がなかったため、支援活動を必要とせず、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	34	34	16	16	24	106	0	0	74	156
5	12	12	13	13	26	123	2	51	53	199
6	10	10	11	63	26	143	6	235	53	451
7	5	5	8	8	26	122	2	62	41	197
8	5	10	9	9	13	22	5	185	32	226
9	1	25	7	7	27	140	3	309	38	481
10	1	1	5	5	26	150	8	236	40	392
11	1	1	8	8	21	108	3	177	33	294
12	0	0	3	3	19	98	4	110	26	211
1	1	1	3	3	21	90	6	256	31	350
2	1	1	2	2	28	120	4	260	35	383
3	2	2	8	11	29	138	0	0	39	151
合計	73	102	93	148	286	1,360	43	1,881	495	3,491

表2 支援プログラムの実施状況

	回数	人数
健康づくり相談	35	35
座りすぎ・活発度チェック	38	67
合計	73	102

表3 測定プログラムの実施状況

	回数	人数
運動健診 / フルコース	19	19
運動健診 / メタボ&ロコモ対策コース	11	11
運動健診 / フィットネスウォーキングコース	3	3
運動健診 / 常設コース	39	39
運動健診 / 企画コース	21	76
合計	93	148

表4 運動プログラムの実施状況

	回数	人数
MYヘルスプログラム	88	919
がん再発予防プログラム	11	93
その他常設プログラム	7	12
職員向けプログラム	180	336
合計	286	1,360

表5 学会発表および研修会の参加実績

	件数
学会発表	6
学会 / 研修会参加	31



# 活動業績一覧

## 研究活動業績

### 論文、報告書、出版物などの報告・発行

著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
永松俊哉	職域メンタルヘルス対策としての運動の効用	体力研究 115, 1-7 (2017)	A1
概要	職業性ストレス対策の一次予防として、飲酒、喫煙、食事、睡眠の改善とともに、運動の効用にも関心が寄せられている。しかし、勤労者のメンタルヘルスと運動の関係については不明の点も多く、検討すべき課題は多い。そこで本稿では、勤労者の各種心理的反応に着目しながら職域メンタルヘルス対策として運動の有効性を概説した。		
神藤隆志、鈴木一宏、甲斐裕子、北濃成樹、松原 功、植木貴頼、小山内弘和、越智英輔、青山健太、永松俊哉	青年期男子における特性的自己効力感と関連するスポーツ活動の特徴	体力研究 115, 8-14 (2017)	A2
概要	青年期において運動部・スポーツクラブに所属している者は所属していない者と比べて特性的自己効力感に違いがあるかを明らかにし、自己効力感と関連する運動・スポーツ活動の特徴を検討した。その結果、運動・スポーツ活動に所属している者は自己効力感が高いことが明らかとなった。また自己効力感と関連する要因として、ソーシャルサポートが強い関連を示したことから、活動中のソーシャルサポートの充実が高い自己効力感につながる可能性が示唆された。		
北濃成樹、角田憲治、甲斐裕子、神藤隆志、内田 賢、小野寺由美子、朽木 勤、永松俊哉	勤労者における余暇身体活動の実践パターンの違いが1年後の主観的睡眠感に及ぼす影響	体力研究 115, 15-22 (2017)	A3
概要	勤労者 3621 名を対象に、余暇身体活動の実践パターンが1年後の主観的睡眠の質に及ぼす影響を検討した。余暇身体活動量や睡眠の質は質問紙で評価した。分析の結果、余暇身体活動量が基準値(週 10 METs 時)以上かつ週 3 日以上実践している者は、全く実践していない者に比べて、1 年後に主観的睡眠の質が低下するリスクが低かった。一方、実践量が基準値未満の者や、週 2 日以下の実践で基準値を超える者では、こうした恩恵はみられなかった。		
Kai, Y., Kitano, N., Nagamatsu, T., Kuchiki, T., Onodera, Y.	Reliability and validity of the Sedentary Lifestyle Questionnaire for Japanese (SLQ-J).	体力研究 115, 23-29 (2017)	A4
概要	日本人の座位行動を評価する調査票「SLQ-J」を開発し、妥当性と信頼性を検証した。妥当性の検証は、勤労者と高齢者を対象に、活動量計を用いて行った。信頼性の検証は、高齢者を対象に、再テスト法にて行った。その結果、SLQ-J は中程度の妥当性と、全般的に良い信頼性を有することが確認された。しかし、座位時間の絶対値は、勤労成人では過大評価し、無職者を含む高齢者(特に座位時間の長い者)では過小評価する可能性が示唆された。		

著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
Sudo, M., Ando, S., Nagamatsu, T.	Effects of an enriched environment on rat skeletal muscle and plasma concentrations of noradrenalin and cortisol.	体力研究 115, 30-34 (2017)	A5
概要	豊かな環境が骨格筋と生理的ストレス応答に及ぼす影響について明らかにするために、動物モデルを用いて骨格筋の変化と血中のノルアドレナリン、およびコルチゾール濃度を測定した。その結果、豊かな環境で育てられたラットは、通常環境で育てられたラットと比較して、骨格筋に肥大がみられること、ノルアドレナリン濃度が高いこと、コルチゾールの濃度に変化はみられないことが示された。		
Hyodo, K., Suwabe, K., Soya, H., Nagamatsu, T.	The effect of an acute bout of slow aerobic dance on mood and executive function in older adults: a pilot study.	体力研究 115, 35-41 (2017)	A6
概要	運動継続には運動による気分の向上が重要である。そこで、どこでも誰でも簡単にできる低強度のリズム体操“スローエアロビック”を作成し、高齢者の気分や実行機能に与える一過性の効果を、同じテンポと強度の自転車運動と比較した。その結果、実行機能の向上効果は見られなかったが、自転車運動に比べて、快適度や活性度、安定度が向上した。この結果から、スローエアロビックは継続しやすい運動様式であることが示唆された。		
Abe, T., Soma, Y., Kitano, N., Jindo, T., Sato, A., Tsunoda, K., Tsuji, T., Okura, T.	Change in hand dexterity and habitual gait speed reflects cognitive decline over time in healthy older adults: a longitudinal study.	Journal of Physical Therapy Science 29(10), 1737-1741(2017)	A7
概要	地域在住高齢者169名を対象に4年間の縦断研究を実施し、身体機能と認知機能の変化の関連性を検討した。分析の結果、通常歩行時間や手指の巧緻性が将来の認知機能を予測した。その他の握力、片足開眼立ち時間、5回椅子立ち上がり時間などのテスト結果は認知機能の変化と有意に関連しなかった。		
Suwabe, K., Hyodo, K., Byun, K., Ochi, G., Fukuie, T., Shimizu, T., Kato, M., Yassa, M., Soya, H.	Aerobic fitness associates with mnemonic discrimination as a mediator of physical activity effects: evidence for memory flexibility in young adults.	Scientific Reports 7, 5140 (2017)	A8
概要	若齢成人を対象に、身体活動の指標となる最大酸素摂取量( $\dot{V}O_{2peak}$ )と海馬の歯状回が担う記憶能であるパターンセパレーション能力の関係性を検討した。その結果、 $\dot{V}O_{2peak}$ は、パターンセパレーション課題の成績と正の関係が見られ、その関係性には身体活動量が媒介していた。この結果から、日常の身体活動を高めることで、全身持久力を高めることが海馬歯状回機能の向上につながる可能性が示唆された。		



著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
佐藤文音、藤井啓介、辻 大士、神藤隆志、北濃成樹、金 美珍、堀田和司、大藏倫博	高齢ボランティアが運営する運動サークルへの参加が地域在住女性高齢者の下肢機能に与える影響	教育医学 63 (2) , 186-194 (2017)	A9
概要	本研究は、地域在住高齢者が高齢ボランティアが運営する運動サークルへ参加することで得る身体機能への効果を検討した。その結果、約1年間の運動サークルへの参加によって、女性高齢者の起居移動動作能力の指標である timed up and go の値が維持されていた。このことから高齢ボランティアが運営する運動サークルへの参加は、加齢による起居移動動作能力の低下抑制につながる可能性が示唆された。		
Sudo, M., Komiyama, T., Aoyagi, R., Nagamatsu, T., Higaki, Y., Ando, S.	Cognitive function after exhaustive exercise.	European Journal of Applied Physiology 117, 2029-2038 (2017)	A10
概要	疲労困憊運動がどのように認知機能に影響を与えるのかを明らかにするために、疲労困憊運動の前後で認知機能を評価し、脳の酸素化動態、血中のアドレナリン、ノルアドレナリン、脳由来神経栄養因子、インスリン用成長因子Iの変化との関係について検討を行った。その結果、運動後の脳の組織酸素飽和度が認知機能に影響を与えることが明らかとなった。		
Komiyama, T., Katayama, K., Sudo, M., Ishida, K., Higaki, Y., Ando, S.	Cognitive function during exercise under severe hypoxia.	Scientific Reports 7, 10000 (2017)	A11
概要	酸素濃度が12-13%に低下した低酸素環境下での運動が認知機能に及ぼす影響について検討した。低酸素環境下であっても運動中に認知機能は向上した。しかし、動脈血酸素飽和度に大きな低下がみられた被験者では、運動中の認知機能の向上がみられなかった。これらの結果は、運動中の動脈血酸素飽和度の低下が運動中の認知機能の向上に影響を与えることを示唆している。		
大藏倫博、辻 大士、角田憲治、北濃成樹、尹 智暎、サガザデマシド、相馬優樹、尹 之恩、金 美珍、神藤隆志、慎 少帥、阿部 巧、佐藤文音、國香想子、藤井啓介、菅原明香、矢野未来、三ツ石泰大	「かさまスタディ」のスタディプロトコルと概要－介護予防とサクセスフルエイジング支援に向けた地域に根づく包括的システムの構築－ The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine に掲載された英語論文の日本語による二次出版	運動疫学研究 19 (2) , 118-128 (2017)	A12
概要	本スタディプロトコル論文では、地域在住高齢者の健康、体力、身体活動に着目した中規模縦断研究「かさまスタディ」を紹介した。かさまスタディは2008年5月にスタートし、それ以降、現在(2015年3月)に至るまで計6つの研究・事業(1. かさま長寿健診, 2. 元気長寿!教室, 3. 運動支援ボランティア養成・自主活動サークル支援, 4. 男性教室, 5. あたまと体のパワーアップ教室, 6. いきいきチェックリスト調査)を遂行した。なお本論文は英語論文の日本語による二次出版である。		

