

# 第 9 期 報 告 書

〔 令和 2 年 4 月 1 日から令和 3 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9期事業報告（令和2年4月1日から令和3年3月31日まで）

I. 事業の概況	1
II. 事業別概況	3
III. 理事会に関する事項	31
IV. 評議員会に関する事項	41
V. 出版に関する事項	44
VI. 寄附に関する事項	44

## 第9期決算報告（令和2年4月1日から令和3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10期事業計画（令和3年4月1日から令和4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 9 期 事 業 報 告

令和2年4月1日から令和3年3月31日まで

## I. 事業の概況

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

体力医学研究事業では、社会的成果をもたらす健康づくり方法の開発として、地域社会への実装を意識した研究を開始した。そのために研究員と研究技術員の増員を図り、社会実装担当を新設した。これらの応用研究を実施するにあたり、生理学および生化学等の基礎的研究との連携を強化し、共通した研究課題（運動と認知機能）を設定した。また、これまで実施してきた職域プロジェクト研究については、その成果としての論文化を中心とした活動を実施した。そして、これらの研究成果や研究に関する情報について各種メディアを通じて積極的に発信するために、広報活動を強化した。これらの研究事業による今期における成果は、学会発表、論文、報告書、出版物などの総数は51題であった。

研究助成事業については、コロナ禍のため例年よりも実施時期を遅らせ「第37回若手研究者のための健康科学研究助成」の公募を実施した。応募総数は232件（指定課題:81件、一般課題:151件）だった。また、第35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を支援するために、生活習慣病やメンタルヘルス等の予防・改善を目的とした支援・測定・運動プログラムを実施した。また、健康づくりを目的とした身体活動・運動に関する講演会・測定会を行政と協働で開催するとともに、昨年引き続き職域での「健康経営<sup>(注)</sup>」のサポートにも力を注いだ。

コロナ禍では、健康づくり講演会や測定会も例年どおりには実施できなかったが、それに代わる支援事業としてコロナ禍での健康づくり情報の発信やオンライン講演会の実施および、健康づくりDVDの刊行・提供等を行った。これらの活動総回数は239回、参加者総数は1,570人であった。

今年度は重点的に広報活動の強化に努めた結果、知見の普及活動としての自治体や企業での健康づくり講演会が18件、テレビやWEB、新聞・雑誌等のメディアを通じた情報発信が40件であった。ホームページの更新は54件、プレスリリースの発行は5件であった。

また、事業団内における健康経営の活動として、仕事中やその前後に少しでも体を動かす「ワークスタイルのスポーツ化」に取り組んだ。また、座りすぎを解消するために「スタンディングデスク」や「スタンディングミーティング」等を全面導入した。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」を取得更新した。さらに、経済産業省および日本健康会議より「健康経営優良法人」に認定、新設の「ブライト500」にも選定された。

(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、我が国の「健やかで豊かな長寿社会」の実現に貢献する新たな健康づくりの方法を開発する研究活動を行うとともに、その知見の普及啓発を行うものである。

#### I. 国民の健康増進に資する調査研究および知見の普及啓発

体力医学研究事業では、これまでの職域における身体活動・座位行動の健康影響についての運動疫学的研究の成果を総括・発表するための論文化を実施した（職域プロジェクト研究）。さらに、基礎的研究にてそのメカニズムに関する研究を実施した。また今期より、新たに健康づくりによる社会的成果を目指した社会実証的な研究を地域にて開始した（地域プロジェクト研究）。特に、コロナ禍で高齢者の社会参加や身体活動が低下している現状を鑑み、オンラインを活用した健康づくり方法の開発に着手した。

本事業の研究対象は、青年期から高齢期までの幅広い成人であり、外部の学術機関や行政および企業との共同研究として実施した。これらの研究実施にあたり、研究の質の向上を図るとともに、研究倫理および利益相反の一層の徹底と厳格化を図った。

これら一連の研究成果は、学会・論文にて発表するとともに、研究所機関誌「体力研究」にも公開した。研究によって得られた知見は、自治体、非営利法人、民間企業、大学等を対象とした講演や講義にて情報を提供し、さらにはホームページや各種メディアを通じて広く一般への普及啓発を行った。

#### 1. 研究課題

- (1) 職域プロジェクト研究：健康経営に資する身体活動・座位行動の健康影響とその改善対策
  - ①身体活動とメンタルヘルス・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解消に向けた研究
  - ③オフィス環境と勤労者の健康に関する研究
  - ④行動経済学を応用した無関心層の身体活動促進戦略の開発に関する研究
- (2) 地域プロジェクト研究：社会的成果をもたらす健康づくり方法の開発
  - ①日本版社会的処方による健康づくり方法の開発
  - ②高齢者を対象としたオンライン・コミュニティによる健康づくり方法の開発
- (3) 基礎的研究：身体活動による健康効果のメカニズム解明
  - 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

