

第 8 期 報 告 書

〔 平成31年 4 月 1 日から令和 2 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8期事業報告（平成31年4月1日から令和2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	35
IV. 評議員会に関する事項	42
V. 出版に関する事項	44
VI. 寄附に関する事項	44

第8期決算報告（平成31年4月1日から令和2年3月31日まで）

I. 貸借対照表	45
II. 正味財産増減計算書	46
III. 財務諸表に対する注記	50
IV. 附属明細書	52
V. 財産目録	53
VI. 監査報告書	54

第9期事業計画（令和2年4月1日から令和3年3月31日まで）

I. 基本方針	55
II. 実行計画	56
III. 収支予算書	57

第 8 期 事 業 報 告

平成31年4月1日から令和2年3月31日まで

I. 事業の概況

今期は、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」の二本柱の体制で事業を実施した。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、「健康経営^(注)」に資する運動効果の解明に取り組むとともに、その生理学的メカニズムに関する研究活動を推進した。特に、勤労者の座りすぎに着目し、その健康影響を解明する疫学的研究、健康増進ソリューションに向けた実証的研究に取り組んだ。さらに、認知機能に関する神経生理学的研究も実施した。今期の学会発表、論文、報告書、出版物などの総数は77題を数えた。さらに知見の普及啓発活動として、自治体や企業の健康づくり担当者等を対象とした講演会を19件実施し、テレビや新聞等のメディアへもタイムリーに情報を提供した。研究助成については、「第36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161件（指定課題：38件、一般課題：123件）となり、その中から選考を経て22件（指定課題：10件、一般課題：10件、選考委員奨励枠：2件）を選出した。また、第34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、「一般の人びとの日常生活に即した身近な健康づくりに寄与する活動」を推進した。生活習慣病の予防・改善、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、昨年引き続き「健康経営」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323回、参加者総数は5,263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58件であった。

健康経営として、事業団内において仕事の中で体を動かす「ワークスタイルのスポーツ化」に取り組んだ。座りすぎを解消するために「1時間ごとに1分間のランニング」や「ノー内線デー」等を実施した。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」に認定された。

(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、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

体力医学研究事業では、運動・スポーツ・座位行動の健康影響を解明するとともに、基礎実験にてメカニズムを生理学的に解明する研究活動を行った。さらに、健康経営に資する健康増進ソリューションに向けた実証的な研究を実施した。研究対象は、働き盛り世代を中心に、青年期、高齢者まで幅広い世代であった。また、スキルやノウハウを活用・取得し、学術的な人的ネットワークを広げるために、外部機関との共同研究を推進した。さらに、外部研究資金を獲得することにより、研究の質の向上と拡大を図るとともに、倫理審査および利益相反審査の一層の厳格化を図った。

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) 健康経営に資する運動効果の解明

- ①身体活動状況の違いとメンタルヘルス・生活習慣病との関係に関する研究
- ②職域での座りすぎの見直しソリューションに向けた研究
- ③オフィス環境と勤労者の健康に関する研究
- ④青年期におけるメンタルヘルス、自己効力感と運動・スポーツ活動の関係に関する研究
- ⑤行動経済学を応用した体を動かす人を増やすための戦略の開発に関する研究

(2) 運動効果のメカニズムの解明

- ①豊かな環境による脳機能発達に関する検証
- ②不活動者の運動とメンタルヘルス
- ③脳機能を高める運動条件の探索
- ④運動が脳機能に与えるメカニズム
- ⑤脳血管機能評価法の検証

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：25題
- (2) 学会・研究会の発表数：52題

※巻末の活動業績一覧を参照

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、MYライフ・ドック通信による情報提供

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36回を迎え、助成件数の総数は657件、助成総額は6億1,710万円に達した。

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「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2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34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36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161件（指定課題：38件、一般課題：123件）
- ・22件（指定課題：10件、一般課題：10件、選考委員奨励枠：2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 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副所長）
- 委員 井澤鉄也（同志社大学大学院スポーツ健康科学研究科教授）
- 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（日本女子体育大学名誉教授）
- 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）

(3) 成果報告書

- ・第34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36回（2019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
雨宮 怜	筑波大学 体育系	個人差に基づいた身体活動の心理・認知的影響 —敏感さの高い個人を対象として—
神谷 訓康	大阪医科大学 衛生学・公衆衛生学教室	地域在住高齢者における睡眠の質を改善するのは、運動強度か、実施頻度か、実施時間帯か
川西 範明	千葉工業大学 先進工学部	骨格筋由来の分泌エクソソームによるうつ症状の改善効果の検証
菊池 宏幸	東京医科大学 公衆衛生学分野	個人と職場レベルの身体活動が労働者のメンタルヘルスに与える影響 —マルチレベル分析を用いた大規模職域コホート研究—
佐々木裕之	早稲田大学 先進理工学研究科	体内時計を考慮した運動・腸内細菌・精神疾患の関係性の解明
芝 孝一郎	ハーバード大学 公衆衛生大学院	運動するから抑うつが減るのか、抑うつがないから運動するのか？ —スポーツ組織参加と抑うつの双方向性を考慮した公衆衛生的介入効果のシミュレーション—
千葉 一平	国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター	地域在住健常高齢者における身体活動量とうつ状態との関連 —身体活動量変化の軌跡に着目した縦断的観察研究—
土井 理美	東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野	小学校高学年における座位行動がメンタルヘルスに与える影響 —前向きコホート研究—
原田 和弘	神戸大学大学院 人間発達環境学研究科	グループ運動中の交流の量と質が高齢者のメンタルヘルス向上に及ぼす影響
渡邊 良太	千葉大学大学院 医学薬学府	地域のスポーツグループ参加割合と高齢者の抑うつリスク —縦断マルチレベル研究—

b. 一般課題（10件、一律50万円を助成）

氏名	所属	研究テーマ
江島 啓介	インディアナ大学 公衆衛生学部	自己申告データに基づく食事摂取量のバイアスとバイアス除去手法の定量的評価
岡村 拓郎	京都府立医科大学大学院 医学研究科	サルコペニア肥満の発症メカニズムの解明 —統合リピドミクス及びゲノミクス解析による検討—
金子 直嗣	東京大学大学院 総合文化研究科	歩行の運動イメージと機能的電気刺激の併用による脳活動の賦活と歩行機能向上の試み
木村 剛英	つくば国際大学 医療保健学部	運動学習の促進に寄与する脳活動の解明 —運動学習を促進する効果的な介入方法の創出を目指して—
楠山 譲二	ハーバード医科大学 ジョスリン糖尿病センター	子の代謝機能を改善する運動誘発性胎盤由来サイトカインの生理動態の解明と運動プログラムの立案
櫻田 武	立命館大学 理工学部	高齢者の適切な歩行動作獲得と怪我の防止を目的としたニューロフィードバックによる身体性注意能力訓練系の開発
白土 健	杏林大学 医学部	肥満による慢性炎症に対する運動の効果とメカニズム —マクロファージのインスリン感受性に着目して—
榛葉 有希	静岡県立大学大学院 薬食生命科学総合学府	動脈硬化を予防するマイオカイン探索と、バリン投与と運動の併用による動脈硬化予防効果の増強
朴 鍾熾	日本医科大学 薬理学分野	運動と連動するホルモン「irisin」が不活動による認知機能の低下を回復させるか否か
森 裕幸	弘前大学大学院医学研究科 子どものこころの発達研究センター	小中学生におけるソーシャル・キャピタルとQOLおよび抑うつとの関連

< 選考委員奨励枠 >（2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
城所 哲宏	国際基督教大学 教養学部	日本およびケニアに在住する子どもの身体活動を規定する近隣居住環境要因の解明
Liu Liling	筑波大学 システム情報工学研究科	健康まちづくりを目指す道路空間の総合的利用と交通システムの構築

（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	323回
	参加者総数	5,263人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が323回、参加者総数は5,263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

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・健診結果をふ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、次の通りであった。（表1）

支援プログラム	12回	12人
測定プログラム	11回	120人
運動プログラム	239回	1,377人

1. 支援プログラム（表2）

(1) 健康づくり相談

電話での個別相談は、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ものであり、とくに、健診結果に応じて各専門学会のガイドラインをふまえ、具体的なアドバイスを行った。今期は表2のとおり、1回で1人が参加した。

(2) 座りすぎ・活発度チェック

身体活動量計を用いて、1日の生活の中で、歩数や活動量、座位時間を計測し、活動強度や座りすぎでないかを活動レポートを作成し本人に返却した。活動レポートにより、より健康的な生活をおくるためにはどうしたらよいかのアドバイスをを行った。今期は表2のとおり、11回で11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、目的別に選択可能としている。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、7回で7人が参加した。また、職員向け企画として、自律神経バランス測定を実施し、4回で113人が参加した。

3. 運動プログラム（表4）

(1) 野外プログラム

MYヘルスプログラム、がん再発予防プログラム、ヘルスアップMYレージの参加者を対象に、野外プログラムを1回実施し、9人が参加した。

(2) 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、238回でのべ1,368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 61回 3,754人

開催した講演会・測定会種類別件数は、一般向け健康づくり講演会・測定会30件、健康経営関連講演会・測定会13件、指導者養成関連講演会18件であった。のべ61回開催し、3,754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

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、広く一般に告知するものであり、健康づくりの普及啓発に資する有益な活動である。

今期の学会発表は1件であった。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、“健康経営エキスパートアドバイザー”の認定資格取得を奨励し、2名が認定を受けた。今期の学会・研修会への参加はのべ11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、健康情報をより速く、より分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、「健康づくりウォッチ2019」として発行した。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2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。今期のホームページ関連の情報発信は58回であった。

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	1	1			20	129	1	86	22	216
5					17	96	5	285	22	381
6	1	1			20	138	4	745	25	884
7	3	3	3	3	22	136	8	248	36	390
8	1	1	1	1	20	95	7	839	29	936
9	2	2	1	1	19	106	5	151	27	260
10			4	113	21	115	5	254	30	482
11	1	1			21	130	6	371	28	502
12					18	90	9	508	27	598
1	1	1			20	143	5	98	26	242
2	1	1	2	2	20	106	6	169	29	278
3	1	1			21	93			22	94
合計	12	12	11	120	239	1,377	61	3,754	323	5,263

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	1	1
座りすぎ・活発度チェック	11	11
合計	12	12

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	1	1
運動健診/企画コース	6	6
職員向け企画	4	113
合計	11	120

表4. 運動プログラムの実施状況

	回数	人数
野外プログラム	1	9
職員向けプログラム	238	1,368
合計	239	1,377

表5. 学会発表および研修会の参加実績

	件数
学会発表	1
学会/研修会参加	11

研究業績一覧

1 総説

- (1) 山口大輔. 劣勢な場面において望まれる心構え. 体育の科学. 2019; 69: 575-579.

(概要)

本稿では、競技スポーツの要素である競争が心と身体に及ぼす影響にスポットを当て、競技スポーツにおける“劣勢場面において望まれる心構え”について考察した。競争時には、勝利に繋がる身体の興奮パターンがあり、これは自身が置かれた状況をポジティブに捉えることと関連するとされる。すなわち、“劣勢場面において望まれる心構え”は、劣勢場面を楽しむなど、自身が置かれる状況の捉え方を変え（切り替え）ることが重要であると考えられた。

2 原著論文

- (1) 根本裕太, 北畠義典, 稲山貴代, 荒尾 孝. 小学校高学年児童および中学生における身体活動, スクリーンタイムと睡眠指標との関連の検討: 横断研究. 運動疫学研究. 2019; 21: 28-37.