著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
薛 載勲、藤井悠也、 北濃成樹、大須賀洋祐、 田中喜代次、大藏倫博	高齢者における身体活動の実践時間帯と主観的な睡眠との関連性	体力科学 66 (6) , 417-426 (2017)	A13
概要	地域在住高齢者 49 名を対象に身体活動の実践時間帯と主観的な睡眠との横断的関連性を検討した。身体活動は 3 軸加速度計により測定し、睡眠は質問紙で評価した。分析の結果、夜間 (18 時から就寝まで) の低強度 (1.6 から 2.9 METs) 身体活動時間が長いほど入眠潜時が短く、総合的な睡眠の質が高かった。その他の時間帯の活動については、いずれの活動強度においても主観的な睡眠と有意に関連しなかった。		
Sylwester, K., Byun, K., Hyodo, K., Suwabe, K., Fukuie, T., Radoslaw, L., Dan, I., Soya, H.	A transferable high-intensity intermittent exercise improves executive performance in association with dorsolateral prefrontal activation in young adults.	Neuroimage 169, 117-125 (2017)	A14
概要	一過性の高強度インターバル運動 (HIIT) が、若齢成人の実行機能に与える効果とその脳内メカニズムを検討した。その結果、10 分間の HIIT (1 分間の高強度ベダリング運動 +1 分間安静 × 5 セット) により、実行機能を評価するストループ課題の成績が向上していた。また、その脳内メカニズムとして、前頭前野背外側部 (DLPFC) の活動増加が関与することが明らかとなった。		
Ochi, G., Yamada, Y., Hyodo, K., Suwabe, K., Fukuie, T., Byun, K., Dan, I., Soya, H.	Neural basis for reduced executive performance with hypoxic exercise.	Neuroimage 171, 75-83 (2018)	A15
概要	低酸素下の中強度運動は実行機能が低下することが報告されているが、その脳内メカニズムは明らかではなかった。そこで、3500m レベルの常圧低酸素環境下の中強度運動 (50% $\dot{V}O_{2max}$ ) の前後で実行機能を評価する Stroop 課題を行わせたところ、運動後は Stroop 課題の成績が低下し、さらにそれには前頭前野背外側部 (DLPFC) の活動低下が関与することが明らかとなった。		
Abe, T., Fujii, K., Hyodo, K., Kitano, N., Okura, T.	Effects of acute exercise in the sitting position on executive function evaluated by the Stroop task in healthy older adults.	Journal of Physical Therapy Science 30 (4) , 609-613 (2018)	A16
概要	健常高齢者 26 名を対象に、一過性の 10 分間の座位運動が実行機能に及ぼす影響を検討した。座位運動にはステップ運動、ストレッチ、手指の運動の 3 つを設定し安静条件との比較を行った。実行機能の評価にはストループテストを用いた。分析の結果、全ての運動条件において、ストループ干渉の軽減がみられたが、手指の運動群のみ安静条件群との間に有意な差がみられた。		

著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
神藤隆志、鈴川一宏、 甲斐裕子、北濃成樹、 小山内弘和、越智英輔、 永松俊哉	男子高校生における継続的な運動・スポーツ活動と特 性的自己効力感の関連性：スポーツクラブへの所属に 着目して	発育発達研究 15 (78) , 35-42 (2018)	A17
概要	本研究では、中学時代および現在の運動・スポーツ活動と自己効力感の関連性 について、男子高校生を対象に検討した。その結果、中学時代からスポーツ組 織への所属を継続している生徒と同様に、組織に所属せずに自主的に運動・ス ポーツを継続している生徒も自己効力感が高かった。本結果より、高校生にお いて、運動部などのスポーツ組織に所属せずとも自主的に運動・スポーツを継続 することで自己効力感の発達につながる可能性が示唆された。		
Ochi, G., Kanazawa, Y., Hyodo, K., Suwabe, K., Shimizu, T., Fukuie, T., Byun, K., Soya, H.	Hypoxia-induced lowered executive function depends on arterial oxygen desaturation.	Journal of Physiological Sciences (2018)	A18
概要	低酸素環境下における実行機能の低下には、動脈血酸素飽和度 (SpO <sub>2</sub> ) の低 下が関与している可能性がある。そこで本研究では、若齢成人を対象に、高度 2000m、3500m、5000m 相当の空気を吸いながら実行機能の評価課題を行い、 SpO <sub>2</sub> との関係性を評価した。その結果、SpO <sub>2</sub> の低下と実行機能の低下に相関 関係が見られ、SpO <sub>2</sub> が低酸素環境における実行機能低下の要因の1つである 可能性が示唆された。		
甲斐裕子	地域における健康づくり集団戦略の実践とその評価 -身体活動の促進を目指して-	日本健康教育学会誌 26 (1) , 54-58 (2018)	A19
概要	身体活動促進のためには、地域でどのような集団戦略が有効なのかをレビュー した。ソーシャルマーケティングの活用、自治体・住民・地域組織との連携、人 のつながりを含めた環境整備を行うことで、地域レベルの身体活動促進が可能 になるのかもしれない。一方、集団戦略によって健康格差が広がる可能性がある。 健康格差との関連を常に頭に置きアプローチを考えるとともに、社会経済的な 指標もモニタリングすることが重要である。		
甲斐裕子	低強度運動のメンタルヘルスへの効果	体育の科学 68, 195-200 (2018)	A20
概要	抑うつを中心としたメンタルヘルスに対する低強度運動の影響についてレビュー した。ヨガ、太極拳、ストレッチなどの低強度運動を行うと、メンタルヘルスに 良い影響を与えることはありそうである。しかし、研究は数が少ないうえ、質 に問題があることも多い。中強度以上との運動との比較はさらに進んでいない。 加えて、メカニズムについては不明点が多い。今後のさらなる検証が必要である。		

著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
兵頭和樹、征矢英昭	運動は脳のアンチエイジングに有効か？	もっとなっとく使えるスポーツサイエンス 講談社 156-158 (2017)	A21
概要	加齢に伴い脳の認知機能は低下していく。しかし、習慣的に運動することで、高齢期においても前頭前野や海馬の体積は肥大し、認知機能が高まることが報告されている。また、認知症の前段階であるMCIにおいても運動で症状が改善する効果が認められている。このような運動効果は、ヨガや散歩程度の低強度の運動でも十分に見られることから、日常生活のなかでの身体活動量を増やすことが、認知症予防に有効である可能性がある。		
永松俊哉	高齢者の心の健康－運動を活用した対策－	一般社団法人中高年齢雇用福祉協会 ないすらいふ情報 5月1日号 184-188 (2017)	A22
概要	高齢者が健康を保持する上では、日頃からなるべく外出するよう心がけ、適度な運動を継続することが大切である。様々な研究成果を概観すると、狭小スペースで短時間に安全かつ気軽に実施できるストレッチングは心の健康に有益ではないかと思われる。習慣的に体を動かす生活をより長く続けることが抑うつや認知症の予防には有効と思われる。		
甲斐裕子	第8章：身体活動とメンタルヘルス	産業保健スタッフ必携 職場における身体活動・運動指導の進め方 大修館書店 91-101 (2018)	A23
概要	産業保健スタッフ向けの専門書籍のメンタルヘルスの章を担当した。身体活動・運動と勤労者のメンタルヘルスについて疫学研究や先進事例を中心に概説した。身体活動を活発にすることがメンタルヘルスに良い影響を与えることは、ほぼ確実であると考えられる。また、労働関連指標についても良い影響を与える可能性が高い。一方、最も効果的な運動プログラムの内容については、まだ不明な点も多いため、今後のさらなる検証が必要である。		
永松俊哉	高学歴・高収入「引きこもり老人」の悲劇	講談社 週刊現代 3月3日号 170-173 (2018)	A24
概要	高学歴かつ、勤労者として現役時代に高収入であった男性が、現役引退後に気力や体力が低下し、認知症のリスクが亢進することが懸念されている。このような傾向は都市部で進行しているとの報告があり、その対策として老人クラブなどの各種サークルに積極的に参加し、地域住民間のコミュニケーションを図って孤立化を防止することが肝要と考えられる。		

学会・研究会の発表

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
甲斐裕子、北濃成樹、永松俊哉、内田 賢	身体活動が1年後のpresenteeism (プレゼンティーズム) に及ぼす影響	第90回日本産業衛生学会 東京 5月	産業衛生学雑誌 59 (臨時増刊号) 328 (2017)	B1
概要	身体活動が1年後のプレゼンティーズムに与える影響を検証した結果、移動と余暇で身体活動量が多いと、プレゼンティーズム発生を約2割抑制できる可能性が示唆された。対象者特性を考えると、移動の多くは通勤と考えられる。通勤および余暇で、積極的に体を動かすことを奨励することは、プレゼンティーズム発生を予防し、生産性向上に寄与する可能性がある。			
Sudo, M., Ando, S., Tomiga, Y., Nagamatsu, T.	Acute stretching improves affective states and cognitive function in physically inactive people.	ACSM's 64th Annual Meeting Denver May	ACSM's 64th Annual Meeting 49 (5) , S227 (2017)	B2
概要	身体活動レベルが極めて低い若年者を対象に、一過性のストレッチが認知機能に及ぼす効果を検討した。その結果、一過性のストレッチの前後で気分の向上とともに、ストループ干渉に低下がみられた。これは、身体不活動者にとってはストレッチが認知機能の向上につながる可能性を示唆している。			
Komiyama, T., Ando, k., Sudo, M., Takigawa, R., Ohkawara, K., Uehara, Y., Tanaka, H., Higaki, Y., Ando, S.	Effects of aerobic and resistance exercise on cognitive function.	ACSM's 64th Annual Meeting Denver May	ACSM's 64th Annual Meeting 49 (5) , S523 (2017)	B3
概要	若年者を対象にして、一過性の中強度の有酸素運動と抵抗性運動が認知機能に及ぼす効果について検討した。その結果、有酸素運動と抵抗性運動のどちらも認知機能の向上に効果的であることが示唆された。血中の乳酸濃度については、抵抗性運動の前後のみで増加がみられた。今後はそれぞれの運動が認知機能を向上させるメカニズムに違いがみられるのかについて検討する必要がある。			
Ando, S., Sudo, M., Komiyama, T., Higaki, Y.	Cognitive function after exhaustive exercise: effects of cerebral oxygenation.	ACSM's 64th Annual Meeting Denver May	ACSM's 64th Annual Meeting 49 (5) , S521 (2017)	B4
概要	疲労困憊運動後には認知機能がどうなるかについて明らかにするために、疲労困憊運動の前後で認知機能を評価し、併せて脳の酸素化動態の変化との関係について検討を行った。その結果、運動後の脳の組織酸素飽和度の回復が早い被験者ほど認知機能の低下度合いが少ないことが明らかとなった。			