#### 2. 学会・研究会における活動状況

- (1) 論文、報告書、出版物などの報告・発行数：30題
- (2) 学会・研究会の発表数：21題

※研究業績一覧P 11～26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37回を迎えたが、コロナ禍のため例年よりも遅らせ公募を開始し、選考および助成金の贈呈に関しては2021年度に実施することとなった。

公募に際し、「一般課題」と「指定課題」を研究テーマとして設定、さらにユニークな研究テーマについて「選考委員奨励枠」を設けている。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35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件を選定した。

### 1. 研究助成

#### (1) 第37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232件（指定課題：81件、一般課題：151件）

#### (2) 選考委員（五十音順）

- |     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 委員長 | 福永哲夫（東京大学名誉教授）                   |
| 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名誉所長） |
| 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（女子栄養大学栄養学部教授）               |
| 委員  | 永松俊哉（山野美容芸術短期大学美容総合学科教授）         |

#### (3) 成果報告書

- ・第35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1件を選出

## 2. ウェルネス事業

ウェルネス事業は、「健康づくりをサポートするプログラムの開発・提供」および「健康づくりに関する普及啓発」を実施している。ウェルネス事業としての特徴ある活動を展開するため、体力医学研究事業で得られた研究成果をふまえ、それらを活用した健康づくりプログラムを開発・実施するとともに、ここで得られた健康づくりの成果を企業、団体、自治体、地域など、広く一般社会に公開・提供している。

### I. ウェルネス事業実施状況

ウェルネス事業実施実績	活動総回数	239回
	参加者総数	1,570人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が239回、参加者総数は1,570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	5回	5人
測定プログラム	8回	69人
運動プログラム	220回	1,306人

#### 1. 支援プログラム (表2)

##### (1) 座りすぎ・活発度チェック

身体活動量計を用いて、1日の生活の中で、歩数や活動量、座位時間を計測し、活動強度や座りすぎてい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行った。今期は表2のとおり、5回で5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コースがあり、目的別に選択可能としている。今期は別途、企画コースを設定し、表3のとおり、6回で6人が参加した。

### (2) 職員向け企画

職員向けに、自律神経バランス測定を実施し2回で63人が参加した。

## 3. 運動プログラム（表4）

### (1) 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。今期は表4のとおり、219回でのべ1,290人が参加した。そのほかにも、自律神経バランスを整える体操を実施し、16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、特に生活習慣病やがん、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。今期のウェルネス事業としての講演会・測定会の開催は以下のとおりである。

講演会・測定会      6回      190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1件、指導者養成関連講演会5件であった。のべ6回開催し、190人が参加した。今期は、コロナ禍で、予定していた講演会はほとんど実施されず、開催された場合、ほとんどがオンラインによるものであった。

### 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。

今期の論文・学会発表は2件であった。詳細は、研究業績一覧2（22）、6（5）を参照。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、1名が認定を更新した。今期の学会・研修会への参加はのべ8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。

### 3. 健康づくり情報の発信

今年度は特に広報活動に注力した。

ホームページにおける手元更新コンテンツにより、健康情報をより速く、より分かりやすく発信した。今期のホームページ関連の情報発信は54回であった。

また、これまでホームページに発信してきた「健康づくりウォッチ」を冊子としてまとめ、「健康づくりウォッチ2020」を刊行した。各テーマは健康啓発活動実績「健康づくりウォッチ」に示した。体力医学研究所では、MYLSスタディの研究成果を「MYライフ・ドック通信」として、ホームページで公開した。各テーマは健康啓発活動実績「MYライフ・ドック通信」に示した。

さらに、コロナ禍における活動制限があったため、講演会・測定会の開催が困難であったが、オンライン開催などを通じて、健康啓発活動実績「健康づくり講演会・測定会」に示した通り実施した。ウェルネス事業では、非接触・非対面型の情報発信ツールとして、今までの健康づくりプログラムの内容をまとめた健康づくりDVDを刊行し、健康づくり諸団体や行政、図書館などに配布した。

一方、プレスリリースなどを通じて、最新の研究成果やオリジナルの健康づくり情報を発信した。今期のプレスリリースの発信は5件であった。

こうした活動が認められて、今期のメディア掲載は40件と大幅に増加した。メディア掲載の内容は健康啓発活動実績「メディア掲載」に示した。

※健康啓発活動実績P 27～30を参照

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	0	0	0	0	7	35	0	0	7	35
5	1	1	0	0	17	85	0	0	18	86
6	0	0	0	0	22	132	0	0	22	132
7	1	1	1	1	21	126	0	0	23	128
8	0	0	2	2	19	114	2	148	23	264
9	1	1	1	1	16	96	1	27	19	125
10	0	0	2	63	24	154	0	0	26	217
11	1	1	1	1	18	108	0	0	20	110
12	1	1	1	1	19	114	0	0	21	116
1	0	0	0	0	18	108	0	0	18	108
2	0	0	0	0	18	108	3	15	21	123
3	0	0	0	0	21	126	0	0	21	126
合計	5	5	8	69	220	1,306	6	190	239	1,570