(概要)

本研究では、身体活動やメディア利用が適切な睡眠と関連するか検証することを目的とし、小学校高学年児童および中学生を対象に睡眠指標との関連性を検討した。その結果、スクリーンタイムが2時間未満の者は、総睡眠時間の推奨値を達成する者が多く、身体を動かす遊びをよくする者は、睡眠の質が良好であった。このことから、学童期・思春期における適切な睡眠時間はスクリーンタイムと、身体を動かす遊びは睡眠の質と関連することが示唆された。

- (2) Jindo T, Makishima M, Kitano N, Wakaba K, Kai Y. Association of the usage of height-adjustable desks with physical activity and sitting behavior in employees. Bulletin of the Physical Fitness Research Institute. 2019 Apr; 117: 1-7.

(概要)

勤労者における上下昇降デスクの使用状況と身体活動、座位行動の関連性について横断的に検討した。分析には、上下昇降デスクが導入されている1オフィスで実施した調査データを用いた。分析の結果、非営業職では上下昇降デスクを立位で使用している者はそうでない者と比べて勤務時間中の座位時間が約35分少なく、30分以上連続の座位行動回数も少ないことが確認された。一方、営業職ではこのような関連性は認められなかった。

- (3) Hyodo K, Jindo T, Suwabe K, Soya H, Nagamatsu T. Acute effects of light-intensity, slow-tempo aerobic dance exercise on mood and executive function in older adults. Bulletin of the Physical Fitness Research Institute. 2019 Apr; 117: 8-16.

(概要)

本研究では、一過性の低強度リズム体操が健常高齢者の気分および認知機能に与える効果を明らかにするために低強度の自転車運動と比較した。その結果、低強度のリズム体操は自転車運動に

比べて心理的な活性度や快適度を高めることが明らかになった。また、認知機能に関しては、実行機能を評価するストローク干渉時間が両条件ともに短縮し、条件間で有意な差がないことが明らかとなった。

- (4) Kubota A, Matsushita M, Arao T, Merom D, Cerin E, Sugiyama T. A community-wide walking promotion using maps and events for Japanese older adults. *Journal of Aging and Health*. 2019 May; 18: 898264319848868.

(概要)

主要評価項目を歩行時間とし、ウォーキングマップの全戸配布、ウォーキングイベントの月1回の開催を介入地区で実施した介入研究である。結果、介入地区の歩行時間の有意な増加は認められなかった。介入内容の見直しは必要であるが、運動実践者を見かける割合で有意な向上が認められるなど、身体活動の促進に繋がる結果も認められたため、継続した研究が必要かもしれない。

- (5) Kubota A, Matsushita M, Smith BJ, Sugiyama T, Arao T. The impact of a new exercise facility on physical activity at the community level: a non-randomized panel study in Japan. *BMC Public Health*. 2019 Jun; 19(1): 777-784.

(概要)

主要評価項目を身体活動量として、静岡県長泉町を介入地区、神奈川県大磯町を対照地区とした地域集団への介入研究である。主な介入は多目的運動施設の開設である。結果、介入地区の身体活動量の有意な増加は認められなかった。運動実践者を見かける割合は有意な向上が認められた。

- (6) Nakamura S, Inayama T, Harada K, Arao T. Perceived food environment predicts vegetable intake according to income: a cross-sectional study. *SAGE Open*. July-September 2019: 1-9.

(概要)

本研究は、野菜摂取と近隣の食環境認識との関係性について検討することを目的とした。対象者はインターネット調査に参加した30歳から59歳までの日本人成人3,137名であった。自記式調査票により、野菜摂取量、食環境についての認識、世帯収入、および基本属性についての情報を取得した。その結果、食環境について肯定的な認識を有する者は、すべての世帯所得階級において健康的な野菜摂取を示した。

- (7) 小野寺由美子, 北濃成樹, 朽木勤, 甲斐裕子, 永松俊哉, 町田修一. 座位行動・身体活動時間の置き換えと日本人オフィスワーカーのメンタルヘルスの関係: isotemporal substitutionモデルを用いた検討. *体力科学*. 2019; 68(4): 261-268.

(概要)

デスクワークに従事する日本人オフィスワーカーを対象に、3軸加速度計を用いて客観的に評価した座位行動および身体活動時間の置き換えとメンタルヘルスの関連性を検討した。その結果、座位行動を等時間の中高強度の身体活動に置き換えることにより、心理的ストレスを有する可能性が低値を示した。また、こうした恩恵は、座位行動を低強度身体活動に置き換えた際には認められなかった。

- (8) Xiang M, Zhang J, Liang H, Zhang Z, Konishi M, Hu H, Nishimaki M, Kim H, Tabata H, Shimizu H, Arao T, Sakamoto S. Physical activity and dietary intake among Chinese pregnant women: an observational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2019 Aug; 19(1): 295-302.

(概要)

本研究は、中国人妊婦の妊娠期間中の身体活動と食品摂取の特性について検討した。その結果、中国人妊婦は総身体活動量が比較的多いものの、運動に費やす時間は少なく、食事バランスに問題を有しており、特に脂肪からの過剰な摂取カロリーを示すものが多かった。同年代の一般の中国人女性と異なり、妊婦は身体活動と食品摂取との関係が見られなかった。また、妊娠前の運動習慣が、妊娠中の身体活動量を適切に確保するのに有効である可能性が示唆された。

- (9) Tabuchi A, Eshima H, Tanaka Y, Nogami S, Inoue N, Sudo M, Okada H, Poole D, Kano Y. Regional differences in Ca^{2+} entry along the proximal-middle-distal muscle axis during eccentric contractions in rat skeletal muscle. *Journal of Applied Physiology*. 2019 Sep; 127(3): 828-837.

(概要)

伸張性筋収縮による筋損傷が骨格筋の部位によって異なるメカニズムを明らかにするために、筋損傷が起こる際の筋細胞内のカルシウムイオン動態を評価した。本研究から、伸張性収縮による筋損傷の要因として、カルシウムイオンの細胞内への流入が関与することが示唆された。

- (10) Tomiga Y, Ito A, Sudo M, Ando S, Eshima H, Sakai K, Nakashima S, Uehara Y, Tanaka H, Soejima H, Higaki Y. One week, but not 12 hours, of cast immobilization alters promoter DNA methylation patterns in the nNOS gene in mouse skeletal muscle. *The Journal of Physiology*. 2019 Nov; 597(21): 5145-5159.

(概要)

骨格筋の萎縮メカニズムにDNAのメチル化が関与しているかを明らかにするため、1週間のギプス固定が神経型一酸化窒素合成酵素のプロモーター領域のDNAメチル化にもたらす影響を評価した。その結果、不活動による骨格筋の萎縮にDNAメチル化が関与することが示唆された。

- (11) 早川洋子, 松木 維, 川口沙樹, 横田美乃里, 石川絢加, 荒尾 孝, 若年女性の自己体型認識, 瘦身願望, 減量行動の相互関係と健康状態. *総合的健康美学研究*. 2019; 9: 39-49.

(概要)

若年女子の美的身体観、体型自己認識、瘦身願望、減量行動、自尊感情の要因間の関係性および減量行動と健康状態との関係性について検討した。その結果、若年女子においては自己の体型認識の歪により、瘦身願望が強くなり、減量行動を実践するという一連のプロセスが促進されるものと推察された。そして、これらすべての要因に対して「痩せ=美しい」というこの世代特有の身体観が大きく影響している可能性が示唆された。

- (12) 久保田晃生, 松下宗洋, 荒尾 孝, 杉山岳巳. 運動・スポーツ施設の開設が近隣地区の身体活動と身体活動促進要因へ及ぼす影響. *厚生の指標*. 2019; 66(15): 1-8.

(概要)

本研究は、主要評価項目を身体活動量として、開設された多目的運動施設までの距離が影響するか検討した。結果、多目的運動施設が開設されても、近隣地区住民の身体活動は向上しなかった。運動・スポーツ実践の意欲は、既に住民の8割以上にあることから、多目的運動施設の利用や実

際の運動・スポーツ実践といった行動変容へと繋げる仕組みや支援を増やすことが必要かもしれない。

- (13) Xiang M, Konishi M, Hu H, Nishimaki M, Kim H, Tabata H, Shimizu H, Fang Y, Li X, Xu J, Zhang Z, Liang H, Arao T, Sakamoto S. When and how should Chinese pregnant women exercise? A longitudinal study in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Jan; 17(1): 180-193.

(概要)

本研究は、身体活動と妊婦の妊娠期体重増加や新生児の出生時体重との関係について検討することを目的とした。対象者は異なる妊娠期にある1,272名とした。その結果、妊娠後期では、最も身体活動量が多い者は、最も少ない者に比べて、妊娠期体重増加が過少ないし過剰となるリスクが低い関係にあった。妊娠第2、3期には、中強度の身体活動量推奨値を満たした妊婦の新生児は、未達成者の新生児に比べて有意に低い出生時体重であった。

- (14) Jindo T, Kai Y, Kitano N, Wakaba K, Makishima M, Takeda K, Iida M, Igarashi K, Arao T. Impact of activity-based working and height-adjustable desks on physical activity, sedentary behavior, and space utilization among office workers: a natural experiment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Jan; 17(1): 236.

(概要)

新しい働き方である activity-based working と上下昇降デスクを導入したオフィス改装に伴う座位行動や身体活動、活用スペースの変化を検討した。その結果、改装により活動量計で評価した座位時間の約40分/日の減少が確認され、立ったり歩いたりという低強度身体活動が増加していた。さらに、定点カメラの動画データを人工知能 (AI) により解析し、改装後のオフィスの活用スペース (入口や窓際に設置された共用席、回遊型の通路など) を特定した。

- (15) Sudo M, Ando S. Effects of acute stretching on cognitive function and mood states of physically inactive young adults. *Perceptual and Motor Skills*. 2020 Feb; 127(1): 142-153.

(概要)

身体不活動者に対して低強度運動の有効性を検証するために、ストレッチ運動が認知機能の向上をもたらすかを検討した。その結果、ストレッチ運動により身体不活動者の認知機能は向上し、気分の向上がその要因であることが示唆された。

- (16) Komiyama T, Tanoue Y, Sudo M, Costello JT, Uehara Y, Higaki Y, Ando S. Cognitive Impairment during high-intensity exercise: Influence of cerebral blood flow. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2020 Mar; 52(3): 561-568.

(概要)

高強度の運動中になぜヒトの認知機能が低下するのかを明らかにするために、高強度運動中に二酸化炭素ガスを吸入させて脳血流を増加させた条件下で認知機能を評価した。本研究から、高強度の運動中の認知機能低下は脳血流の低下が直接的な要因ではないことが明らかとなった。

- (17) Ando S, Komiyama T, Sudo M, Higaki Y, Ishida K, Costello JT, Katayama K. The interactive

effects of acute exercise and hypoxia on cognitive performance: a narrative review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2020 Mar; 30(3): 384-398.

(概要)

低酸素環境下ではヒトの認知機能は低下する一方で、一過性の運動が有益な効果をもたらすことが知られている。この論文は、低酸素環境下での運動がヒトの認知機能に及ぼす影響をまとめたものである。低酸素環境による認知機能への負の効果と一過性の運動による有益な効果が、どのような相互作用を持つのかを議論した。

- (18) Jindo T, Kai Y, Kitano N, Tsunoda K, Nagamatsu T, Arao T. Relationship of workplace exercise with work engagement and psychological distress in employees: a cross-sectional study from the MYLS study. *Preventive Medicine Reports*. 2020 Mar; 17: 101030.