著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
甲斐裕子	シンポジウムI：社会的成果をもたらす健康づくりの戦略と実践 地域における健康づくり集団戦略の実践とその評価－身体活動の促進を目指して－	第26回日本健康教育学会 東京 6月	日本健康教育学会誌 25(特別号)47(2017)	B5
概要	世界的に身体活動不足は広がっている。本シンポジウムでは、まず身体活動促進を目的とした地域集団戦略について、国内外の研究を概観し、国内において実施している研究について報告した。地域集団戦略による身体活動促進については、結論が出せるほどのエビデンスはないが、少しずつ成果が出てきている。今後は、いかにして社会の動きと連動してエビデンスを蓄積していくかが問われると考えられる。			
川又華代、甲斐裕子、金森 悟、楠本真理	事業場での運動の取り組みに関連する要因 組織の運動ステージに合わせた働きかけ	第26回日本健康教育学会 東京 6月	日本健康教育学会誌 25(特別号)82(2017)	B6
概要	事業所での運動の取り組みを進めるために、その全国の実態と取り組みに関連する要因を調査した。調査は全国の上場企業に対して行った。その結果、「実施しておらず関心もない」が54.3%、「実施していないが関心はある」が10.9%、「実施している」は34.8%であった。次のステージに進むためにはどのような条件が必要なのかを分析し、まず組織として関心を持ってもらうようにする要因と、実践に結びつけるための要因を明らかにした。			
北濃成樹、角田憲治、甲斐裕子、神藤隆志、内田 賢、朽木 勤、小野寺由美子、永松俊哉	歩行の目的によって主観的睡眠の質に及ぼす影響は異なるのか?～勤労者を対象にした3年間の縦断研究～	第20回日本運動疫学会学術総会 兵庫 6月	第20回日本運動疫学会学術総会抄録集 37(2017)	B7
概要	本研究では、対象者は4183名の勤労者とし、歩行量や睡眠の質は質問紙で調査した。分析の結果、余暇で週100分以上歩いている者は、全く歩いていない者に比べて、将来、主観的睡眠の質が低下するリスクが低かった。しかし、歩行量は同等でも、通勤や仕事中の歩行では主観的睡眠の質の低下に対する予防効果が確認されなかった。			
神藤隆志、鈴川一宏、甲斐裕子、北濃成樹、植木貴頼、永松俊哉	男子高校生における継続的な運動・スポーツ実践と特性的自己効力感の関連性～組織への所属に着目して～	第20回日本運動疫学会学術総会 兵庫 6月	第20回日本運動疫学会学術総会抄録集 48(2017)	B8
概要	本研究では、中学時代および現在の運動・スポーツ活動と自己効力感の関連性について、男子高校生を対象に検討した。その結果、中学時代からスポーツ組織への所属を継続している生徒と同様に、組織に所属せずに自主的に運動・スポーツを継続している生徒も自己効力感が高かった。本結果より、高校生において、運動部などのスポーツ組織に所属せずとも自主的に運動・スポーツを継続することで自己効力感の発達につながる可能性が示唆された。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Kim, M., Abe, T., Jindo, T., Shen, S., Sato, A., Fujii, K., Okura, T.	Combined low muscle mass and strength affect mobility limitation in the elderly: a 4-year follow-up.	The 21st IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics San Francisco Jul.	Innovating in Aging 1 (suppl_1), 436(2017)	B9
概要	本研究では、地域在住高齢者における起居移動動作制限と転倒に対する筋量と筋力の影響を縦断研究により検討した。分析の結果、低筋量かつ低筋力の者は、筋量・筋力が正常範囲の者と比べて、4年後の起居移動動作制限の発生が多かった。転倒に関しては、低筋量かつ低筋力の者だけでなく低筋力の者も筋量・筋力が正常範囲の者と比べて発生が多かったことから、低筋力は転倒発生の独立した予測因子である可能性が示唆された。			
Fujii, Y., Jindo, T., Kitano, N., Fujii, K., Seol, J., Joho, K., Okura, T.	Gender differences in an ideal exercise partner for the mental health of older Japanese adults.	The 21st IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics San Francisco Jul.	Innovating in Aging 1 (suppl_1), 585(2017)	B10
概要	本研究では、地域在住高齢者における一緒に運動する相手とメンタルヘルスの関連性について検討した。郵送法による自記式質問紙調査を実施し、他者との運動実践状況および基本チェックリストのうつ傾向に関する項目を分析に用いた。分析の結果、男性では「異性の仲間」および「配偶者」と運動を実践している者はうつ傾向が少なかった。女性では、「同性の仲間」および「運動の専門家」と実践している者においてうつ傾向が少なかった。このことから、運動を一緒に行う相手とメンタルヘルスの関連性には性差が存在することが示唆された。			
Abe, T., Soma, Y., Kitano, N., Jindo, T., Sato, A., Tsunoda, K., Tsuji, T., Okura, T.	Physical sign for detecting cognitive decline in community-dwelling older adults.	The 21st IAGG World Congress of Gerontology and Geriatrics San Francisco Jul.	Innovating in Aging 1 (suppl_1), 560(2017)	B11
概要	本研究では、地域在住高齢者における身体機能の変化が認知機能の変化と関連するかを3年間の縦断研究により検討した。対象者は、ベースラインで認知機能障害がなかった者とした。分析の結果、5m通常歩行時間(歩行能力)、ペグ移動時間(手指の巧緻性)の変化が認知機能の変化と関連した。このことから、歩行能力と手指の巧緻性の悪化は、認知機能低下を判別する指標となりうることを示唆された。			