表2. 支援プログラムの実施状況

	回数	人数
座りすぎ・活発度チェック	5	5
合計	5	5

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	3	3
運動健診/企画コース	3	3
職員向け企画	2	63
合計	8	69

表4. 運動プログラムの実施状況

	回数	人数
職員向けプログラム	219	1,290
自律神経バランスを整える体操	1	16
合計	220	1,306

表5. 研究活動、学会・研修会活動状況

	件数
論文発表	1
学会発表	1
学会/研修会参加	8
合計	10

# 研究業績一覧

## 1 総説

- (1) 兵頭和樹. 楽しい軽体操による認知機能増進効果. 体育の科学, 2020; 70(4): 260-264.

### (概要)

認知機能を高める運動様式として、手軽に楽しく実践できる低強度のリズム体操の効果とその想定されるメカニズムについて概説した。多くの高齢者の実施可能性や継続性を考えると、身体に負担の少ない低強度で、かつ楽しく実践できる運動の認知機能向上効果を明らかにしていくことが重要である。

- (2) 城所哲宏. Stand up in class : 子どもの座りすぎの解消を目指した学級での取り組み. 子どもと発育発達. 2020; 18(1): 45-51.

### (概要)

長時間の座位行動が、児童の心身に悪影響を及ぼす可能性が多くの先行研究より報告されている。近年、児童における座りすぎの解消を目指した取り組みとして、学級内において立位でも作業ができる机（スタンディングデスク）を導入する研究が報告されている。本研究では、日本の小学校学級にスタンディングデスクを導入し、そのことが児童の健康項目および学習行動へ及ぼす影響を検討している我々の取り組みを紹介した。

- (3) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志, 角田憲治, 永松俊哉, 荒尾 孝. 身体活動と座位行動に着目した勤労者の健康づくり—体力医学研究所における労働衛生分野の疫学研究—. 体力科学. 2020; 69(6): 429-436.

### (概要)

勤労者を対象とした運動疫学研究として、当研究所の研究成果を概説した。テーマは、メンタルヘルス、座位行動、睡眠、非アルコール性脂肪肝、ワークエンゲイジメントなどであった。さらに、労働衛生分野での研究フィールド確保など研究実践に向けた工夫や今後の課題についても提言した。

## 2 原著論文

- (1) Kanamori S, Tsuji T, Takamiya T, Kikuchi H, Inoue S, Takagi D, Kai Y, Yamakita M, Kameda Y, Kondo K. Size of company of the longest-held job and mortality in older Japanese adults: a 6-year follow-up study from the Japan Gerontological Evaluation Study. Journal of Occupational Health. 2020 Jan; 62(1): e12115.

(概要)

規模（社員数）が小さい企業の社員ほど健康状態が悪いが、企業規模の違いが退職後の高齢期の健康格差につながるのかについては明らかにされていない。そこで最も長く務めた企業の規模とその後の死亡との関連をJAGES（Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究）の約3万5千人のデータを用いて検討した。その結果、男性では、最も長く勤めた企業の規模が大きいほど高齢期の死亡リスクが下がる可能性が示された。

- (2) Jindo T, Kai Y, Kitano N, Arai H, Makishima M, Arao T. Association of self-efficacy for breaking up prolonged sitting with objectively measured sedentary behavior among office workers. *Bulletin of the Physical Fitness Research Institute*. 2020 Apr; 118: 1-9.

(概要)

セルフエフィカシーは座位行動軽減のための重要な心理的要因である。本研究では、新たなセルフエフィカシー尺度を開発し、客観的評価に基づく座位行動との関連性を検討した。分析の結果、30分に1回以上立ち上がることができるか否かという水準において、中程度の尺度の安定性が認められた。また、この水準のセルフエフィカシーの値は、30分以上連続の座位行動の回数・時間と有意に関連することが確認された。

- (3) Kidokoro T, Miyashita M. Combined associations of cardiorespiratory fitness and grip strength with non-high-density lipoprotein cholesterol concentrations among Japanese children and adolescents. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*. 2020 May; 9(3): 135-142.