(概要)

勤労者における職場で行う軽体操やストレッチなどの運動（職場運動）の実践頻度とワークエンゲイジメント、心理的ストレスの関連性について横断的に検討した。分析には、MYLSスタディのデータを用いた。分析の結果、職場運動を週1～2日、あるいは3日以上実践している人では、週1日未満の人と比べて、ワークエンゲイジメントが高いことを明らかとなった。一方、心理的ストレスではそのような関連性は認められなかった。

- (19) Tsunoda K, Soma Y, Kitano N, Jindo T, Fujii K, Okura T. Acceptable Walking and Cycling Distances and their Correlates among Older Japanese Adults. *Journal of Population Ageing*. 2020(10.1007/s12062-020-09272-9)

(概要)

地域在住高齢者の歩行および自転車による移動の許容距離の関連要因を横断的に検討した。分析には、茨城県笠間市の要介護認定を受けていない全高齢者を対象とした郵送調査データを用いた。分析の結果、高齢者の歩行許容距離は約1 km、自転車許容距離は約2 kmであることがわかった。歩行および自転車移動の短い許容距離とは、高齢、低学歴、転倒歴がある、社会とのつながりが弱い、抑うつ傾向が強い、低外出頻度、主移動手段が車であることが関連した。一方、歩行許容距離は、自宅周辺の目的地が多い場合に、自転車許容距離は目的地が中程度ある場合に、長くなりやすいことが示唆された。

3. 著書

- (1) 甲斐裕子. どんな「通いの場」にするかー「拠点型」と「活動型」ー. 近藤克則（編）. 住民主体の楽しい「通いの場」づくりー「地域づくりによる介護予防」進め方ガイド. 東京, 日本看護協会出版会, 2019; 15-16.

(概要)

住民主体の介護予防を目指して、地域高齢者の「通いの場」の立ち上げ方や運営のコツについて書かれた著書。日本老年学的評価研究（Japan Gerontological Evaluation Study : JAGES）から得られたエビデンスやノウハウを中心にまとめられている。通いの場を、活動内容は多岐にわたる「拠点型」と特定の種類の活動を行う「活動型」に分け、それぞれの事例を踏まえて特徴や長

所をまとめ、課題とその解決策について解説した。

- (2) 荒尾 孝, 北畠義典. 介護予防に関する体力測定法とその意義. 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 (編). 健康運動指導士養成講習会テキスト (下). 東京, 南江堂, 2019; 411-425.

(概要)

我が国における介護予防の考え方と、その考えに基づく現行の介護予防事業の枠組みについて述べるとともに、市町村が取り組む地域支援事業における介護予防事業の種類とその内容について紹介した。また、介護予防事業における対象者の把握、実施手順、事業評価の意義について紹介した。さらに、介護予防における運動機能測定法および生活体力測定方法について紹介した。最後に高齢者の身体活動能力に関するエビデンスについて紹介した。

- (3) 荒尾 孝. エコロジカルモデル. 日本健康心理学会 (編). 健康心理学事典. 東京, 丸善出版, 2019.

(概要)

集団的健康づくりの介入モデルとして提案されている健康づくりのエコロジカルモデルについて、その考え方の歴史的流れや研究・実践モデルとしてのエコロジカルモデルの開発とその特徴について述べた。また、人間の行動は、個人・組織・コミュニティ・環境 (政策) といった複数のレベルの要因によって決定されることから、生活習慣の改善のためには個人と同時に環境をも対象とした包括的なアプローチが必要であるとされるようになり、各生活習慣を対象としたエコロジカルモデルが開発された。運動・身体活動分野におけるエコロジカルモデルはサリス (Sallis JF ら) によって提唱されている。

4. その他の論文・報告書等

- (1) Sudo M, Ando S. Reduction in anxiety-like behavior in environmental enrichment. *Bulletin of the Physical Fitness Research Institute*. 2019 117: 17-19.

(概要)

自発的な運動を促す環境条件における各個体の身体活動量の定量化および行動実験による不安様感情について検証した。遊具などの設置の有無をベースとした2条件の環境にて6週間の飼育を実施。遊具設置条件にて自発的な活動量の向上とネガティブ感情が抑制されることが示唆された。

- (2) 佐藤慎一郎, 山田卓也, 中村睦美, 根本裕太, 武田典子, 丸尾和司, 福田吉治, 澤田 亨, 北畠義典, 荒尾 孝. 予防理学療法の実立を目的とした大規模臨床研究に対する研究助成報告書. 日本理学療法士協会. 2019.

(概要)

地域に居住する全自立高齢者を対象に、要介護認定および膝痛の発生頻度とそれぞれの危険要因を明らかにするとともに、対象地域全体で介護予防プログラムを実施した際の運動器系障害の医療費に対する削減効果をシミュレーションにより検証した。その結果、要介護認定の発生率は9.7%、膝痛の発生率は16.0%であり、要介護認定および膝痛のそれぞれの発生の危険要因は類似しており、身体活動不足、肥満、栄養不良、喫煙習慣、飲酒習慣などが主なものであった。また

運動器系障害の医療費に対する明らかな削減効果は認めなかった。本研究結果より、自立高齢者における要介護認定および膝痛の発生率を推定し、地方自治体における介護予防および膝痛予防対策の開発に役立つ情報であることが示唆された。

5. 学会発表（招待講演）

- (1) 兵頭和樹. 認知機能の老化を防ぐ運動処方を考える. シンポジウム3「筋・血管・脳の観点から老化の機構と防止方法を考える—加齢性疾患を克服するための運動・食事処方の探索—」. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

（概要）

本シンポジウムでは、加齢による認知機能の低下のメカニズムを概説するとともに、どのような運動が高齢者の認知機能を高めるのか、またはどのような身体機能が認知機能と関連するのか、さらに、その運動・身体機能と認知機能の関係をつなぐ脳内メカニズムとしてどのようなものがあるのかに関して、これまでの先行研究と我々の研究成果をあわせて紹介した。

- (2) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志. 労働者の座りすぎと健康—ワークスタイルのスポーツ化への挑戦—. シンポジウム4「職域における身体活動・運動と健康経営・働き方改革」. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

（概要）

産業保健に関するシンポジウムの中で、労働者における座りすぎの健康影響と職場における対策について解説した。コアスタディとして取り組んできたMYLSスタディから、座位時間がメンタルヘルスに与える影響に関する研究成果を報告した。さらに、オフィスレイアウト変更による座りすぎの影響や、座りすぎ中断プログラムの効果等、当研究所の研究成果についても紹介した。

- (3) 甲斐裕子. 住民による「運動の場づくり」が地域全体の高齢者の運動習慣に与える効果—ポピュレーションアプローチによる「運動格差」縮小に挑む—. シンポジウム22「身体活動の普及戦略—最新のエビデンスと研究の実際—」. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

（概要）

身体活動促進に関するシンポジウムの中で、地域全体への介入が高齢者の運動習慣に及ぼす影響を解説した。特にポピュレーションアプローチは格差を拡大する可能性が指摘されていることから、格差への影響に注目した。瀬谷スタディとして取り組んできた住民主体の場づくりは、地域全体の高齢者の運動習慣を増加させること、さらに運動格差を縮小する可能性があることを紹介した。

6. 学会発表（一般発表）

- (1) Sato S, Nakamura M, Nemoto Y, Takeda N, Maruo K, Fukuda Y, Sawada S, Kitabatake Y, Arao T. Incidence rate and risk factors of knee pain in community-dwelling older adults: a two-year cohort study. World Confederation for Physical Therapy Congress (WCPT), Geneva. 2019 May

（概要）

本研究は、2年間の縦断的データを用いて、地域在住の全自立高齢者を対象に膝痛の罹患率とそ

のリスク要因を検討することを目的とした。その結果、この地域における2年間の膝痛の罹患率は15.4%であり、そのリスク要因は身体不活動と肥満であった。これらの結果は、他の同様な自治体における自立高齢者を対象とした膝痛の罹患率の推定およびその予防対策を考えるうえで有用な情報となるものと思われる。

- (2) Nakamura M, Sato S, Nemoto Y, Takeda N, Maruo K, Fukuda Y, Sawada S, Kitabatake Y, Arao T, "The prevalence and relevant factors of low back pain in community-dwelling independent older adults: a cross-sectional study" World Confederation for Physical Therapy Congress (WCPT), Geneva. 2019 May

(概要)

本研究は、横断的データを用いて地域在住の全自立高齢者を対象に腰痛の有病率とその関連要因を検討することを目的とした。地方の自治体に居住する65歳以上の自立高齢者全員(7,080名)を対象に、自記式質問票を用いて郵送法による調査を行った。その結果、4,857名が回答し、そのうち1,533名(有病率31.6%)が腰痛を有していた。腰痛の関連要因としては、身体活動、座位時間、およびBMIが有意であった。

- (3) 山口大輔, 手塚洋介, 鈴木直人. 競争時の血行動態と主観的反応との関連性における勝者と敗者の差異. 第37回日本生理心理学会大会, 埼玉. 2019年5月

(概要)

本研究は、競争的課題を遂行中に、勝者と敗者はいかなる血行動態パターンを示し、主観的側面(感情や認知)とはいかに関連するかを検討した。その結果、勝者群は心拍出量の増加に、敗者群は全抹消血管抵抗の増加に特徴的なパターンをそれぞれ示した。また、勝者群は挑戦評価とポジティブ感情が高まっており、逆に敗者群は脅威評価が高まっていたことから、同一の競争でも勝者と敗者では交感神経系の亢進パターンと主観的側面との関連性は異なることが示唆された。

- (4) Sudo M, Ando S. Environmental enrichment increases spontaneous locomotor activity in rats. American College of Sports Medicine (ACSM) 66th Annual Meeting, Orlando. 2019 May

(概要)

自発的な運動を促す環境条件における各個体の身体活動量の定量化および骨格筋量の定量結果について発表した。遊具などを設置した全4条件の環境にて6週間の飼育を実施。2条件において自発的な活動量の向上と骨格筋量の増加に関係があることを示した。

- (5) Ando S, Saito S, Mizuguchi N, Sudo M, Ohkawara K, Senoo A. Acute exercise alters functional connectivity during cognitive task. American College of Sports Medicine (ACSM) 66th Annual Meeting, Orlando. 2019 May

(概要)

一過性の運動がもたらす認知機能向上に脳の機能的結合の変化が関与するかについてfMRIを用いて検証した。本研究から、一過性の運動による認知機能の向上に機能的結合の変化が関与することが示唆された。

- (6) 根本裕太, 佐藤慎一郎, 中村睦美, 北畠義典, 荒尾 孝. 地域在住高齢者における地域活動への参加

状況の変化と身体活動ならびに座位行動の変化との関連性：2年間の縦断研究. 第61回日本老年医学会学術集会, 宮城. 2019年6月

(概要)

地域在住高齢者において、社会参加をすることで身体活動が促進されるかを検証するため、2年間の縦断研究を実施した。初期調査から2年後の追跡調査時に地域活動へ参加していた者を新規参加者、不参加であった者を継続不参加者とし、両群の身体活動量増加者の割合を比較した。その結果、新規参加者では継続不参加者よりも身体活動量が増加する者が多く、地域活動への参加は身体活動を促進する可能性が示された。

- (7) 甲斐裕子, 角田憲治, 金森 悟, 荒井弘和, 荒尾 孝. 住民による運動の場づくりは「運動格差」を縮小するか? 第28回日本健康教育学会学術大会, 東京. 2019年6月

(概要)

住民主体の運動の場づくりが地域全体の高齢者の運動格差に及ぼす影響を検証した。介入地域と対照地域を設定し、介入地域では2年間の介入期間中に運動支援ボランティアを育成し、地域での運動の場づくりを支援した。介入開始から5年間追跡した。その結果、介入地域では特に暮らし向きが苦しい群で運動実践者が増加し、運動格差が縮小する可能性が示唆された。本発表は、最優秀学会賞を受賞した。

- (8) 金森 悟, 川又華代, 甲斐裕子, 楠本真理. 事業場における運動の取り組みの中断の実態と関連要因. 第28回日本健康教育学会学術大会, 東京. 2019年6月

(概要)