著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Sudo, M., Komiyama, T., Nagamatsu, T., Higaki, Y., Ando, S.	Relationship between affective states and physiological stress after moderate and exhaustive exercise.	22nd Annual Congress of the European College of Sport Science Essen Jul.		B12
概要	ヒトが運動を行う際に感じるストレスの程度は運動強度により異なることが考えられる。そこで、本研究では、被験者を中強度群、高強度群、安静群（対照群）の3群に分け、運動前後のストレスの程度を質問紙から評価し、血中のアドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾールの濃度の変化との関係について検討した。その結果、血中のアドレナリンとコルチゾールの濃度が高くなった人ほどリラクセス感が減少していた。			
Komiyama, T., Tanoue, Y., Sudo, M., Uehara, Y., Tanaka, H., Higaki, Y., Ando, S.	Does cerebral blood flow and oxygenation affect impairment in cognitive function during exercise?	22nd Annual Congress of the European College of Sport Science Essen Jul.		B13
概要	高強度の運動中には脳の血流と組織酸素飽和度が低下することが知られている。そこで、脳の血流と酸素化動態の変化が運動中の認知機能の低下に関係するかどうかについて予備的な検討を行った。その結果、高強度の運動中の認知機能の低下と脳の血流と組織酸素飽和度の変化との間に明確な関係は認められなかった。			
須藤みず紀、安藤創一、永松俊哉	豊かな環境が骨格筋と生理的ストレス応答に及ぼす影響	第25回日本運動生理学会 神奈川 7月		B14
概要	豊かな環境の動物モデルを用いて、豊かな環境が骨格筋とストレスに与える影響について検討した。その結果、豊かな環境で育てられたラットは、通常環境で育てられたラットと比較して下肢の骨格筋で肥大がみられた。一方、ストレスホルモンには変化がみられなかった。これらの結果は、豊かな環境モデルが骨格筋の肥大を検討するモデルとして有効であることを示唆するものである。			
兵頭和樹	気分に着目した高齢者の実行機能を高める軽運動プログラムの開発	文科省科研費 新学術領域研究「意志動力学（ウィルダイナミクス）の創成と推進」 第一回領域会議 茨城 7月	「意志動力学（ウィルダイナミクス）の創成と推進」 第1回領域会議プログラム 3 (2017)	B15
概要	加齢に伴う前頭前野の衰えは、意欲や実行機能の低下を引き起こす。中・高強度の有酸素運動は前頭前野機能を高めるが、多くの高齢者は身体的・心理的な要因からその実践・継続は困難である。近年、我々は低強度の運動でも実行機能が高まることや、それには運動により高まる気分が関連することを見出している。そこで、前頭前野機能を高める運動として、低体力の高齢者でも意欲的に実践可能な低強度リズム体操の開発を進めている。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
小野寺由美子、埴 智史、北川瑛梨子、甲斐裕子、北濃成樹、永松俊哉、朽木 勤、町田修一	就業時間内の短時間の軽体操が勤労者の気分にあぼす効果：リラックスおよびリフレッシュ体操の比較	第 58 回日本人間ドック学会学術大会 埼玉 8 月	人間ドック 32 (2) , 207 (2017)	B16
概要	勤労者を対象に、仕事の休憩時間中の一過性の軽体操が気分にあぼす影響について、リラックスとリフレッシュの違いに着目した体操を考案し、検討した。その結果、リラックス体操とリフレッシュ体操のどちらも、落ち着き、気持ちよく快適にゆったりとした気分になった。特に、リフレッシュ体操は、リラックス体操よりもイキイキと活性化した気分を高めることが示され、目的に応じた活用が期待できることが示唆された。			
埴 智史、小野寺由美子、北川瑛梨子、甲斐裕子、北濃成樹、永松俊哉、朽木 勤	就業時間内における短時間の軽体操実践が勤労者の身体的・心理的疲労度にあぼす効果	第 58 回日本人間ドック学会学術大会 埼玉 8 月	人間ドック 32 (2) , 207 (2017)	B17
概要	勤労者を対象に、1 か月間に渡り行った就業時間内の短時間の軽体操の実践が身体的・心理的疲労度にあぼす影響を検討した。その結果、勤労者が仕事の休憩時間や空き時間に軽体操を行うことで、心身の疲労度を維持・軽減できることが示唆された。特に、肉体的に疲労している者に対して有効であると考えられ、今後、職域でのより大規模な介入研究の成果が望まれる。			
永松俊哉	運動とメンタルヘルス－ライフステージに応じた運動の活用策を探る－	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9 月	体力科学 67 (1) , 11 (2017)	B18
概要	職域での運動介入効果について、低強度運動に関する効用が複数報告されており、不安感およびストレスの軽減に運動は有効と総括されている。我々も、軽運動によって勤労者のストレスや睡眠が改善される結果を得ている。本シンポジウムでは、先行研究や我々の知見を踏まえ、壮～中年期における職域メンタルヘルス対策としての運動・身体活動の効用について概説した。			
甲斐裕子、北濃成樹、角田憲治、朽木 勤、内田 賢、永松俊哉	座位行動は勤労者のメンタルヘルスに影響するか？	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9 月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 543 (2017)	B19
概要	勤労者を対象に、座位行動がその後のメンタルヘルスに与える影響を検証した。都内の健診センターを 2013 年度と 2015 年度の両方を受診した 4539 名を対象とした。その結果、仕事での座位時間が長いことは、2 年後の勤労者のメンタルヘルスに悪影響を及ぼす可能性が示唆された。しかし、仕事以外のドメインでは座位行動とメンタルヘルスとの間に関連は認められなかった。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
小野寺由美子、朽木 勤、 北濃成樹、埜 智史、 甲斐裕子、永松俊哉、 町田修一	高齢者における座位行動時間とストレスとの関連	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 538 (2017)	B20
概要	3 軸加速度計を用いて高齢者の座位行動の実態を客観的に評価し、ストレスとの関連性を明らかにした。その結果、高齢者における長時間の座位行動は身体活動と独立して、収縮期血圧や唾液アミラーゼ活性の上昇などのストレス増加の原因となることが考えられた。高齢者の健康の保持増進において、身体活動量だけでなく、座位行動も含めた客観的評価の重要性が示唆された。			
角田憲治、北濃成樹、 相馬優樹、甲斐裕子、 内田 賢、朽木 勤、 小野寺由美子、 永松俊哉	首都圏在住高齢者における 歩行移動と地理的環境との 縦断的関連	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 491 (2017)	B21
概要	首都圏在住高齢者 905 名を対象に、歩行移動を促進する近隣環境要因を縦断的検討した。近隣環境要因の評価には GIS を使い、対象者宅から半径 1 km 範囲の人口密度、傾斜角度、公園数などを調査した。分析の結果、調査開始時に歩行移動時間が週 150 分未満の者でも、近くに文化施設が多くある者や近隣の駅の路線数が多い者は、3 年間の追跡期間中に歩行移動時間が週 150 分以上に達する可能性が高かった。また、近隣の高い人口密度は移動歩行時間の増加を予測した。			
小野寺由美子、朽木 勤、 北濃成樹、埜 智史、 甲斐祐子、永松俊哉、 町田修一	座位・身体活動の置き換え と体格との関連	第 36 回日本臨床運動 療法学会 学術集会 大阪 9月	第 36 回日本運動療法学 会学術集会プログラム・ 抄録集 82 (2017)	B22
概要	中高年齢者を対象に、座位行動を低強度や中高強度の身体活動に置き換えた場合の体格への影響を検討した。その結果、1日30分の座位行動を低強度であっても身体活動に置き換えることで、腹囲の減少が推定された。運動指導の際の有用な目安となることが示唆された。			
須藤みず紀、安藤創一、 永松俊哉	自発的な運動を促す豊かな 環境は不安感情様の低下と 骨格筋量の増加を惹起する	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 408 (2017)	B23
概要	動物モデルを用いて、豊かな環境が不安感情様と骨格筋量に及ぼす影響について検討した。その結果、豊かな環境で飼育されたラットは、通常環境で飼育されたラットと比較して、不安感情様が低下すること、骨格筋の筋重量が増加することを明らかにし、その要因として自発的な運動量が増加していることが考えられることを示唆した。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
北濃成樹、 小野寺由美子、朽木 勤、 甲斐裕子、埜 智史、 神藤隆志、角田憲治、 永松俊哉	勤労者における身体活動強度や実践時間帯と主観的睡眠の質の関連性	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 526 (2017)	B24
概要	デスクワーカー 99 名を対象に身体活動の強度や実践時間帯と主観的睡眠の質との横断的関連性を検討した。身体活動の測定には 3 軸加速度計を用い、睡眠の質の評価には質問紙を使用した。分析の結果、勤務日午前の低強度身体活動が総合的な睡眠の質の高さ、入眠潜時の短さ、日中の覚醒困難感の低さと関連した。また、勤務日午前、夜間、および休日夜間の高強度身体活動は睡眠効率の高さと関連した。			
兵頭和樹、神藤隆志、 永松俊哉	高齢者の最大下有酸素能力と作業記憶能力の関係	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 490 (2017)	B25
概要	健常高齢者を対象に、最大下有酸素能力(換気性作業閾値、VT)と言語性・空間性作業記憶能の関係性を見た。その結果、VT の高い高齢者は言語性の作業記憶課題の成績が高いことが明らかとなった。このことから、高齢期において持久力を高く維持することは、言語性の作業記憶能力の維持に有効であることが示唆された。			
兵頭和樹、征矢英昭	運動は高齢者の意志力を高めるか-実行機能に着目して-	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9月	体力科学 67 (1) , 60 (2017)	B26
概要	いくつになっても様々なことに興味を持ち、意欲的に挑戦するには、前頭前野が担う“意志力”を高く維持する必要がある。われわれは、意志力の基盤となる実行機能に対する運動効果やその脳内メカニズムを検証し、一過性の運動は前頭前野の代償的な脳活動を一時的に高めるが、継続的・反復的な運動実践は若者型の効率的な神経活動を促進させることで実行機能を高めることを明らかにしている。			
邊ギョンホ、 クヤックシルベスター、 兵頭和樹、諏訪部和也、 福家健宗、征矢英昭	一過性高強度間欠的運動で高まる実行機能の神経基盤: f NIRS を用いたニューロイメージング研究	第 72 回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 399 (2017)	B27
概要	高強度インターバル運動 (HIIT) は、長時間の持久運動に比べて時間効率的、また効果的に筋機能を高めることから注目されている。しかし、脳機能に与える影響については不明な点が多い。そこで、若齢成人を対象に一過性の HIIT が実行機能に与える効果を検証した。その結果、安静条件に比べて、10 分間 HIIT を行うと前頭前野背外側部 (DLPFC) の活動が増加し、実行機能評価課題の成績が向上することが明らかとなった。			



著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
諏訪部和也、 邊ギョンホ、兵頭和樹、 マイケルヤッサ、 征矢英昭	一過性超低強度運動で高まる海馬の記憶能とその神経基盤：機能的MRI研究	第72回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 404 (2017)	B28
概要	一過性の超低強度運動が海馬歯状回が担うパターン分離能に与える影響とその神経基盤の解明を目的に、健常若齢成人16名が、10分間の超低強度のペダリング運動、または安静後に類似物体識別テストを行い、テスト中の脳活動をfMRIで測定した。その結果、運動後は課題成績が高まり、この増加と歯状回-新皮質領域間の機能的結合性の増加が相関していた。このことから、超低強度運動は海馬歯状回の機能を高め、その背景には歯状回-新皮質間の機能的結合性の強化の関与が示唆される。			
神藤隆志、鈴川一宏、 具志堅武、甲斐裕子、 北濃成樹、永松俊哉	男子高校生における過去および現在の運動・スポーツ活動と気分の関連	第72回日本体力医学会 愛媛 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 6 (6) , 477 (2017)	B29
概要	本研究では、中学時代および現在の運動・スポーツ活動と気分の関連を男子高校生を対象に検討した。その結果、中学時代に行っていた運動・スポーツを高校生になって実践しなくなった者は、組織に所属している者および自主的に運動・スポーツを行っている者に比して、気分の状態が不良であった。このことより、男子高校生において運動・スポーツを実践しなくなった者は気分が不良であること、および組織に所属しなくても自主的に継続することで良好な気分の維持につながることが示唆された。			
須藤みず紀	豊かな環境は心身の健康を促進する?～環境がもたらす筋と脳の関係～	第1回スポーツニューロサイエンス研究会 愛媛 9月		B30
概要	豊かな環境は心身の健康を促進する可能性があることが示唆されている。そこで、動物モデルを用いて、豊かな環境が不安感情様と骨格筋量に及ぼす影響について検討した研究成果を発表した。豊かな環境で飼育されたラットは、通常環境で飼育されたラットと比較して、不安感情様が低下すること、骨格筋の筋重量が増加することを明らかとなった。さらに、豊かな環境が自発的な運動量に及ぼす影響について議論した。			
須藤みず紀	運動はメンタルヘルスと認知機能の向上に貢献できるのか?	小の月の会 東京 9月		B31
概要	前半では運動がヒトのメンタルヘルスと認知機能を向上させる研究成果を発表し、身体不活動者に対するストレッチの可能性について言及した。後半には豊かな環境を用いた動物実験モデルの結果から、運動がメンタルヘルスや認知機能を向上させるメカニズムを明らかにする可能性があることについて議論した。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
小野寺由美子、朽木 勤、北濃成樹、埴 智史、甲斐祐子、永松俊哉、町田修一	座位行動・身体活動時間の置き換えが勤労者のメンタルヘルス、労働生産性、集団的効力感に及ぼす影響	第15回日本運動処方学会大会 兵庫 10月	第15回日本運動処方学会大会予稿集 22 (2017)	B32
概要	座位行動を低強度や中高強度の身体活動に置き換えた場合のメンタルヘルス、労働生産性、集団的効力感への影響を検討した。その結果、1日30分の座位行動や低強度身体活動を中強度身体活動に置き換えることで、メンタルヘルスや集団的効力感が良好になることが示された。運動指導現場で具体的なアドバイスとして活用でき、行動変容を促す一助になるものと考えられる。〈学会賞受賞〉			
埴 智史	シンポジウム「サッカーにおける運動栄養処方」 サッカーを通して発信する健康社会への取組	第15回日本運動処方学会大会 兵庫 10月	第15回日本運動処方学会大会予稿集 12 (2017)	B33
概要	運動・スポーツがどのような特性があり、一人ひとりの健康にどのような効果をもたらすのか、研究とその成果の普及が重要であると考えられる。それは、運動処方の新しいかたちとしてみることもできるのではないだろうか。サッカーに関わる様々な活動を通して、元気な健康社会の醸成をめざしていく。			
兵頭和樹	運動が高齢者の実行機能に与える影響 - fNIRS 脳機能イメージング研究 -	WINGs 1st Meeting, 名古屋 11月	WINGs 1st Meeting 当日プログラム 2 (2017)	B34
概要	高齢期において、運動は前頭前野の担う実行機能を高めることが報告されているが、その脳内メカニズムは明らかではない。我々は近赤外光脳機能イメージング装置を用いてこのメカニズム解明に取り組んでおり、これまでに、持久力の高い高齢者は実行機能課題中に若者型の脳活動を示すことで実行機能が高いことを明らかにしている。このことから、体力を維持することが脳を若く保つために重要な可能性が示唆される。			
甲斐裕子	シンポジウム4：座位行動研究の最新動向 「勤労者の座位行動とメンタルヘルス」	第24回日本行動医学会 東京 12月	第24回日本行動医学会抄録集 36 (2017)	B35
概要	本シンポジウムでは、勤労者のメンタルヘルスに座位行動が及ぼす影響を概説した。座っている時間が長いほど、抑うつや不安などのメンタルヘルスが悪いことが認められている。しかし、客観データやドメイン別の座位行動を捉えた縦断研究、日本人勤労者を対象とした研究は不足している。また、メンタルヘルスに着目した大規模な介入研究は、演者の知る限り報告されていない。これらの点を解決することが今後の課題と考えられる。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
北濃成樹、甲斐裕子、 角田憲治、朽木 勤、 内田 賢、永松俊哉	座位行動と身体活動の 置き換えによる Cardiometabolic Risk Factor への影響：健診セン ターでの3軸加速度計の導 入	日本総合健診医学会第 46回大会 愛知 1月	総合健診 45(1), 231(2018)	B36
概要	勤労者509名を対象にした横断調査により、座位行動、低強度・中高強度身体活動、それぞれの行動時間の置き換えが cardiometabolic risk factors に及ぼす影響を検討した。3軸加速度計を用い、対象者の行動を評価した。分析の結果、1日30分の座位行動を中高強度身体活動に置き換えると、腹囲が1.3cm、中性脂肪が10.8mg/dl低値を示し、HDLが3.2mg/dl高値を示した。しかし、座位行動から低強度身体活動への置き換えは、cardiometabolic risk factors と関連しなかった。			
Hyodo, K.	Development of mood- enhancing mild exercise program for improving executive function in older adults.	KAKENHI Program Research on New Scientific Area: Creation and Promotion of WILLDYNAMICS 2nd General Meeting Tokyo Feb.	KAKENHI Program Research on New Scientific Area: Creation and Promotion of WILLDYNAMICS 2nd General Meeting program 10 (2018)	B37
概要	一過性のスローエアロビックが高齢者の気分や認知機能に与える効果を低強度自転車運動と比較した。その結果、スローエアロビックの方がより快適度や活性化が高まることが明らかとなった。しかし、認知機能に関しては、両群ともに高まり、運動間では有意な差が見られなかった。実行機能をより高めるためには、より覚醒度の高まるスローエアロビックの開発が必要である可能性が示唆される。			
Hyodo, K., Soya, H.	Exercise effect on executive function in older adults: a functional neuroimaging study.	ARIHHP / NINS Workshop : Human High Performance- oriented Sports Neuroscience by Integrating Basic Neuroscience Ibaraki Feb.	ARIHHP / NINS Workshop : Human High Performance- oriented Sports Neuroscience by Integrating Basic Neuroscience program 1 (2018)	B38
概要	加齢により、実行機能課題中の前頭前野の脳活動は、片側半球優位から両側性へと変化していく。これは、実行機能の低下を抑制するために代償的に起こると考えられている。我々はこれまで、一過性の運動は、この代償的な脳活動を高めることで実行機能を向上させるが、長期的な運動実践は、若者型の片側半球優位の脳活動に変化させることで、実行機能を向上させることを見出しており、これらの結果は運動は脳を若返らせる可能性を示唆している。			



著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
神藤隆志、北濃成樹、 鈴川一宏、酒本勝太、 大澤 真、 中原(権藤) 雄一、 具志堅武、永田康喜、 永松俊哉	男子高校生における競技スポーツとストレス対処力、気分 の関連性～学校サッカー部とJリーグユースチームの 比較～	第19回日本健康支援学 会年次学術大会 京都 3月	健康支援 20(1), 112 (2018)	B39
概要	高校生のスポーツ活動とストレス対処力と気分の関係について、強豪学校サッカー部とJリーグユースチームという2つのスポーツ実践の場に注目して検討した。その結果、スポーツ実践の場にかかわらず、サッカー部で県大会入賞以上の優れた戦績を有する生徒およびJリーグユースチームに所属する生徒は高いストレス対処力を有していた。一方、気分の状態はJリーグユースの生徒が学校サッカー部の生徒と比べて望ましい値を示した。2つの場で練習日数に違いが見られたことから、休養日の違いが気分状態に影響している可能性がある。			
Hyodo, K., Nagamatsu, T., Soya, H.	The effects of transcranial direct current stimulation over DLPFC on Stroop task performance: a pilot study.	ARIHHP Human High Performance International Forum 2018 Ibaraki Mar.	ARIHHP Human High Performance International Forum 2018 program 2 (2018)	B40
概要	前頭前野への経頭蓋直流電気刺激 (tDCS) で実行機能は向上する可能性があり、運動と組み合わせるとその効果はより高まることが予想される。そこで、まず健常高齢者の実行機能を高める tDCS の条件を探るために左右の前頭前野背外側部に対する tDCS の効果を検討した。その結果、仮説に反し、両側の刺激で実行機能は低下する傾向が見られた。半球間のコネクティビティ減少が原因の可能性があり、今後は刺激条件を変えてさらに検討する必要がある。			
Jindo, T., Kai, Y., Suzukawa, K., Gushiken, T., Kitano, N., Nagamatsu, T.	Association between participation in organized sports activity and generalized self-efficacy in Japanese male senior high school students: a 2-year longitudinal study.	Society of Adolescent Health and Medicine 2018 Annual Meeting Seattle May	Journal of Adolescent Health 62, S122-123 (2018)	B41
概要	本研究では、男子高校生における運動部やスポーツクラブなどの組織的なスポーツ活動への参加と心理的特性の一つである自己効力感の関係を3年間の縦断研究により検討した。自己効力感の評価には特性的自己効力感尺度を用いた。分析の結果、スポーツクラブに所属している者は所属していない者と比べて1年生時点で自己効力感が高かったものの、スポーツクラブ所属者の自己効力感が2年生、3年生で向上する様子は見られなかった。このことから、どのようなスポーツ活動であれば自己効力感が高められるのかという点を検討する必要性が示された。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Kitano, N., Jindo, T., Nakahara-Gondoh, Y., Sakamoto, S., Gushiken, T., Suzukawa, K., Nagamatsu, T.	Building grit in Japanese male high-school students: examining the role of belonging to an organized sports activity.	Society of Adolescent Health and Medicine 2018 Annual Meeting Seattle May	Journal of Adolescent Health 62, S123-124 (2018)	B42
概要	男子高校生 835 名を対象に、学校運動部活動や地域のスポーツクラブへの所属とグリット（やり抜く力）との関連を検討した。分析の結果、運動部や地域のスポーツクラブに所属している生徒は、所属していない生徒よりもグリットが高く、特にJリーグユースチームに所属している生徒が最も高いグリットを示した。また、主観的学業成績、大切な他者からのサポート、中学時代の成功体験、主観的睡眠の質、高強度身体活動量がグリットの高さに関連した。			

## 健康啓発活動実績

### 講演会・測定会

年	月	題 名	主 催	対象者
2017	5	健康寿命を延ばす!足腰けんこう体操	民間企業	一般
2017	5	運動と健康について～メンタルヘルスケア～	公的機関	経営者
2017	6	健康は質の高い眠りから かんたん快眠体操セミナー	民間企業	一般
2017	6	トレーニング論I	公益法人	健康づくり指導者
2017	6	運動機能測定会	民間企業 公的機関	一般
2017	6	血管の健康づくり	公的機関	一般
2017	6	指導計画と安全管理	公益法人	健康づくり指導者
2017	6	スポーツ指導者に必要な医学的知識I	公益法人	健康づくり指導者
2017	7	心と身体の健康づくり	公的機関	職員
2017	7	健康寿命を延ばす!足腰けんこう体操	民間企業	一般
2017	8	リラクセーション	学校法人	一般
2017	8	残暑対策!夏の疲れを癒す体力回復セミナー	民間企業	一般
2017	8	残暑対策!夏の疲れを癒す体力回復セミナー	民間企業	一般
2017	8	運動機能測定会	民間企業 公的機関	一般
2017	8	運動機能測定会	民間企業 公的機関	一般
2017	9	運動機能測定会	民間企業 公的機関	一般
2017	9	運動機能測定会	民間企業 公的機関	一般
2017	9	乳がん 検診と治療法	公的機関	職員
2017	10	生活習慣病予防・改善するための効果的な運動	公的機関	職員
2017	10	生活習慣病の行動変容	公的機関	職員
2017	10	快眠でストレスケア	民間企業	職員
2017	10	栄養・運動教室～生活習慣病の栄養指導や、 脂肪を燃焼するために日常生活の中で取り入れる 運動の指導～	公的機関	職員

年	月	題 名	主 催	対象者
2017	10	食行動変容と栄養教育	公的機関	医療従事者
2017	10	ライフステージ、ライフスタイル別栄養教育	公的機関	医療従事者
2017	10	運動と栄養のかかわり	公的機関	医療従事者
2017	10	健康寿命を延ばす!足腰けんこう体操	民間企業	一般
2017	11	心電図	学校法人	一般
2017	11	元気にお仕事するために	民間企業	一般
2017	11	快眠でストレスケア	公的機関	一般
2017	12	健康リスク改善研修：運動プログラム	民間企業	職員
2017	12	動脈硬化度測定会	公的機関	地域住民
2017	12	動脈硬化度測定会	公的機関	地域住民
2017	12	スポーツ指導者に必要な基礎知識	民間企業	スポーツ指導者
2018	1	運動機能測定	民間企業 公的機関	一般
2018	1	認知機能低下への対策 ～認知症予防のために気を付けること～	公的機関	職員
2018	1	動脈硬化&ロコモ予防・改善セミナー	公的機関	一般
2018	1	動脈硬化&ロコモ予防・改善セミナー	公的機関	一般
2018	1	健康リスク改善研修：運動プログラム	民間企業	職員
2018	1	寒い冬を乗り切る! 冬の血圧セミナー&セルフ体操	民間企業	一般
2018	2	リフレッシュ&リラックス体操	民間企業	職員
2018	2	リフレッシュ&リラックス体操	民間企業	職員
2018	2	運輸交通業の方の疲労との向き合い方	民間企業	職員
2018	2	血管の健康づくり	公的機関	職員