企業における社員の身体活動を促進させる取り組み（運動の取り組み）や中断の実態とその関連要因を明らかにするために、全国の上場企業のうち従業員が50名以上の3,266社に郵送調査を行った（回収率12.7%）。その結果、回答した企業のうち12%の企業で中断の経験があった。運動の取り組みが中断する理由は、予算削減、効果評価不足、マンネリ化、参加率の低さなどが関連していた。

- (9) Sudo M, Ando S. Spontaneous locomotor activity reduces anxiety-like behavior in environmental enrichment. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS), Praha. 2019 July

(概要)

自発的な運動を促す環境条件における各個体の身体活動量の定量化、及び、行動実験による感情と結果について発表した。遊具などを設置した全4条件の環境にて6週間の飼育を実施。3条件において自発的な活動量の向上と不安感情の抑制には関係があることを示した。

- (10) Takagi Y, Sato K, Koike Y, Watanabe H, Sudo M, Fujibayashi M, Tsurugano S, Ando S. Effects of electrical muscle stimulation on cognitive performance and cerebral perfusion. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS), Praha. 2019 July

(概要)

骨格筋への電気刺激が認知機能と脳の循環に対する効果を検証した。本研究から、骨格筋への電

気刺激は認知機能に影響を与えないこと、脳の前方循環には影響を与えるが、後方循環には影響を与えないことが明らかとなった。本研究より、認知機能と脳循環に対する電気刺激と随意運動との違いが示唆された。

- (11) Zhang L, Sudo M, Ando S, Katayama K, Ishida, K. Effect of different cognitive tasks on dual-task performance. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS), Praha. 2019 July

(概要)

自転車運動と認知課題という2つの課題を同時に行う際の認知課題の種類がパフォーマンスに与える影響について若年者を対象に検討した。その結果、二重課題時のパフォーマンスは認知課題の種類の影響を大きく受けることを示した。

- (12) Saito S, Senoo A, Wang S, Mizuguchi N, Sudo M, Ohkawara K, Ando S. Alterations in functional connectivity is associated with cognitive improvement induced by acute exercise. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS), Praha. 2019 July

(概要)

一過性の運動がもたらす認知機能向上に脳の機能的結合の変化が関与するかについてfMRIを用いて検証した。本研究から一過性の運動による認知機能の向上に機能的結合の変化が関与することが示唆された。

- (13) Ando S, Yasukawa K, Koike Y, Konno T, Sudo M, Ohkawara K. Effects of alterations in visual flow on physiological and psychological responses to exercise. 24th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS), Praha. 2019 July

(概要)

ヴァーチャルリアリティ (VR) を用いた運動が気分の改善をもたらすかを検討した。本研究の結果、実際の速度よりも早い速度の映像を見ながら自転車運動を行うと気分の向上がみられることが明らかとなった。本研究から、VRを用いた運動が、気分の向上をもたらす可能性が示唆された。

- (14) Tsunoda K, Soma Y, Kitano N, Jindo T, Fujii K, Okura T. Determinants of initiating and continuing cycling travel among rural older adults: 4-year follow-up study. Asia-Singapore Conference on Sport Science 2019. Singapore. 2019 July

(概要)

地域在住高齢者の自転車の利用開始および利用継続に影響する要因を縦断的に検討した。分析には、茨城県笠間市の要介護認定を受けていない全高齢者を対象とした郵送調査のベースラインおよび4年後追跡データを用いた。分析の結果、高学歴者は継続して自転車を利用しない者が多かった。自転車の利用開始とは、豊かな経済状況とが関連した。土地の傾斜と、自転車の利用継続および利用開始との間に、量反応関係が認められ、傾斜が大きい地域に住んでいる者ほど、自転車の利用が阻害されていた。

- (15) 藤井啓介, 北濃成樹, 堀田和司, 大藏倫博. 独居生活が高齢者の認知機能に与える影響—4年間の縦断研究およびIADL能力の媒介効果—. 第53回日本作業療法学会, 福岡. 2019年9月

(概要)

4年間の縦断研究により、独居生活が高齢者の認知機能に及ぼす影響、ならびに手段的日常生活動作 (IADL) 能力の媒介効果を検討した。茨城県笠間市の要介護認定を受けていない高齢者2,680名を対象とした。すべてのデータは郵送調査により収集した。媒介分析の結果、IADL能力が世帯構成と認知機能の関連を部分媒介していることが示唆された。独居生活は認知機能低下リスクを軽減させ、そこにはIADL能力の保持が関与している可能性がある。本発表は、最優秀演題賞を受賞した。

- (16)山口大輔. 競争が精神生理学的反応に与える影響—競争者の優劣関係から見える多様性—. 日本心理学会第83回大会, 大阪, 2019年9月

(概要)

自他の比較に基づいて勝敗を決する競争事態は、競争者が優位-劣位の関係性の中に位置づけられるように展開する。しかし、競争事態を扱う研究はこうした優劣を剰余変数として統制することが一般的であった。競争者間に生じる優劣関係を実験的に操作して、実験参加者に立場の差異を経験させ、それらが競争時の心理的生理的反応にどのような差異をもたらすのかについて検討した成果を報告した。

- (17)Hyodo K, Tokuda T, Jindo T, Niioka K, Dan I, Soya H. Relationship between aerobic fitness and functional connectivity during working memory task in older adults: functional near infrared spectroscopy study. The 1st International Sport Neuroscience Conference, Ibaraki, 2019 September

(概要)

本研究では、健常高齢者の有酸素能力とワーキングメモリ (WM) 課題中の前頭前野の機能的半球間コネクティビティの関係に、WMの負荷 (難易度) が関係するのかを明らかにすることを目的とした。その結果、WMの低い負荷に比べて、高い負荷ほど新しいコネクティビティが見られるとともに、有酸素能力との関係性が高いことが明らかとなった。この結果から、負荷が高まることで半球間コネクティビティと有酸素能力の関係性が高まることが示唆された。

- (18)Fukuie T, Suwabe K, Kawase S, Ochi G, Byun K, Hyodo K, Soya H. What is the factor which modulate the combined effect of upper body dance-like movement and groove rhythm on executive function? The 1st International Sport Neuroscience Conference, Ibaraki, 2019 September

(概要)

本研究は、身体を動かしたくなるグルーブ感のあるリズム (GR) の実行機能向上効果の個人差を生む要因を明らかにすることを目的として、メトロノームに合わせてリズムをとる条件 (CTL条件) と比較したGRのある音楽に合わせて上半身でリズムをとる条件 (GR条件) の実行機能向上効果と相関関係がみられる印象評価項目を検証した。その結果、実行機能の向上に正の相関関係が強く見られた項目は「グルーブ感」と「頭がすっきりした」という項目であった。

- (19)Kitajima D, Takagi Y, Sudo M, Fujibayashi M, Tsurugano S, Ando S. Sympathetic nervous system activity during electrical muscle stimulation and voluntary exercise. The 1st International Sport Neuroscience Conference 2019, Ibaraki, 2019 September

(概要)

骨格筋への電気刺激が交感神経活動に与える影響について心拍変動から検討し、随意運動と比較した。その結果、随意運動中には交感神経活動の亢進がみられたが、電気刺激中には交感神経活動に変化はほとんどみられなかった。本研究から、骨格筋への電気刺激が交感神経活動に与える影響が小さいことが明らかとなった。

- (20) Takagi Y, Sato K, Kitajima D, Koike Y, Watanabe H, Sudo M, Fujibayashi M, Tsurugano S, Ando S. Effects of electrical muscle stimulation on cognitive performance and cerebral blood flow. The 1st International Sport Neuroscience Conference 2019, Ibaraki. 2019 September

(概要)

骨格筋への電気刺激が認知機能と脳の循環に対する効果を検証した。本研究から、骨格筋への電気刺激は認知機能に影響を与えないこと、脳の前方循環には影響を与えるが、後方循環には影響を与えないことが明らかとなった。本研究より、認知機能と脳循環に対する電気刺激と随意運動との違いが示唆された。

- (21) 高倉久志, 渡邊大和, 須藤みず紀, 安藤創一, 加藤久詞, 大澤晴太, 井澤鉄也. 一過性運動後の短時間低酸素暴露が骨格筋有酸素性代謝能力に及ぼす影響について. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

一過性運動後の低酸素暴露が骨格筋の有酸素能力に及ぼす影響について検討した。本研究から、運動後の低酸素暴露と有酸素性代謝能力との関係が明らかとなった。

- (22) 張 魯玉, 須藤みず紀, 安藤創一, 片山敬章, 石田浩司. 認知課題の違いが二重課題のパフォーマンスに及ぼす影響. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

自転車運動と認知課題という2つの課題を同時に行う際の認知課題の種類がパフォーマンスに与える影響について検討を行った研究である。二重課題時のパフォーマンスは課題の種類の影響を大きく受けることを示した。

- (23) 須藤みず紀, 安藤創一. 異なる自発的運動誘発環境における身体活動量と不安様感情の関係. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

豊かな環境が身体活動量と不安様感情に及ぼす効果を明らかにするために、動物モデルを用いて検証を行った。その結果、身体活動量の増加と不安を抑制することが示唆された。

- (24) 石田浩司, 張 魯玉, 須藤みず紀, 安藤創一, 片山敬章. 運動と認知の二重課題開始時の呼吸循環応答. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

自転車運動と認知課題という2つの課題を同時に行う際の呼吸循環応答について検討を行った研

究である。二重課題を行うと呼吸循環応答は課題を単独で行った時の合計値になることを示した。

- (25) 齋藤颯太, 妹尾淳史, ワンサン, 水口暢章, 須藤みず紀, 大河原一憲, 安藤創一. 一過性の運動による認知パフォーマンスと機能的結合の変化. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

一過性の運動がもたらす認知機能向上に脳の機能的結合の変化が関与するかについてfMRIを用いて検証した。本研究から一過性の運動による認知機能の向上に機能的結合の変化が関与することが示唆された。

- (26) 田淵絢香, 江島弘晃, 田中嘉法, 須藤みず紀, 岡田英孝, 狩野 豊. 伸張性収縮に伴う筋部位別の伸展量および細胞内カルシウムイオンの蓄積動態. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

伸張性筋収縮により生じる筋損傷の部位ごとの比較検討を行った研究である。本研究では、伸展量と細胞内でのカルシウムイオンの蓄積動態に関する知見を提供した。

- (27) 神藤隆志, 甲斐裕子, 北濃成樹, 牧島 満, 齋藤 弾, 武田浩二, 荒尾 孝. 上下昇降デスクとactivity based workingを取り入れたオフィスへの移転に伴う勤労者の身体活動と座位行動, 心血管代謝疾患リスクの変化. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

新しい働き方であるactivity-based workingと上下昇降デスクを導入したオフィス移転に伴う身体活動と座位行動、心血管代謝疾患リスクの変化を検討した。その結果、移転6、10ヵ月後の座位行動、身体活動の有意な改善が認められた。また、移転前後の定期健康診断データの変化を傾向スコアマッチングで選定した対照群と比較した結果、移転により複数の心血管代謝疾患リスク指標が維持、改善することが確認された。

- (28) 藤井悠也, 藤井啓介, 神藤隆志, 北濃成樹, 角田憲治, 大藏倫博. 地域在住高齢者における運動仲間の存在と要介護発生率との縦断的関連:「誰と運動するか」に着目した3年間の追跡研究. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

地域在住高齢者における運動仲間の存在と3年間での要介護発生との縦断的関連性を検討した。分析には、茨城県笠間市の対象地区の要介護認定を受けていない全高齢者を対象とした郵送調査および要介護認定状況のデータを用いた。分析の結果、友人と運動実践している者は、友人と実践していない者に比して要介護認定発生率が有意に低いことが示された。一方、ひとりで実践、家族と実践、専門家と実践は、要介護認定発生と有意な関連を示さなかった。

- (29) 佐藤文音, 神藤隆志, 北濃成樹, 藤井啓介, 大藏倫博. スクエアステップの実践を目的とした集いの場への参加が中高年女性の下肢機能に与える影響:7年間の縦断研究. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

地域在住女性高齢者における転倒予防運動「スクエアステップ」のサークル参加が下肢機能に与える影響を縦断的に検討した。分析には、対象地域の定期健診事業にベースラインおよび7年後の追跡調査に参加した者のデータを用いた。その結果、バランス能力の指標である開眼片足立ち時間で有意な交互作用が認められ、サークル非参加者はベースライン調査時よりも追跡調査時の方が有意に不良な値を示したが、参加者ではこのような傾向は認められなかった。

- (30) 北濃成樹, 甲斐裕子, 神藤隆志, 角田憲治, 荒尾 孝. 勤労者における座位行動から身体活動への置き換えとメンタルヘルスの横断的関連性: MYLS スタディ. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

勤労者における睡眠、座位行動、身体活動時間とメンタルヘルスの横断的関連性を検討した。定期検診を受診した首都圏在住勤労者928名を対象とした。睡眠時間は自記式調査、日中の活動は3軸加速度計により評価した。分析の結果、平日の行動時間が心理的ストレスやワークエンゲイジメントと関連した。特に、60分の座位や低強度身体活動時間を睡眠に置き換えると、上記メンタルヘルスが不良である可能性が10-20%低値を示した。

- (31) 小野寺由美子, 北濃成樹, 中村有里, 朽木 勤, 町田修一. 座位行動・身体活動時間の置き換えと中高齢者の気分との横断的関連: isotemporal substitution モデルを用いた検討. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

中高齢者を対象に、3軸加速度計を用いて客観的に評価した座位行動を身体活動に置き換えた場合の気分(二次元気分尺度)との関係を検討した。その結果、1日30分の座位行動を等時間の低強度身体活動に置き換えると活性度と覚醒度が有意に高値を示したが、中高強度身体活動への置き換えでは両指標の関連性がみられなかった。一方、安定度と快適度では、行動の置き換えによる関連性はみられなかった。

- (32) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志, 角田憲治, 荒尾 孝. 客観的に測定された座位行動と主観的幸福感の関係: MYLS スタディ. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

日本人勤労者を対象に、活動量計で測定された座位行動と主観的幸福感との関連を明らかにするために、MYLS スタディ参加者のうち、2017～2018年度に活動量計を装着した1,582名のデータを分析した。その結果、平日・休日にかかわらず、1日の座位時間が長いと幸福感が低いことが認められた。その関連は、仕事の要因や社会経済状況、中高強度の身体活動量、心理的ストレスとは独立していた。

- (33) 兵頭和樹, 徳田達也, 神藤隆志, 新岡陽光, 檀一平太, 征矢英昭. 有酸素能力の高い高齢者はワーキングメモリ課題中の前頭前野間の機能的コネクティビティが高い: 近赤外線分光法を用いた検討. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

本研究は、高齢者において有酸素能力とワーキングメモリ(WM)課題中における前頭前野の機

能的半球間コネクティビティとの関連性を明らかにすることを目的とした。健常高齢者を対象に、有酸素能力として換気性作業閾値を測定し、さらにWM課題としてN-back課題中の脳活動を評価した。その結果、健常高齢者は難易度の高い2-back課題において、有酸素能力が高いほど機能的コネクティビティが高いことが明らかとなった。

- (34) 福家健宗, 諏訪部和也, 河瀬 諭, 越智元太, 邊ギョンホ, 兵頭和樹, 征矢英昭. グルーヴ感のあるリズムに合わせた上半身のダンス様動作は実行機能を高めるか. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

本研究は、身体を動かしたくなるグルーヴ感のあるリズム (GR) が実行機能に与える効果を明らかにすることを目的として、GRのある音楽に合わせて上半身でリズムをとる条件 (GR条件) とメトロノームに合わせてリズムをとる条件 (CTL条件) で気分や実行機能に与える効果を検証した。その結果、GR条件でより心理的覚醒度や快適度が高まるとともに、グルーヴ感と実行機能の向上に正の相関関係が見られた。

- (35) 諏訪部和也, 兵頭和樹, 福家健宗, 征矢英昭. 音楽に合わせた運動で高める前頭前野の実行機能：ポジティブ気分の影響. 第74回日本体力医学会大会, 茨城. 2019年9月

(概要)

本研究は、音楽に合わせた運動により誘発されるポジティブな気分が、前頭前野の実行機能に与える効果を明らかにすることを目的とした。健常若齢成人を対象に、好きな音楽に合わせて運動する前後に気分や実行機能、前頭前野の活動を測定し、メトロノームを聞きながら運動する条件と比較した。その結果、音楽を聴きながら運動することで活性度が高まるとともに、この活性度の増加が実行機能の向上と課題中の左前頭前野背外側部と正の相関が見られた。

- (36) 山田卓也, 佐藤慎一郎, 中村睦美, 根本裕太, 武田典子, 丸尾和司, 福田吉治, 澤田 亨, 北畠義典, 荒尾 孝. 中山間地域の自立高齢者におけるフレイルの有症率とその特徴. 第78回日本公衆衛生学会総会, 高知. 2019年10月

(概要)

本研究は、日本の中山間地域の全自立高齢者を対象に、フレイルの有症率とその特徴を明らかにすることを目的として横断研究を実施した。自立高齢者の30.1%がフレイルに該当した。フレイル該当者の特徴は、喫煙、低身体活動量、少ない読書時間と対人交流、低頻度の外出であった。本結果は、中山間地域の自治体のフレイル有症率を推定し、対策を考案する上での重要な資料となり得る。

- (37) 中村睦美, 佐藤慎一郎, 山田卓也, 根本裕太, 武田典子, 丸尾和司, 福田吉治, 澤田 亨, 北畠義典, 荒尾 孝. 地域在住自立高齢者における腰痛の有症率と関連因子: 横断研究. 第78回日本公衆衛生学会総会, 高知. 2019年10月

(概要)

本研究は地域在住の自立高齢者における腰痛の有症率および腰痛の関連因子を明らかにすること

を目的とした。中山間地域に居住する全自立高齢者7,080名を対象として、自記式による質問紙調査を郵送法で行った。腰痛の有訴者は1,542名(31.6%)であった。腰痛に関連する要因としては、身体活動、座位時間、およびBMIであった。本結果は、肥満を考慮した上で身体活動量の増加を促すなど、腰痛予防対策を検討するための有益な情報となり得る。

- (38) 佐藤慎一郎, 山田卓也, 中村睦美, 根本裕太, 武田典子, 丸尾和司, 福田吉治, 澤田 亨, 北畠義典, 荒尾 孝. 地域在住自立高齢者における膝痛の発生率と危険因子: 2年間コホートスタディ. 第78回日本公衆衛生学会総会, 高知. 2019年10月

(概要)

本研究は地域在住の全ての自立高齢者を対象に2016年の横断調査をベースラインデータとし、2年間の追跡調査から膝痛の発生頻度と危険因子を明らかにすることを目的とした。2年間の膝痛の発生率は15.4%であった。膝痛発症に関連する危険因子は、身体活動不足と肥満であった。本研究結果から、自立高齢者における膝痛の発生率を推定し、地方自治体における膝痛予防対策の開発に役立つ情報であることが示唆された。

- (39) Fujii Y, Fujii K, Jindo T, Kitano N, Seol JH, Tsunoda K, Okura T. The impact of exercise with others on mortality in rural older adults: a 3-year follow-up survey from Kasama study. The 11th IAGG Asia / Oceania Regional Congress, Taipei. 2019 October

(概要)

地域在住高齢者における運動仲間の存在と3年間での死亡率との縦断的関連性を検討した。分析には、茨城県笠間市の対象地区の要介護認定を受けていない全高齢者を対象とした郵送調査および要介護認定状況のデータを用いた。分析の結果、運動を実践していない者に比べ、他者と実践している者は3年間での死亡率が有意に低いことが明らかとなった。一方で、ひとりで実践している者は死亡率が低い傾向にはあったものの、統計的に有意な関連を示さなかった。

- (40) Kitajima D, Takagi Y, Sudo M, Fujibayashi M, Tsurugano S, Ando S. Differences in Sympathetic nervous system activity between electrical muscle stimulation and voluntary exercise. The Irago Conference, Tokyo. 2019 October.

(概要)

骨格筋への電気刺激が交感神経活動に与える影響について心拍変動から検討し、随意運動と比較した。その結果、随意運動中には交感神経活動の亢進がみられたが、電気刺激中には交感神経活動に変化はほとんどみられなかった。本研究から、骨格筋への電気刺激が交感神経活動に与える影響が小さいことが明らかとなった。

- (41) Wang S, Senoo A, Saito S, Sudo M, Ohkawara K, Ando S. Acute exercise induces increased arousal level and improves cognitive performance. The Irago Conference, Tokyo. 2019 October.

(概要)

一過性の運動がもたらす認知機能向上に覚醒レベルの向上が関与することが示唆されているが、

脳のどの領域が涵養しているのかは明らかではない。本研究では、fMRIを用いて運動による覚醒レベルの向上に関与する脳領域について検討した。その結果、前頭前野、前頭極、帯状回皮質の脳活動が覚醒レベルの向上に関与することが示唆された。

- (42) Mochizuki K, Kitajima D, Takagi Y, Sudo M, Tsurugano S, Fujibayashi M, Ando S. Mood changes induced by electrical muscle stimulation and voluntary exercise. The Irago Conference, Tokyo. 2019 October.

(概要)

骨格筋への電気刺激が気分に与える影響について検討し、随意運動と比較した。その結果、骨格筋への電気刺激では気分に変化がみられないことが示された。本研究から、骨格筋への電気刺激では、随意運動と異なり気分の向上をもたらさないことが明らかとなった。

- (43) Katagiri Y, Senoo A, Tamura T, Wang S, Mizuguchi N, Sudo M, Ohkawara K, Ando S. Does volume of basal ganglia predict cognitive performance at rest and during exercise? The Irago Conference, Tokyo. 2019 October.