## 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	2017	6	「座りすぎ」はカラダにもココロにも悪い？	甲斐裕子
2	2017	6	電子タバコは健康的？	山下陽子
3	2017	7	筋肉を動かしてメンタルヘルスを良好に！	須藤みず紀
4	2017	7	休めのサインを見逃すな！	小野寺由美子
5	2017	7	疲労度をセルフチェックしよう！	小野寺由美子
6	2017	9	”企業の健康づくり（健康経営）”が始まっています	埴 智史
7	2017	10	運動した後は記憶力がアップする！	兵頭和樹
8	2017	11	職場では、こんな取り組みを！	埴 智史
9	2018	1	ぐっすり眠るためにベストな運動のタイミングは？	北濃成樹
10	2018	2	甘く見ないで！長期休暇後の体重増加	北川瑛梨子
11	2018	3	乳がんと遺伝	内田 賢



### Ⅲ. 理事会に関する事項

公益財団法人 明治安田厚生事業団

平成 29 年 6 月 12 日（月曜日）午後 5 時 30 分、東京都新宿区西新宿 2-2-1 京王プラザホテルにおいて、理事会を開催

#### 会 議 の 目 的 事 項

##### 決議事項

第 1 号議案 業務執行理事の選定の件

##### 報告事項

第 1 号報告 職務執行状況報告の件

第 2 号報告 中期経営計画の取組み状況の件

第 3 号報告 反社会的勢力への対応状況の件

第 4 号報告 規程類の改正の件

#### 総理事数及び出席理事数

- (1) 総理事数 12 名
- (2) 出席理事数 10 名

##### 出席理事

岡本美和子氏、恩田貴志氏、勝川史憲氏、栗原敏氏、萩裕美子氏、  
三宅占二氏、池辺 洋氏、内田 賢氏、永松俊哉氏、中熊一仁氏

##### 出席監事

鈴木竹夫氏、浅野芳一氏

#### 議 事

1. 開会に先立ち、池辺事務局長より、現在の総理事数 12 名のうち、本日の出席理事数は 10 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. 理事長中熊一仁氏は、議長を務める旨を述べ全員の賛同を得て、開会を宣した。
3. 議長は、第 1 号議案「業務執行理事の選定の件」を上議した。評議員会において理事に選任された永松俊哉氏を業務執行理事として選定する旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し承認可決された。
4. 議長は、第 1 号報告「職務執行状況報告の件」を上議し資料配布して報告した。
5. 議長は、第 2 号報告「中期経営計画の取組み状況の件」を上議し資料配布して報告した。
6. 議長は、第 3 号報告「反社会的勢力への対応状況の件」を上議し、資料配布して報告した。
7. 議長は、第 4 号報告「諸規程の改正の件」を上議し、資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後 6 時 00 分、議長は閉会を宣した。

# 理 事 会 議 事 録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

平成 30 年 3 月 20 日（火曜日）午前 11 時 30 分、東京都新宿区西新宿 1-9-1 明治安田生命新宿ビル 3F において、平成 30 年 3 月定例理事会を開催

## 会 議 の 目 的 事 項

### 決議事項

第 1 号議案 平成 30 年度（第 7 期）事業計画・収支予算の件

### 報告事項

第 1 号報告 職務執行状況の件

第 2 号報告 平成 30 年度研究助成の件

## 総理事数及び出席理事数

(1) 総理事数 12 人

(2) 出席理事数 12 人

### 出席理事

岡本美和子氏、恩田貴志氏、勝川史憲氏、加藤信夫氏、栗原 敏氏、萩 裕美子氏、三宅占二氏、宮坂信之氏、中熊一仁氏、池辺 洋氏、内田 賢氏、永松俊哉氏

### 出席監事

鈴木竹夫氏、浅野芳一氏

## 議 事

1. 開会に先立ち、池辺事務局長より、現在の総理事数 12 人のうち、本日の出席理事数は 12 人であり、定款第 33 条第 1 項の規定によって本日の理事会は有効に成立した旨を報告した。
2. 理事長中熊一仁氏は、定款第 32 条の規定により、議長を務める旨を述べて開会を宣した後、定款第 34 条の規定に従って、本理事会の議事録を作成のうえ、理事長及び監事が記名押印することを述べた。
3. 議長は、第 1 号議案「平成 30 年度（第 7 期）事業計画及び収支予算の件」を上議し、議長は、予算案を配付して、平成 30 年度の経営目標と実行計画について説明した。  
議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決された。
4. 議長は、第 1 号報告「職務執行状況の件」につき、資料配布して報告した。
5. 最後に議長は、第 2 号報告「平成 30 年度研究助成の件」につき、資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後 0 時 30 分、議長は閉会を宣した。

# 公益財団法人明治安田厚生事業団

## みなし決議に関する理事会議事録

1. 理事会の決議があったものとみなされた日  
平成 29 年 5 月 26 日
2. 理事会の決議があったものとみなされた事項の提案者  
理事長 中熊一仁
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 5 期計算書類等の承認の件  
第 2 号議案 定時評議員会招集の件
4. 理事総数 12 名  
監事総数 2 名
5. 議事録の作成に係る職務を行った理事  
理事長 中熊一仁

平成 29 年 5 月 15 日、理事長中熊一仁が理事の全員及び監事の全員に対して、理事会の決議の目的である事項について上記の内容の提案書を発し、当該提案につき平成 29 年 5 月 26 日までに理事の全員から書面により同意の意思表示を、監事の全員から書面により異議がないとの意思表示を得たので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律 96 条（定款第 33 条第 2 項）に基づく理事会の決議の省略の方法により、当該提案を承認可決する旨の理事会決議があったものとみなされた。

# 公益財団法人明治安田厚生事業団

## みなし決議に関する理事会議事録

1. 理事会の決議があったものとみなされた日  
平成 29 年 10 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 中熊一仁
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 中期経営計画の件  
第 2 号議案 常任理事会運営規程改正の件
4. 理事総数 12 名  
監事総数 2 名
5. 議事録の作成に係る職務を行った理事  
理事長 中熊一仁

平成 29 年 10 月 17 日、理事長中熊一仁が理事の全員及び監事の全員に対して、理事会の決議の目的である事項について上記の内容の提案書を発し、当該提案につき平成 29 年 10 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

平成 29 年 6 月 12 日（月曜日）午後 5 時、東京都新宿区西新宿 2-2-1 京王プラザホテルにおいて、評議員会を開催

#### 会 議 の 目 的 事 項

##### (1) 決議事項

第 1 号議案 第 5 期計算書類等の承認の件

第 2 号議案 理事 1 名選任の件

第 3 号議案 監事 1 名選任の件

##### (2) 報告事項

第 1 号報告 第 5 期事業報告の内容報告の件

#### 総評議員数及び出席評議員数

(1) 総評議員数 11 名

(2) 出席評議員数 9 名

#### 出席評議員

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、室山尚子氏

#### 議 事

1. 定款 18 条の規定に従って、評議員の互選により評議員上坊敏子氏を議長に選任し、議長は定款第 20 条の規定に従い、評議員阪本要一氏及び評議員室山尚子敏子氏を議事録署名人に指名し、両氏はこれを承諾した。
2. 議長は、第 1 号議案「第 5 期計算書類等の承認の件」、および第 1 号報告「第 5 期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第 5 期事業報告の内容報告につき、各事業別に主要業績を列挙して報告した。決算の内容については当期経常増減額が大幅な赤字になったのは寄附金の減少という特殊要因があったためであるとの旨を説明した。  
次に、第 5 期決算に関し、議長は、貸借対照表、正味財産増減計算書、事業費明細書及び財産目録等の各案を各評議員に配付し、主要事項を中心に説明した。  
議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決した。
3. 議長は、第 2 号議案「理事 1 名選任の件」につき、現理事朽木 勤氏が本日付をもって理事を辞任するとの申出があったので別紙評議員会第 2 号議案の記載のとおり永松俊哉氏を新たに選任した



- い旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。
4. 議長は、第3号議案「監事1名選任の件」につき、現監事水野 剛氏が本日付をもって監事を辞任するとの申出があったので別紙評議員会第3号議案の記載のとおり浅野芳一氏を新たに選任したい旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。
  5. 議長は、第1号報告「第5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、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6期刊行物

刊行物	号数 (タイトル)	刊行月	部数
体力研究	No.115	平成 29 年 4 月	800 部
若手研究者のための 健康科学研究助成 成果報告書	No.32	平成 29 年 4 月	1,200 部
健康づくりウォッチ		平成 30 年 1 月	5,000 部
ワークスタイルの スポーツ化による 健康経営		平成 30 年 2 月	5,000 部

## VI. 寄附に関する事項

第6期は、明治安田生命保険相互会社から下記のとおり寄附を受けた。

受領年月日	金額 (円)
平成 29 年 4 月 18 日	73,000,000 円
平成 30 年 3 月 16 日	46,000,000 円

# 第 6 期 決 算 報 告

平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

## I. 貸借対照表

平成30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	164,916,663	195,391,743	- 30,475,080
未 収 金	8,171,735	49,869,852	- 41,698,117
未 収 消 費 税 等	11,087,910	0	11,087,910
前 払 金	2,676,172	2,682,388	-6,216
貯 蔵 品	1,137,693	892,002	245,691
流 動 資 産 合 計	187,990,173	248,835,985	- 60,845,812
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	17,997,716	57,631,508	- 39,633,792
特 定 資 産 合 計	17,997,716	57,631,508	- 39,633,792
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	3,420,595	29,422,034	- 26,001,439
什 器 備 品	14,772,653	84,317,382	- 69,544,729
ソ フ ト ウ ェ ア	9,160,151	26,093,089	- 16,932,938
電 話 加 入 権	863,700	863,700	0
長 期 預 託 金	15,510	15,510	0
そ の 他 固 定 資 産 合 計	28,232,609	140,711,715	- 112,479,106
固 定 資 産 合 計	296,230,325	448,343,223	- 152,112,898
資 産 合 計	484,220,498	697,179,208	- 212,958,710
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	39,877,932	69,229,399	- 29,351,467
預 り 金	1,898,555	5,725,385	- 3,826,830
未 払 法 人 税 等	0	120,000	- 120,000
賞 与 引 当 金	5,886,536	21,320,213	- 15,433,677
流 動 負 債 合 計	47,663,023	96,394,997	- 48,731,974
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	17,997,716	57,631,508	- 39,633,792
固 定 負 債 合 計	17,997,716	57,631,508	- 39,633,792
負 債 合 計	65,660,739	154,026,505	- 88,365,766
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	418,559,759	543,152,703	- 124,592,944
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	418,559,759	543,152,703	- 124,592,944
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	484,220,498	697,179,208	- 212,958,710