(概要)

若年者を対象に、大脳基底核のサイズが安静時の認知機能、運動に対する認知機能の向上に関係するののかについて検討を行った。その結果、安静の大脳基底核のサイズが大きい人ほど、安静時の認知機能が高いという結果が得られた。この研究は、若年者において大脳基底核のサイズが認知機能に関係する可能性を示唆するものである。

- (44) Uchida K, Kitano N, Yamaguchi D, Nogi H, Kamio M, Takeyama H. Impaired glucose tolerance decreases mammographic breast density in Japanese women. San Antonio Breast Cancer Symposium, Texas. 2019 December

(概要)

成人女性における糖代謝マーカーとマンモグラフィにより評価した乳房密度の横断的関連性を検討した。乳がん検診を受診した6,203名を分析対象とした。分析の結果、空腹時血糖 (≥ 100 dl/ml) や HbA1c ($\geq 5.5\%$) が高値の女性は高濃度乳房 (BI-RADSの高濃度不均一／高濃度) である可能性が有意に低かった (空腹時血糖：調整オッズ比=0.987；HbA1c：調整オッズ比=0.699)。こうした関連は、閉経、BMIなどの潜在的交絡因子の影響を補正した後も残った。

- (45) Hyodo K, Yamaguchi D, Suwabe K, Soya H. The effects of acute exercise on working memory in older adults: a preliminary study. ARIHHP Science Week 2020, Ibaraki 2020 February

(概要)

本研究は、一過性の中強度運動が高齢者のワーキングメモリ (WM) に与える影響とその脳内メカニズムを明らかにすることを目的にした。健常高齢者を対象に、10分間の中強度運動の前後にWMを測定するN-back課題をおこなわせ、その際の前頭前野の脳活動を近赤外線分光法 (fNIRS) で測定した。その結果、安静条件と比較して、課題成績と脳活動に有意な差は見られなかったが、

運動条件では2-back条件で反応時間が短縮する傾向（中程度の効果量）が見られるとともに、左の前頭前野背外側部の活動が増加する傾向（強い効果量）が見られた。

- (46) 神藤隆志, 甲斐裕子, 北濃成樹, 山口大輔, 荒井弘和, 荒尾 孝. オフィスワーカーの連続した座位行動（座りっぱなし）の関連要因. 第21回日本健康支援学会年次学術大会, 沖縄（WEB開催）. 2020年3月

（概要）

オフィスワーカーの連続した座位行動の関連要因を横断的に検討した。分析には、1企業全社員を対象とした調査データを用いた。分析の結果、女性ほど、仕事の要求度、ワークエンゲイジメント、セルフエフィカシーが高いほど、裁量度が低いほど、連続座位の平均回数と平均時間が少ないという関連性が見られた。また、セルフエフィカシーは他の関連要因との交互作用を示し、介入時には、複数の要因を同時に考慮する必要性が示唆された。

- (47) 角田憲治, 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志, 荒尾 孝. 客観的に評価された座位行動, 身体活動と非アルコール性脂肪肝との関連: Meiji Yasuda Lifestyle Study. 第21回日本健康支援学会年次学術大会, 沖縄（WEB開催）. 2020年3月

（概要）

成人における客観的に測定された座位行動、身体活動と非アルコール性脂肪肝（NAFLD）との関連性を横断的に検討した。分析には、MYLSスタディのデータを用いた。分析の結果、中高強度活動時間がNAFLDの有所見と負の関連を認め、特に座位行動から当該活動への置き換えが効果的であることが示唆された。一方、座位行動時間や低強度活動時間はNAFLDと関連しなかった。

- (48) 薛 載勲, 藤井悠也, 井上大樹, 北濃成樹, 角田憲治, 大藏倫博. 睡眠改善を意図した自宅運動の実践時間帯が高齢者の主観および客観的な睡眠の質に及ぼす効果: 低強度運動に着目した検討. 第21回日本健康支援学会年次学術大会, 沖縄（WEB開催）. 2020年3月

（概要）

地域在住高齢者60名を対象にしたRCTにより、低強度運動の実践時間帯（午前中vs.夜間）が睡眠に及ぼす影響を検討した。対象者は8週間、毎日決められた時間帯に30分間の踏み台昇降運動を行った。Actigraphおよび調査票を用いて客観的・主観的睡眠を評価した。分析の結果、実践時間帯に関わらず、ほとんどの睡眠指標に改善がみられたが、全体的に夜間運動群の方が改善率（効果量）は大きかった。

- (49) 張 魯玉, 須藤みず紀, 安藤創一, 片山敬章, 石田浩司. 加齢および異なる認知課題が運動と認知の二重課題のパフォーマンスに及ぼす影響. 第24回日本体力医学会東海地方会, 三重（誌上開催）. 2020年3月

（概要）

自転車運動と認知課題という2つの課題を同時に行う際の認知課題の種類がパフォーマンスに与える影響に着目し、加齢における応答について検証した。その結果、年齢または認知課題の難易度が増加しても、必ずしも二重課題のパフォーマンスがより低下するとは限らないことが示唆された。

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	2019	4	地域のつながりで健康寿命をのばそう!	一般	一般
2	2019	5	スポーツ科学が解き明かす健康経営のコツ -オフィスワーカーよ、立ち上がれ!-	民間企業	職員
3	2019	5	血管の健康づくり	民間企業	一般
4	2019	5	血管の健康づくり	民間企業	一般
5	2019	5	血管の健康づくり	民間企業	一般
6	2019	5	血管の健康づくり	民間企業	一般
7	2019	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
8	2019	6	「運動で身体も脳も健康に!」あきる野市寿大学講座	公的機関	一般
9	2019	6	“こころ”と“からだ”の健康づくり	公的機関	一般
10	2019	6	勤労者の快眠・就労支援を目的とした牛乳乳製品摂取と 身体活動の在り方の研究：疫学的検討	民間団体	指導者
11	2019	7	行動変容の基礎理論と実践 -相手のこころをうごかす支援のポイント-	公的機関	職員
12	2019	7	スポーツ科学が解き明かす健康経営のコツ -オフィスワーカーよ、立ち上がれ!-	民間団体	一般
13	2019	7	すぎなみスポーツアカデミー A1 コース 指導者養成講習会(基礎)	公的機関	指導者
14	2019	7	健康経営に活かす運動処方	民間団体	学生
15	2019	7	健康経営に活かす運動処方	民間団体	学生
16	2019	7	ヘルスアップ 2019 健康教室	公的機関	職員

No.	年	月	題 名	主 催	対象者
17	2019	7	ヘルスアップ 2019 健康教室	公的機関	職員
18	2019	7	ヘルスアップ 2019 健康教室	公的機関	職員
19	2019	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
20	2019	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
21	2019	8	リラクセーション概論	民間団体	学生
22	2019	8	リラクセーション概論	民間団体	学生
23	2019	8	ライフスタイルのスポーツ化 ～日本の健康課題のクリアを目指して～	公的機関	職員
24	2019	8	特定保健指導実践者育成研修(標準コース)	民間団体	指導者
25	2019	8	歩き方教室	民間企業	職員
26	2019	9	歩き方教室	民間企業	職員
27	2019	9	地方創生(三重)	公的機関	一般
28	2019	9	ラジオ体操の達人セミナー	民間企業	職員
29	2019	9	ストレス測定とストレス解消体操 ～自分のストレスをチェックしてみよう～	民間企業	一般
30	2019	9	歩き方教室	民間企業	職員
31	2019	10	行動変容のお話①-三日坊主にならない秘訣-	民間企業	一般
32	2019	10	歩き方教室	民間企業	職員
33	2019	10	地方創生(福島)	公的機関	一般
34	2019	10	行動変容のお話②-今後に向けた目標設定-	公的機関	一般

No.	年	月	題 名	主 催	対象者
35	2019	10	心もからだも健康に!あなたに適した活動量を知る講座	公的機関	指導者
36	2019	11	座りすぎの健康影響-企業の座りすぎ対策最前線-	民間団体	一般
37	2019	11	地方創生(福島)	公的機関	一般
38	2019	11	地方創生(越前)	公的機関	一般
39	2019	11	地方創生(道の駅とみうら 枇杷倶楽部)	民間団体	一般
40	2019	11	地方創生(鯖江)	公的機関	一般
41	2019	11	運動処方実習(心電図)	民間団体	指導者
42	2019	12	血管の健康づくり	民間企業	職員
43	2019	12	ストレス測定とストレス解消体操 ~自分のストレスをチェックしてみよう~	民間企業	一般
44	2019	12	スローエアロビックのエビデンス	民間団体	一般
45	2019	12	行動科学理論を生かした健康支援	民間団体	指導者
46	2019	12	いきいきと働くために効果的な職場運動と その導入施策について	民間企業	職員
47	2019	12	企業における身体活動を増やす取り組み事例	民間団体	指導者
48	2019	12	動脈硬化度測定会	民間企業	住民
49	2019	12	動脈硬化度測定会	民間企業	住民
50	2019	12	運動と脳フィットネス	民間団体	指導者
51	2019	1	「ながら運動」のススメ ~カラダの衰えセルフチェック~	公的機関	一般
52	2020	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

No.	年	月	題 名	主 催	対象者
53	2020	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
54	2020	1	動脈硬化度測定会結果説明会	民間企業	住民
55	2020	1	動脈硬化度測定会結果説明会	民間企業	住民
56	2020	2	運動と脳フィットネス	民間団体	指導者
57	2020	2	データで検証 地域でいきいき暮らす秘訣講座	公的機関	一般
58	2020	2	スポーツ健康学実習	民間団体	学生
59	2020	2	スポーツ健康学実習	民間団体	学生
60	2020	2	スポーツ健康学実習	民間団体	学生
61	2020	2	行動変容に関する理論	民間団体	指導者

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	2019	4	雑誌	各界の動き 平成30年度心の健康づくりシンポジウム開催される
2	2019	4	雑誌	平成30年度 心の健康づくりシンポジウム 開かれる
3	2019	5	雑誌	生活習慣と心の健康に関する最新知見を提示
4	2019	5	新聞	動脈硬化予防へ運動の要点学ぶ
5	2019	5	雑誌	5月病を吹き飛ばせ！～伸ばして心身リフレッシュ～
6	2019	6	雑誌	立つことだってスポーツ！？
7	2019	6	新聞	日本人は世界一「座りすぎ」？ 糖尿病や認知症のリスク…
8	2019	7	Web	牛乳・乳製品の摂取と適度な運動は、 質の良い睡眠と高い仕事パフォーマンスにつながる
9	2019	7	雑誌	夏の脱水を防ぐ！
10	2019	9	雑誌	デスクで簡単ツボ押し
11	2019	10	雑誌	データで見る体を動かすべき5つの理由
12	2019	10	雑誌	スローエアロビックが高齢者の実行機能に与える効果
13	2019	10	Web	日本人の座位時間は世界最長「7」時間！ 座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは…
14	2019	11	雑誌	ナッジを活用した身体活動促進
15	2019	11	TV	「座りすぎ」に関する研究成果・コメント
16	2019	11	TV	「座りすぎ」に関する研究成果・コメント
17	2019	11	TV	「座りすぎ」に関する研究成果・コメント
18	2019	11	雑誌	軽くたたくだけですっきり！
19	2019	12	新聞	弘大・森特任助手に健康科学研究助成

No.	年	月	媒体	掲載(番組)タイトル
20	2019	12	新聞	明治安田厚生事業団「若手研究者のための健康科学研究助成」を贈呈
21	2020	1	雑誌	目の疲れ スマホ老眼かも？
22	2020	2	Web	オフィスで一体何が？ AI活用のオフィス可視化実証で効果が確認 -ISID ×オカムラ×明治安田厚生事業団
23	2020	2	Web	日本人は世界一「座りすぎ」！ がん・認知症リスク増も…オフィスをどう変えれば改善する？
24	2020	2	Web	ISID・オカムラなど、AIを活用して オフィス環境改善による座りすぎ解消効果を確認
25	2020	3	雑誌	自律神経バランスを整えよう

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	2019	5	背中をほぐして、リフレッシュ！	小野寺 由美子
2	2019	5	歩く速度が遅くなったら要注意！	埴 智史
3	2019	5	元気に楽しく歩くための準備とケア	埴 智史
4	2019	8	職場の健康づくりでオフィスの常識が変わる？	神藤 隆志
5	2019	8	〇〇をしていたら、結果歩いていました	西村 裕介
6	2019	10	ライバルを作って退屈な運動にスパイスを！	山口 大輔
7	2020	1	スローエアロビックで楽しく継続できる運動を！	兵頭 和樹
8	2020	2	健康的な1日の過ごし方とは？	北濃 成樹
9	2020	3	自律神経バランスを整えよう	加藤 由華

MYライフ・ドック通信

No.	年	月	題 名	執筆者名
1	2019	9	自分の正確な座位時間をご存じですか？	甲斐 裕子
2	2019	10	みなさんは1週間をどのように過ごしていますか？	北濃 成樹
3	2019	12	座りっぱなしの習慣化に要注意！	神藤 隆志
4	2020	3	オフィス環境改善で座りすぎ対策	神藤 隆志

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

令和元年6月10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 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 11名

出席理事

岡本美和子氏、恩田貴志氏、加藤信夫氏、勝川史憲氏、栗原敏氏、永松俊哉氏、萩裕美子氏、三宅占二氏、内田賢氏、岡野学氏、中熊一仁氏

出席監事

鈴木竹夫氏、白井道昭氏

1. 開会に先立ち、岡野事務局長より、現在の総理事数12名のうち、本日の出席理事数は11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岡野学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「規程類の改正の件」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

1. 開催日時 令和2年3月17日（火曜日）午前11時30分から午後0時10分
2. 開催場所 当事業団本部会議室（東京都新宿区西新宿1-8-3）

以下の理事は、「メール・電話会議」により以下の場所で参加した。

岡本美和子氏 東京都世田谷区深沢
恩田貴志氏 神奈川県相模原市南区北里
勝川史憲氏 神奈川県横浜市港北区日吉
加藤信夫氏 神奈川県川崎市高津区溝口
栗原 敏氏 東京都港区西新橋
永松俊哉氏 東京都八王子市鎌水
萩裕美子氏 神奈川県平塚市北金目
三宅占二氏 東京都中野区中野
宮坂信之氏 東京都文京区湯島

3. 総理事数 12人
4. 出席理事数 12人
5. 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、
永松俊哉氏、萩裕美子氏、三宅占二氏、宮坂信之氏、中熊一仁氏、
内田 賢氏、岡野 学氏

6. 出席監事 鈴木竹夫氏、白井道昭氏

鈴木竹夫氏は、「メール・電話会議」により以下の場所で参加した。
東京都世田谷区松原

会 議 の 目 的 事 項

決議事項

- 第1号議案 中期経営計画の件
第2号議案 令和2年度（第9期）事業計画・収支予算の件
第3号議案 規程類改廃の件
第4号議案 事務局長選任の件

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2年度研究助成の件
第3号報告 業務執行理事退任の件

1. 開会に先立ち、岡野事務局長より、本日の理事会は今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に対する特例対応として「メール・電話会議」により行う旨を述べ、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、岡野事務局長より、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。
3. 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「中期経営計画の件」を上議し、資料を配布して、中期経営計画の概要について説明した。

第1号議案について、栗原理事より質問があり、事務局より質問に対する回答があった。質疑応答の内容は以下のとおり。

	質問内容	事務局回答
1	・体力医学研究所「経営目標」に記載の「1. 学術成果」は、総説、短報、資料いずれも、それぞれ、一人当たり、1年間で1件ということか。 同様に、学会、研究会、セミナーの発表は、一人当たり、1年間で2件か。	・総説、論文、短報、資料は、これらのうちいずれかを1年間で1件ということ。学会、研究会、セミナーでの発表も同様の考え方で2件(いずれも研究員一名あたり)。なお、これらは最低ラインであり、実際はこれ以上になるよう推奨している。
2	・ウェルネス開発室「活動計画」の「都道府県や市町村などとの連携」に記載の「地域の課題解決を協働で解決」は「地域の課題を協働で解決」ではないか。	・ご指摘のとおり、「解決」という文言が重複していたので、ご指摘の内容に修正させていただく。

上記質疑応答の後、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2号議案「令和2年度(第9期)事業計画・収支予算の件」を上議し、資料を配布して、令和2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、第2号議案について、鈴木監事より質問があり、事務局より質問に対する回答があった。質疑応答の内容は以下のとおり。

	質問内容	事務局回答
1	・「⑤事業別収支予算」に記載の「平成2年度一般正味財産期首残高」の数字は「350,367千円」でなく「405,367千円」が正当ではないか。	・ご指摘のとおり、「平成2年度一般正味財産期首残高」の数字は「405,367千円」が正当。「⑤事業別収支予算」(5ページ)とこの関連の補足資料(6ページ)を正当数字に修正し、差し替えさせていただく。

上記質疑応答の後、全員異議なく賛成し、第2号議案は承認可決された。

6. 議長は、第3号議案「規程類改廃の件」を上議し、規程案等を配付して、常任理事会廃止に伴い改正する「経営会議運営規程」等の内容について説明した。

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。

7. 議長は、第4号議案「事務局長選任の件」を上議し、令和2年3月31日をもって事務局長を辞任する岡野学氏の後任として森田健氏を選任したい旨を述べ審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決された。

8. 議長は、第1号報告「職務執行状況の件」につき、資料を配布して報告した。

第1号報告について、栗原理事より質問があり、事務局より質問に対する回答があった。質疑応答の内容は以下のとおり。

	質問内容	事務局回答
1	・重点実施事項「4 外部研究費の獲得」の達成状況に「文部科学省科学研究費に3件申請」との記載があるが、この結果についてご報告いただきたい。	・科研費の申請結果については、4月1日に公表される予定。結果は6月の理事会にてご報告させていただく。 なお、前年度（令和元年度）に申請した科研費3件については、「3件全て獲得」という結果となっている。

9. 議長は、第2号報告「令和2年度研究助成の件」につき、資料を配布して報告した。

10. 議長は、第3号報告「業務執行理事退任の件」につき、資料を配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、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
令和元年5月24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7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 11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

令和元年5月13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、当該提案につき令和1年5月24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。

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
令和元年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 利益相反取引の承認（追認）の件
4. 理事総数 11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

令和元年10月16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、当該提案につき令和元年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。

なお、本件の特別利害関係人である中熊一仁理事長は本議案に関し議決権を行使することができないため、決議に参加していない。

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

令和元年6月10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7期計算書類等の承認の件 |
| 第2号議案 | 理事1人選任の件 |
| 第3号議案 | 監事1人選任の件 |

(2) 報告事項

- | | |
|-------|----------------|
| 第1号報告 | 第7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 | 8名 |

出席評議員

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

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 7 期計算書類等の承認の件」、および第 1 号報告「第 7 期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第 7 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予算に比較して改善したのは、年度始予算に見込んでいなかった寄附金を受領したという特殊要因であるとの旨を説明した。
次に、第 7 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、別紙評議員会第 2 号議案の記載のとおり岡野学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、現監事浅野芳一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白井道昭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 7 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8期刊行物

刊行物	号数 (タイトル)	刊行月	部数
体力研究	No. 117	平成 31 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. 34	平成 31 年 4 月	1,200 部
ワークスタイルの スポーツ化による 健康経営	—	令和元年 6 月	5,000 部 (増刷)
健康づくりウォッチ 2019	—	令和元年 6 月	5,000 部

VI. 寄附に関する事項

第8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)
令和元年 9 月 25 日	明治安田生命保険相互会社	50,000,000 円
令和元年 12 月 17 日	明治安田生命保険相互会社	50,000,000 円
令和 2 年 3 月 13 日	明治安田生命保険相互会社	131,000,000 円

第 8 期 決 算 報 告

平成31年4月1日から令和2年3月31日まで

I. 貸借対照表

令和2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	148,264,426	163,265,047	- 15,000,621
未 収 金	4,838	5,412,763	- 5,407,925
未 収 消 費 税 等	0	3,751,700	- 3,751,700
前 払 金	2,378,013	2,676,172	- 298,159
貯 蔵 品	1,527,942	163,387	1,364,555
流 動 資 産 合 計	152,175,219	175,269,069	- 23,093,850
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	8,658,803	7,042,676	1,616,127
特 定 資 産 合 計	8,658,803	7,042,676	1,616,127
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	2,962,843	3,045,944	- 83,101
什 器 備 品	17,796,875	14,593,214	3,203,661
ソ フ ト ウ ェ ア	9,089,153	9,735,583	- 646,430
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	30,716,351	28,242,221	2,474,130
固 定 資 産 合 計	289,375,154	285,284,897	4,090,257
資 産 合 計	441,550,373	460,553,966	- 19,003,593
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	15,754,747	16,068,597	- 313,850
預 り 金	1,746,888	2,387,656	- 640,768
賞 与 引 当 金	3,135,010	4,413,844	- 1,278,834
流 動 負 債 合 計	20,636,645	22,870,097	- 2,233,452
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	8,658,803	7,042,676	1,616,127
固 定 負 債 合 計	8,658,803	7,042,676	1,616,127
負 債 合 計	29,295,448	29,912,773	- 617,325
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	412,254,925	430,641,193	- 18,386,268
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	412,254,925	430,641,193	- 18,386,268
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	441,550,373	460,553,966	- 19,003,593

Ⅱ. 正味財産増減計算書

平成31年4月1日から令和2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	24,914	25,000	- 86
基本財産受取利息	24,914	25,000	- 86
特定資産運用益	943	1,873	- 930
特定資産受取利息	943	1,873	- 930
事業収益	615,090	1,633,216	- 1,018,126
体力医学研究事業収益	18,028	56,537	- 38,509
ウェルネス事業収益	597,062	1,576,679	- 979,617
受取寄附金	231,000,000	301,000,000	- 70,000,000
受取寄附金	231,000,000	301,000,000	- 70,000,000
雑収益	42,077	199,993	- 157,916
雑収益	42,077	199,993	- 157,916
経常収益計	231,683,024	302,860,082	- 71,177,058
(2) 経常費用			
事業費	207,641,131	212,809,724	- 5,168,593
役員報酬	11,582,948	12,842,750	- 1,259,802
給料手当	66,257,375	81,316,123	- 15,058,748
法定福利費	10,340,044	13,342,932	- 3,002,888
臨時雇賃金	2,702,984	3,097,135	- 394,151
退職給付費用	1,616,127	4,816,160	- 3,200,033
福利厚生費	2,052,227	3,867,174	- 1,814,947
派遣経費	0	631,152	- 631,152
旅費交通費	743,104	2,000,462	- 1,257,358
通信運搬費	2,215,830	1,548,661	667,169
減価償却費	7,849,870	7,302,889	546,981
消耗什器備品費	2,103,390	5,494,647	- 3,391,257
消耗品費	2,506,916	2,067,592	439,324
修繕費	1,216,432	825,250	391,182
保守費	624,720	755,720	- 131,000
印刷製本費	5,604,420	4,071,644	1,532,776
研究調査費	5,471,489	9,861,662	- 4,390,173
光熱水料費	2,209,738	2,451,015	- 241,277
リース料	770,423	918,483	- 148,060
賃借料	26,689,164	29,009,520	- 2,320,356
不動産管理費	4,320,172	4,367,760	- 47,588
保険料	83,120	87,590	- 4,470
租税公課	141,000	179,800	- 38,800
支払助成金	15,300,000	14,600,000	700,000
研究助成事業費	4,438,139	4,795,417	- 357,278
委託費	23,449,803	1,865,700	21,584,103
業務推進費	470,289	216,231	254,058
諸謝金	6,593,576	183,715	6,409,861
雑費	287,831	292,540	- 4,709

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
管 理 費	41,755,867	77,833,682	- 36,077,815
役 員 報 酬	5,254,684	5,778,226	- 523,542
給 料 手 当	3,273,452	9,453,344	- 6,179,892
法 定 福 利 費	2,220,795	2,212,154	8,641
福 利 厚 生 費	1,183,402	1,026,404	156,998
旅 費 交 通 費	347,290	246,681	100,609
会 議 費	407,182	794,304	- 387,122
通 信 運 搬 費	261,358	260,425	933
減 価 償 却 費	264,825	142,108	122,717
消 耗 什 器 備 品 費	159,200	735,259	- 576,059
消 耗 品 費	17,447	1,741	15,706
修 繕 費	36,000	1,450,000	- 1,414,000
保 守 費	704,370	938,195	- 233,825
印 刷 製 本 費	283,000	345,898	- 62,898
研 究 調 査 費	182,313	13,396	168,917
光 熱 水 料 費	604,852	444,826	160,026
賃 借 料 費	6,245,244	5,619,420	625,824
不 動 産 管 理 費	396,048	356,160	39,888
保 險 料	160,740	170,490	- 9,750
諸 謝 金	940,050	6,478,847	- 5,538,797
租 税 公 課	11,242,353	10,495,625	746,728
委 託 費	7,451,142	30,529,384	- 23,078,242
業 務 推 進 費	51,459	226,853	- 175,394
雑 費	68,661	113,942	- 45,281
経 常 費 用 計	249,396,998	290,643,406	- 41,246,408
当 期 経 常 増 減 額	- 17,713,974	12,216,676	- 29,930,650
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	672,294	135,242	537,052
経 常 外 費 用 計	672,294	135,242	537,052
当 期 経 常 外 増 減 額	- 672,294	- 135,242	- 537,052
税引前当期一般正味財産増減額	- 18,386,268	12,081,434	- 30,467,702
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	- 18,386,268	12,081,434	- 30,467,702
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	430,641,193	418,559,759	12,081,434
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	412,254,925	430,641,193	- 18,386,268
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	412,254,925	430,641,193	- 18,386,268