## Ⅱ. 正味財産増減計算書

平成 29 年 4 月 1 日から平成 30 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	19,726	59,922	- 40,196
基本財産受取利息	19,726	59,922	- 40,196
特定資産運用益	5,601	3,407	2,194
特定資産受取利息	5,601	3,407	2,194
事業収益	1,372,180	530,487,108	- 529,114,928
体力医学研究事業収益	37,856	23,347	14,509
ウェルネス事業収益	1,334,324	1,493,111	- 158,787
健康調査事業収益	0	528,970,650	- 528,970,650
受取寄附金	119,000,000	200,000,000	- 81,000,000
受取寄附金	119,000,000	200,000,000	- 81,000,000
雑収益	842,297	737,036	105,261
雑収益	842,297	737,036	105,261
経常収益計	121,239,804	731,287,473	- 610,047,669
(2) 経常費用			
事業費	187,292,113	738,896,601	- 551,604,488
役員報酬	9,973,934	15,682,800	- 5,708,866
給料手当	61,771,147	316,154,653	- 254,383,506
法定福利費	10,030,691	38,007,120	- 27,976,429
臨時雇賃金	3,413,062	7,543,791	- 4,130,729
退職給付費用	7,530,745	3,387,375	4,143,370
福利厚生費	3,744,000	11,862,208	- 8,118,208
派遣経費	0	2,570,242	- 2,570,242
医薬品費	0	6,338,075	- 6,338,075
材料費	0	8,244,651	- 8,244,651
旅費交通費	2,011,137	1,527,401	483,736
通信運搬費	1,994,140	16,190,426	- 14,196,286
減価償却費	6,864,242	32,173,517	- 25,309,275
消耗什器備品費	989,029	3,884,702	- 2,895,673
消耗品費	1,237,104	7,204,943	- 5,967,839
修繕費	2,322,575	12,882,050	- 10,559,475
保守費	636,120	8,449,084	- 7,812,964
印刷製本費	5,651,131	9,256,008	- 3,604,877
研究調査費	9,838,337	8,916,208	922,129
燃料費	2,778	11,093	- 8,315
光熱水料費	2,946,271	8,950,701	- 6,004,430
リース料	755,283	3,735,596	- 2,980,313
賃借料	29,009,520	77,144,124	- 48,134,604
不動産管理費	4,367,760	43,461,824	- 39,094,064
保険料	124,185	262,210	- 138,025
租税公課	100,700	7,929,400	- 7,828,700
支払助成金	15,900,000	14,500,000	1,400,000
研究助成事業費	4,053,270	2,901,184	1,152,086

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
委託費	449,860	54,754,990	- 54,305,130
業務推進費	195,190	11,383,433	- 11,188,243
諸謝金	887,400	0	887,400
雑費	492,502	3,586,792	- 3,094,290
管理費	58,540,635	63,439,928	- 4,899,293
役員報酬	5,626,820	5,027,967	598,853
給料手当	5,327,856	24,704,314	- 19,376,458
法定福利費	2,019,597	4,052,015	- 2,032,418
臨時雇賃金	0	541,183	- 541,183
退職給付費用	4,286	4,764,704	- 4,760,418
福利厚生費	1,223,801	1,230,712	- 6,911
旅費交通費	153,279	109,635	43,644
会議費	842,889	1,055,746	- 212,857
通信運搬費	517,692	428,106	89,586
減価償却費	46,288	1,290,057	- 1,243,769
消耗什器備品費	94,500	128,871	- 34,371
消耗品費	108,581	31,868	76,713
修繕費	0	108,567	- 108,567
保守費	691,399	1,258,188	- 566,789
印刷製本費	1,208,779	846,441	362,338
研究調査費	87,778	0	87,778
光熱水料費	1,274,686	327,013	947,673
リース料	241,200	2,132,384	- 1,891,184
賃借料	5,440,236	2,972,016	2,468,220
不動産管理費	345,204	1,964,508	- 1,619,304
保険料	192,560	410,550	- 217,990
諸謝金	1,591,492	1,730,831	- 139,339
租税公課	8,663,036	1,028,622	7,634,414
支払寄付金	0	5,500,000	- 5,500,000
委託費	22,465,449	1,266,680	21,198,769
業務推進費	46,901	0	46,901
雑費	326,326	528,950	- 202,624
經常費用計	245,832,748	802,336,529	- 556,503,781
当期經常増減額	- 124,592,944	- 71,049,056	- 53,543,888
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	69,918	- 69,918
経常外費用計	0	69,918	- 69,918
当期経常外増減額	0	- 69,918	69,918
税引前当期一般正味財産増減額	- 124,592,944	- 71,118,974	- 53,473,970
法人税、住民税及び事業税	0	120,000	- 120,000
当期一般正味財産増減額	- 124,592,944	- 71,238,974	- 53,353,970
一般正味財産期首残高	543,152,703	614,391,677	- 71,238,974
一般正味財産期末残高	418,559,759	543,152,703	- 124,592,944
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	418,559,759	543,152,703	- 124,592,944



# 正味財産増減計算書内訳表

平成29年4月1日から平成30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	19,726	0	0	19,726
基本財産受取利息	19,726	0	0	19,726
特定資産運用益	5,601	0	0	5,601
特定資産受取利息	5,601	0	0	5,601
事業収益	1,372,180	0	0	1,372,180
体力医学研究事業収益	37,856	0	0	37,856
ウェルネス事業収益	1,334,324	0	0	1,334,324
受取寄附金	119,000,000	0	0	119,000,000
受取寄附金	119,000,000	0	0	119,000,000
雑収益	0	842,297	0	842,297
雑収益	0	842,297	0	842,297
経常収益計	120,397,507	842,297	0	121,239,804
(2) 経常費用		0		
事業費	187,292,113	0	0	187,292,113
役員報酬	9,973,934	0		9,973,934
給料手当	61,771,147	0	0	61,771,147
法定福利費	10,030,691	0	0	10,030,691
臨時雇賃金	3,413,062	0	0	3,413,062
退職給付費用	7,530,745	0	0	7,530,745
福利厚生費	3,744,000	0	0	3,744,000
旅費交通費	2,011,137	0	0	2,011,137
通信運搬費	1,994,140	0	0	1,994,140
減価償却費	6,864,242	0	0	6,864,242
消耗什器備品費	989,029	0	0	989,029
消耗品費	1,237,104	0	0	1,237,104
修繕費	2,322,575	0	0	2,322,575
保守費	636,120	0	0	636,120
印刷製本費	5,651,131	0	0	5,651,131
研究調査費	9,838,337	0	0	9,838,337
燃料費	2,778	0	0	2,778
光熱水料費	2,946,271	0	0	2,946,271
リース料	755,283	0	0	755,283
賃借料	29,009,520	0	0	29,009,520
不動産管理費	4,367,760	0	0	4,367,760
保険料	124,185	0	0	124,185
租税公課	100,700	0	0	100,700
支払助成金	15,900,000	0	0	15,900,000
研究助成事業費	4,053,270	0	0	4,053,270
委託費	449,860	0	0	449,860
業務推進費	195,190	0	0	195,190
諸謝金	887,400	0	0	887,400
雑費	492,502	0	0	492,502

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	0	58,540,635	0	58,540,635
役 員 報 酬	0	5,626,820	0	5,626,820
給 料 手 当	0	5,327,856	0	5,327,856
法 定 福 利 費	0	2,019,597	0	2,019,597
退 職 給 付 費 用	0	4,286	0	4,286
福 利 厚 生 費	0	1,223,801	0	1,223,801
旅 費 交 通 費	0	153,279	0	153,279
会 議 費	0	842,889	0	842,889
通 信 運 搬 費	0	517,692	0	517,692
減 価 償 却 費	0	46,288	0	46,288
消 耗 什 器 備 品 費	0	94,500	0	94,500
消 耗 品 費	0	108,581	0	108,581
保 守 費	0	691,399	0	691,399
印 刷 製 本 費	0	1,208,779	0	1,208,779
研 究 調 査 費	0	87,778	0	87,778
光 熱 水 料 費	0	1,274,686	0	1,274,686
リ ー ス 料	0	241,200	0	241,200
賃 借 料	0	5,440,236	0	5,440,236
不 動 産 管 理 費	0	345,204	0	345,204
保 險 料 金	0	192,560	0	192,560
諸 謝	0	1,591,492	0	1,591,492
租 税 公 課	0	8,663,036	0	8,663,036
委 託 費	0	22,465,449	0	22,465,449
業 務 推 進 費	0	46,901	0	46,901
雑 費	0	326,326	0	326,326
経 常 費 用 計	187,292,113	58,540,635	0	245,832,748
当 期 経 常 増 減 額	- 66,894,606	- 57,698,338	0	- 124,592,944
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				
税引前当期一般正味財産増減額	- 66,894,606	- 57,698,338		- 124,592,944
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	- 66,894,606	- 57,698,338	0	- 124,592,944
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	303,041,498	240,111,205	0	543,152,703
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	236,146,892	182,412,867	0	418,559,759
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	236,146,892	182,412,867	0	418,559,759

### Ⅲ. 財務諸表に対する注記

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

2. 重要な会計方針

- (1) 棚卸資産の評価基準及び評価方法  
貯蔵品は最終仕入原価法により期末評価を行っています。
- (2) 固定資産の減価償却の方法  
有形固定資産及び無形固定資産の減価償却の方法は定額法によっています。
- (3) 賞与引当金の計上基準  
従業員に対する賞与の支給に備えるため、支給見込額の当期負担分を計上しています。
- (4) 退職給付引当金の計上基準  
従業員に対する退職金の支給に備えるため、退職金規定に基づく期末要支給額を計上しています。
- (5) 消費税等の会計処理  
消費税等の会計処理は税抜方式によっています。
- (6) リース取引の処理方法  
リース物件の所有権が借主に移転すると認められるもの以外のファイナンス・リース取引については、リース会計基準を適用しています。

3. 基本財産及び特定資産の増減額及びその残高

基本財産及び特定資産の増減額及びその残高は、次のとおりです。

科 目	前期末残高	当期増加額	当期減少額	当期末残高
	円	円	円	円
基本財産				
定期預金	250,000,000	0	0	250,000,000
小 計	250,000,000	0	0	250,000,000
特定資産				
退職給付引当資産	57,631,508	7,535,031	47,168,823	17,997,716
小 計	57,631,508	7,535,031	47,168,823	17,997,716
合 計	307,631,508	7,535,031	47,168,823	267,997,716