正味財産増減計算書内訳表

平成31年4月1日から令和2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	24,914	0	0	24,914
基本財産受取利息	24,914	0	0	24,914
特定資産運用益	943	0	0	943
特定資産受取利息	943	0	0	943
事業収益	615,090	0	0	615,090
体力医学研究事業収益	18,028	0	0	18,028
ウェルネス事業収益	597,062	0	0	597,062
受取寄附金	190,000,000	41,000,000	0	231,000,000
受取寄附金	190,000,000	41,000,000	0	231,000,000
雑収益	5,239	36,838	0	42,077
雑収益	5,239	36,838	0	42,077
経常収益計	190,646,186	41,036,838	0	231,683,024
(2) 経常費用				
事業費	207,641,131	0	0	207,641,131
役員報酬	11,582,948	0	0	11,582,948
給料手当	66,257,375	0	0	66,257,375
法定福利費	10,340,044	0	0	10,340,044
臨時雇賃金	2,702,984	0	0	2,702,984
退職給付費用	1,616,127	0	0	1,616,127
福利厚生費	2,052,227	0	0	2,052,227
旅費交通費	743,104	0	0	743,104
通信運搬費	2,215,830	0	0	2,215,830
減価償却費	7,849,870	0	0	7,849,870
消耗什器備品費	2,103,390	0	0	2,103,390
消耗品費	2,506,916	0	0	2,506,916
修繕費	1,216,432	0	0	1,216,432
保守費	624,720	0	0	624,720
印刷製本費	5,604,420	0	0	5,604,420
研究調査費	5,471,489	0	0	5,471,489
光熱水料費	2,209,738	0	0	2,209,738
リース料	770,423	0	0	770,423
賃借料	26,689,164	0	0	26,689,164
不動産管理費	4,320,172	0	0	4,320,172
保険料	83,120	0	0	83,120
租税公課	141,000	0	0	141,000
支払助成金	15,300,000	0	0	15,300,000
研究助成事業費	4,438,139	0	0	4,438,139
委託費	23,449,803	0	0	23,449,803
業務推進費	470,289	0	0	470,289
諸謝金	6,593,576	0	0	6,593,576
雑費	287,831	0	0	287,831

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	41,755,867	0	41,755,867
役 員 報 酬	0	5,254,684	0	5,254,684
給 料 手 当	0	3,273,452	0	3,273,452
法 定 福 利 費	0	2,220,795	0	2,220,795
福 利 厚 生 費	0	1,183,402	0	1,183,402
旅 費 交 通 費	0	347,290	0	347,290
会 議 費	0	407,182	0	407,182
通 信 運 搬 費	0	261,358	0	261,358
減 価 償 却 費	0	264,825	0	264,825
消 耗 什 器 備 品 費	0	159,200	0	159,200
消 耗 品 費	0	17,447	0	17,447
修 繕 費	0	36,000	0	36,000
保 守 費	0	704,370	0	704,370
印 刷 製 本 費	0	283,000	0	283,000
研 究 調 査 費	0	182,313	0	182,313
光 熱 水 料 費	0	604,852	0	604,852
賃 借 料 費	0	6,245,244	0	6,245,244
不 動 産 管 理 費	0	396,048	0	396,048
保 險 料	0	160,740	0	160,740
諸 謝 金	0	940,050	0	940,050
租 税 公 課	0	11,242,353	0	11,242,353
委 託 費	0	7,451,142	0	7,451,142
業 務 推 進 費	0	51,459	0	51,459
雑 費	0	68,661	0	68,661
経 常 費 用 計	207,641,131	41,755,867	0	249,396,998
当 期 経 常 増 減 額	- 16,994,945	- 719,029	0	- 17,713,974
2. 経常外増減の部				
(1) 経常外収益				
経 常 外 収 益 計	0	0	0	0
(2) 経常外費用				
什 器 備 品 除 却 損	672,294	0	0	672,294
経 常 外 費 用 計	672,294	0	0	672,294
当 期 経 常 外 増 減 額	- 672,294	0	0	- 672,294
他 会 計 振 替 前				
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 17,667,239	- 719,029	0	- 18,386,268
他 会 計 振 替 額				
税 引 前 当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 17,667,239	- 719,029	0	- 18,386,268
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	- 17,667,239	- 719,029	0	- 18,386,268
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	234,951,433	195,689,760	0	430,641,193
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	217,284,194	194,970,731	0	412,254,925
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	217,284,194	194,970,731	0	412,254,925

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	7,042,676	1,616,127	0	8,658,803
小計	7,042,676	1,616,127	0	8,658,803
合計	257,042,676	1,616,127	0	258,658,803

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	8,658,803	—	—	(8,658,803)
小 計	8,658,803	—	—	(8,658,803)
合 計	258,658,803	—	(250,000,000)	(8,658,803)

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	5,941,820	2,978,977	2,962,843
什器備品	81,289,671	63,492,796	17,796,875
合 計	87,231,491	66,471,773	20,759,718

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	4,413,844	3,135,010	4,156,244	257,600	3,135,010
退職給付引当金	7,042,676	1,616,127	0		8,658,803

(注) 当期減少額のその他は職員2名が一般財団法人明治安田健康開発財団へ転籍したことに伴う減少です。

V. 財産目録

令和2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	514,965
	預金	普通預金	運転資金として	147,749,461
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		137,886,386
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,706,676
		三菱UFJ銀行 八王子中央支店		2,156,399
	当座預金			0
	未収金	所得税還付に係る未収金	所得税還付に係る未収金	4,838
前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	2,378,013	
貯蔵品	手元保管	印刷冊子の貯蔵品	1,527,942	
流動資産合計				152,175,219
(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	8,658,803
その他固定資産	建物附属設備 什器備品 ソフトウェア	三菱UFJ銀行 新宿中央支店		8,658,803
		東京都新宿区西新宿 1-8-3	各事業の用に供している	30,716,351
				2,962,843
				17,796,875
				9,089,153
	電話加入権	電話加入権	電話加入権	863,700
	長期預託金	冷蔵庫のリサイクル 預託金	公益目的保有財産であり、冷蔵庫のリサイクル預託金として預入れ	3,780
固定資産合計				289,375,154
資産合計				441,550,373
(流動負債)				
	未払金 未払金 未払消費税等	業務委託手数料、社会 保険料の未払金等	業務委託手数料、社会保険料の未 払金等	15,754,747
				15,734,047
				20,700
	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	1,746,888
賞与引当金	従業員に対するもの	従業員8名に対する賞与の支払い に備えたもの	3,135,010	
流動負債合計				20,636,645
(固定負債)				
	退職給付引当金	従業員に対するもの	従業員8名に対する退職金の支払 いに備えたもの	8,658,803
固定負債合計				8,658,803
負債合計				29,295,448
正味財産				412,254,925

VI. 監査報告書

監査報告書

令和2年5月11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 鈴木行夫 

監事 白井道昭 

私たち監事は、当事業団の平成31年4月1日から令和2年3月31日までの第8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ありません。

(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 9 期 事 業 計 画

令和2年4月1日から令和3年3月31日まで

I. 基本方針

令和2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、外部組織と連携した情報発信を強化し、社会の福祉に貢献する。

1. 体力医学研究事業

体力医学研究事業では、研究成果の社会実装を強く意識し、地域および職域における研究プロジェクトを推進する。研究活動は、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体制で実施する。身体活動（運動・スポーツ・座位行動）の健康影響を解明するとともに、集団戦略による健康増進の方法を開発する。さらに、運動が認知機能に及ぼす生理学的メカニズムの解明にも取り組む。

研究の質の向上を図るため、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の厳格化を進める。また、研究成果の社会還元のため、広報活動を強化し、メディアに向けて迅速な情報の発信を行う。

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とともに、時代に合わせた助成制度への見直しに着手する。

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. 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法のシステム開発とその評価

(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厳格化

(3) 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
- ウ. ウェルネス事業との協力による学術成果の普及

(4) 研究助成の認知度向上と制度の見直し

- 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. 特徴ある研究助成制度への見直し

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
- エ. 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の提供

Ⅲ. 収支予算書

令和2年4月1日から令和3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	1,048	0		1,048
体力医学研究事業収益	56	0		56
ウェルネス事業収益	992	0		992
受取寄付金	246,167	53,833		300,000
受取寄附金	246,167	53,833		300,000
雑収益	5	0		5
雑収益	5	0		5
経常収益計	247,219	53,968	0	301,187
(2) 経常費用				
事業費	247,510			247,510
役員報酬	10,758			10,758
給料手当	87,677			87,677
法定福利費	12,806			12,806
臨時雇賃金	2,357			2,357
退職給付費用	5,678			5,678
福利厚生費	2,594			2,594
旅費交通費	909			909
通信運搬費	2,799			2,799
減価償却費	8,958			8,958
消耗什器備品費	2,092			2,092
消耗品費	1,912			1,912
修繕費	2,038			2,038
保守費	866			866
印刷製本費	7,113			7,113
研究調査費	7,085			7,085
光熱水料費	2,372			2,372
リース料	1,020			1,020
賃借料	26,610			26,610
不動産管理費	4,216			4,216
保険料	91			91
租税公課	188			188
支払助成金	15,000			15,000
研究助成事業費	4,796			4,796
諸謝金	5,503			5,503
委託費	30,580			30,580
業務推進費	503			503
雑費	987			987

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		53,968		53,968
役 員 報 酬		5,953		5,953
給 料 手 当		14,041		14,041
法 定 福 利 費		2,220		2,220
福 利 厚 生 費		1,299		1,299
旅 費 交 通 費		329		329
会 議 費		792		792
通 信 運 搬 費		270		270
減 価 償 却 費		338		338
消 耗 什 器 備 品 費		159		159
消 耗 品 費		4		4
修 繕 費		938		938
保 守 費		628		628
印 刷 製 本 費		283		283
研 究 調 査 費		186		186
光 熱 水 料 費		352		352
賃 借 料 費		5,440		5,440
不 動 産 管 理 費		345		345
保 險 料		168		168
諸 謝 金		2,154		2,154
租 税 公 課		8,871		8,871
委 託 費		8,802		8,802
業 務 推 進 費		95		95
雜 費		298		298
經 常 費 用 計	247,510	53,968	0	301,478
当 期 經 常 増 減 額	- 291	0	0	- 291
2. 經常外増減の部				
(1) 經常外収益				
經 常 外 収 益 計	0	0	0	0
(2) 經常外費用				
經 常 外 費 用 計	0	0	0	0
当 期 經 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	- 291	0	0	- 291
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	234,726	170,641	0	405,367
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	234,435	170,641	0	405,076
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	234,435	170,641	0	405,076

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
	永松俊哉	山野美容芸術短期大学 教授
	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
	内田賢	
	岡野学	
監事	鈴木竹夫	公認会計士・税理士
	白井道昭	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 地域共生政策自治体連携機構事務局長
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