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	17,997,716	—	—	(17,997,716)
小 計	17,997,716	—	—	(17,997,716)
合 計	267,997,716	—	(250,000,000)	(17,997,716)

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	5,591,820	2,171,225	3,420,595
什器備品	70,923,215	56,150,562	14,772,653
合 計	76,515,035	58,321,787	18,193,248

## IV. 附属明細書

### 1. 基本財産及び特定資産の明細

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

### 2. 引当金の明細

(単位:円)

科 目	期首残高	当期増加額	当期減少額		期末残高
			目的使用	その他	
賞 与 引 当 金	21,320,213	5,886,536	7,335,741	13,984,472	5,886,536
退 職 給 付 引 当 金	57,631,508	7,535,031	9,622,619	37,546,204	17,997,716

(注) 当期減少額のその他は一般財団法人明治安田健康開発財団へ健診事業を譲渡したことに伴う減少です。



## V. 財産目録

平成 30 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	742,863
			運転資金として	164,173,800
	預金	普通預金		164,159,828
		三菱東京UFJ銀行 新宿中央支店		75,995,669
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,657,478
		三菱UFJ信託銀行 新宿支店		7,300,255
		八十二銀行 新宿支店		3,152,587
		三井住友銀行 新宿西口支店		75,503
		三井住友銀行 新宿通支店		8,413,271
		広島銀行 東京支店		9,996,334
		静岡銀行 新宿支店		2,895,880
		横浜銀行 新宿支店		9,551,312
		東日本銀行 新宿支店		3,161,045
		肥後銀行 東京支店		1,227,558
		スルガ銀行 東京支店		5,652,743
	山梨中央銀行 新宿支店		9,792,045	
	みずほ銀行 新宿新都心支店		10,361,793	
	三菱東京UFJ銀行 八王子中央支店		1,414,212	
	三井住友信託銀行 新宿西口支店		7,512,143	
	当座預金		13,972	
	郵貯銀行 〇一九店		13,972	
	未収金	人件費精算に係る未 収金等	兼任役員の人件費精算に係る 未収金等	8,171,735
	未収消費税等	未収消費税等	未収消費税等	11,087,910

貸借対照表科目		場所・物量等	使用目的等	金額
	前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	2,676,172
	貯蔵品	手元保管	印刷冊子の貯蔵品	1,137,693
流動資産合計				187,990,173
(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 三菱東京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	17,997,716 17,997,716
その他固定資産	建物附属設備	東京都新宿区西新宿1-8-3	各事業の用に供している	28,232,609
	什器備品			3,420,595
	ソフトウェア			14,772,653
	電話加入権	電話加入権	電話加入権	9,160,151
	長期預託金	自動車等のリースサイクル預託金	公益目的保有財産であり、自動車等のリースサイクル預託金として預入れ	863,700 15,510
固定資産合計				296,230,325
資産合計				484,220,498
(流動負債)				
	未払金	業務委託手数料、システム購入代金の未払金等	業務委託手数料、システム購入代金の未払金等	39,877,932
	未払金			32,664,858
	割賦未払金			7,213,074
	預り金	従業員等からの預り金	従業員等から源泉徴収した社会保険料等の預り金	1,898,555
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員10名に対する賞与の支払いに備えたもの	5,886,536
流動負債合計				47,663,023
(固定負債)				
	退職給付引当金	従業員に対するもの	従業員10名に対する退職金の支払いに備えたもの	17,997,716
固定負債合計				17,997,716
負債合計				65,660,739
正味財産				418,559,759


## VI. 監査報告書


### 監査報告書

平成 30 年 5 月 8 日

公益財団法人 明治安田厚生事業団

理事長 中 熊 一 仁 殿

監事 鈴木竹夫 

監事 浅野芳一 

私たち監事は、当事業団の平成 29 年 4 月 1 日から平成 30 年 3 月 31 日までの第 6 期事業年度の理事の職務の執行について監査を行いましたので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律第 99 条第 1 項（同法 197 条において準用する第 99 条第 1 項）並びに公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律施行規則第 33 条第 2 項の規定に基づき本監査報告書を作成し、以下のとおり報告いたします。

#### 1 監査の方法及びその内容

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

以上の方法によって、当事業年度に係る事業報告を監査しました。

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

#### 2 監査の結果

##### (1) 事業報告等の監査結果

- ① 事業報告は、法令及び定款に従い、当事業団の状況を正しく示しているものと認めます。
- ② 理事の職務の執行に関する不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実は認められません。

##### (2) 計算書類及びその附属明細書並びに財産目録の監査結果

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

以 上

# 第 7 期 事 業 計 画

平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

## I. 基本方針

平成30年度は、公益財団法人としての使命に基づき、体力医学研究事業およびウェルネス事業が互いに連携しながら、広く一般の健康づくりに関する調査研究、実践指導、情報提供を推進し、エビデンスに基づく健康増進支援サービスを充実させるとともに健康づくりコンサルタント活動を推進することによって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、運動が心身の健康に及ぼす効果について学術成果の獲得を目指して基礎実験研究ならびに応用実践研究を推進し、学会発表および論文作成を行う。基礎実験研究では、運動効果の発現メカニズムの解明に向けて、運動・身体活動が脳機能やメンタルヘルスに及ぼす影響について介入研究・動物実験を実施する。応用実践研究では、健康経営に着目して注意・集中力および労働生産性の向上に向けた運動・身体活動のあり方を検討するために、性、年齢、日常生活状況を踏まえた観察・介入研究を推進する。研究助成事業については、昨年度に引き続き健康科学に携わる若手の研究者の活動を支援する。

### 2. ウェルネス事業

ウェルネス事業では、一人ひとりが身近に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し、提供する。プログラムの成果は学会発表・論文などによって公表するとともに、自治体や企業、団体等における講演会や講習会、測定会等を通じて紹介することによって、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、とくに最近注目される健康経営に関して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) 学術成果の獲得

- ア. 基礎実験研究：「運動・身体活動が脳機能、ストレス反応、睡眠に影響を及ぼす仕組み」の検討
- イ. 応用実践研究：「働き盛り世代、青少年、高齢者の運動・身体活動状況と注意・集中力、労働生産性、自己効力感の関係」に関する研究の推進

#### (2) 学術成果の普及啓発

- ア. 学術成果のメディア掲載
- イ. ウェブサイトでの情報発信

#### (3) 研究助成の認知度向上

- ア. 健康科学・公衆衛生学、およびその関連の課程を有する大学、新設学部、地方の単科大学、健康科学に従事する研究機関等、新規公募先を発掘し助成制度の情報を提供
- イ. 選考委員奨励枠の周知（ポスター・ホームページ・メーリングリスト等による告知）

### 2. ウェルネス事業

#### (1) 健康づくりプログラムの開発・提供

- ア. 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開発、実施

#### (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

#### (3) 健康づくりプログラム成果の普及啓発

- ア. 学会での報告
- イ. 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
- ウ. ウェブサイトや媒体による情報発信

### Ⅲ. 収支予算書

平成30年4月1日から平成31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	0	64		64
基本財産受取利息	0	64		64
特定資産運用益	0	71		71
特定資産受取利息	0	71		71
事業収益	1,516	0		1,516
体力医学研究事業収益	23	0		23
ウェルネス事業収益	1,493	0		1,493
受取寄付金	200,000	36,000		236,000
受取寄附金	200,000	36,000		236,000
雑収益	127	610		737
雑収益	127	610		737
経常収益計	201,644	36,744	0	238,388
(2) 経常費用				
事業費	187,211			187,211
役員報酬	7,239			7,239
給料手当	54,664			54,664
法定福利費	11,195			11,195
臨時雇賃金	2,569			2,569
退職給付費用	4,786			4,786
福利厚生費	4,139			4,139
旅費交通費	1,984			1,984
通信運搬費	1,130			1,130
減価償却費	6,672			6,672
消耗什器備品費	1,058			1,058
消耗品費	1,443			1,443
修繕費	1,807			1,807
保守費	792			792
印刷製本費	4,694			4,694
研究調査費	9,574			9,574
燃料費	9			9
光熱水料費	3,215			3,215
リース料	791			791
賃借料	34,558			34,558
不動産管理費	4,718			4,718
保険料	275			275
租税公課	140			140
支払助成金	15,900			15,900
研究助成事業費	4,059			4,059
諸謝金	867			867
委託費	8,405			8,405
業務推進費	103			103
雑費	423			423



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		75,654		75,654
役 員 報 酬		4,437		4,437
給 料 手 当		15,710		15,710
法 定 福 利 費		2,093		2,093
福 利 厚 生 費		1,405		1,405
旅 費 交 通 費		157		157
会 議 費		841		841
通 信 運 搬 費		381		381
減 価 償 却 費		14		14
消 耗 什 器 備 品 費		145		145
消 耗 品 費		107		107
修 繕 費		109		109
保 守 費		488		488
印 刷 製 本 費		808		808
研 究 調 査 費		3		3
光 熱 水 料 費		43		43
保 險 料 金		82		82
諸 謝 金		1,118		1,118
租 税 公 課 費		8,664		8,664
委 託 費		38,721		38,721
雜 費		330		330
經 常 費 用 計	187,211	75,654	0	262,865
当 期 經 常 増 減 額	14,432	- 38,910	0	- 24,477
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	14,432	- 38,910	0	- 24,477
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	348,085	68,089	0	416,174
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	362,518	29,179	0	391,697
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	362,518	29,179	0	391,697

## 役員・評議員名簿

### 役員名簿

理事長	中熊一仁	
理事	岡本美和子	日本体育大学 教授
	恩田貴志	北里大学 教授
	勝川史憲	慶應義塾大学 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
	萩裕美子	東海大学体育学 研究科長
	三宅占二	キリンホールディングス株式会社名誉相談役
	宮坂信之	東京医科歯科大学 名誉教授
	池辺洋	
	内田賢	
	永松俊哉	
監事	鈴木竹夫	公認会計士・税理士
	浅野芳一	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	首都大学東京 教授
阪 本 要 一	東京慈恵会医科大学 客員教授
下 門 顯太郎	東京医科歯科大学 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 婦人科診療顧問 北里大学医学部 客員教授
菅 原 弘 子	一般社団法人 福祉自治体ユニット事務局長
鈴 木 政 登	東京慈恵会医科大学 客員教授
羽 鳥 裕	医療法人社団はとりクリニック理事長
関 口 憲 一	明治安田生命保険相互会社特別顧問
松 尾 憲 治	明治安田生命保険相互会社特別顧問
室 山 尚 子	明治安田生命東京診療所所長