(概要)

本研究では、小中学生652名を対象に、全身持久力および筋力と非HDLコレステロール濃度との関連性を検討した。結果、全身持久力と非HDLコレステロール濃度に有意な関連性が認められたが、筋力で調整後は、有意な関連性は消失した。一方、筋力と非HDLコレステロール濃度との間に有意な関連性が認められ、全身持久力で調整後も有意な関連性が認められた。小中学生において、良好な非HDLコレステロール濃度を維持するためには、筋力を向上する重要性が示唆された。

- (4) Kidokoro T, Fuku N, Yanagiya T, Takeshita T, Takaragawa M, Annear M, Xiaojie T, Waiganjo LB, Bogonko LF, Isika JK, Kigaru MD, Mwangi FM. Physical activity and sedentary behaviour patterns among Kenyan and Japanese children: a comprehensive cross-country comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Jun; 17(12): 4254.

(概要)

本研究は、日本とケニアに在住する子どもを対象に、身体活動および座位活動について比較することを目的に実施した。結果、日本の子どもと比べて、ケニアの子どもで、身体活動量が有意に多く、特に夕方時間帯でより大きな差が認められた。一方、日本の子どもにおいて、徒歩で通う児童の割合が多く、またスクリーンタイムの時間は有意に短かった。

- (5) Fujii Y, Fujii K, Jindo T, Kitano N, Seol JH, Tsunoda K, Okura T. Effect of exercising with others on incident functional disability and all-cause mortality in community-dwelling older adults: a 5-year follow-up survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Jun; 17(12): 4329.

(概要)

本研究では、地域在住高齢者1520名を対象とした5年間の縦断研究により、仲間との運動実践と要介護および死亡発生との関連を明らかにすることを目的とした。その結果、仲間と週に1回以上運動している高齢者は、運動していない者に比して、要介護発生リスクが約0.59倍、死亡リスクが約0.40倍であることが明らかとなった。一方で、一人で実践している者との比較では、リスクが低い傾向は確認されたものの有意な関連は認められなかった。

- (6) Tomkinson GR, Kidokoro T, Dufner T, Noi S, Fitzgerald JS, McGrath RP. Temporal trends in the handgrip strength of older Japanese adults between 1998 and 2017. *Age and Ageing*. 2020 Jul; 49(4): 634-639.

(概要)

日本の高齢者（60-79歳、176449名）を対象に、握力の年次推移（1998年～2017年）を明らかにすることを目的に研究を実施した。調査期間において、握力の平均値に1.4kgの向上が認められた。年代別解析の結果、60代と比較し、70代における握力値の上昇が大きいことが示された。

- (7) 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*. 2020 Aug-Sep; 32(7-8): 735-743.

(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。

- (8) Nemoto Y, Sato S, Kitabatake Y, Nakamura M, Takeda N, Maruo K, Arao T. Longitudinal associations of social group engagement with physical activity among Japanese older adults. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2020 Sep; 92: 104259.

(概要)

高齢期の地域活動参加は身体活動量維持に有効である可能性がある。本研究では、地域在住高齢者6677名を対象に2年間の縦断研究を実施し、地域活動への参加状態の変化と身体活動量の変化の関連を検討した。その結果、継続参加群および新規参加群では、継続非参加群よりも総身体活動量、中強度身体活動時間、歩行時間の低下が小さいことが示され、地域活動への参加は、加齢に伴う身体活動量低下の抑制に有効であることが示唆された。

- (9) Kitano N, Kai Y, Jindo T, Tsunoda K, Arao T. Compositional data analysis of 24-hour movement behaviors and mental health in workers. Preventive Medicine Reports. 2020 Dec; 20: 101213.

(概要)

本研究は勤労者における24時間の行動とメンタルヘルス（心理的ストレスとワーク・エンゲイジメント）の横断的関連性を検討した。対象者は首都圏在住の勤労者1095名とし、日中の行動は加速度計、睡眠時間は調査票にて評価した。統計的な予測の結果、平日の座位行動時間や低強度身体活動時間を60分減らして睡眠に充てると、メンタルヘルスが不良である可能性が11-26%程度低くなることが示唆された。

- (10) Suwabe K, Hyodo K, Fukuie T, Ochi G, Inagaki K, Sakairi Y, Soya H. Positive mood while exercising influences beneficial effects of exercise with music on prefrontal executive function: a functional NIRS study. Neuroscience. 2021 Feb; 454: 61-71.

(概要)

一過性の運動が前頭前野の担う実行機能に与える効果は、運動中の気分が影響する。そこで、音楽を聴きながら運動を実施することによるポジティブ感情の増加が実行機能や前頭前野の脳活動に与える効果を検証した。その結果、音楽を聴きながら運動することは、ただメトロノームを聴きながら運動するよりも活性度が高まった。さらに、音楽条件でより活性度が高まるほど、実行機能は向上し、前頭前野の脳活動は増加することを明らかにした。

- (11) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Walking and sitting time among urban-living middle-aged and older Japanese. *International Journal of Gerontology*. 2021; 15: 84-86.

(概要)

本研究は、都市部に在住する中高齢者における歩行時間および座位時間を調査することを目的に実施した。オンライン調査により、5都市に在住する計4000名の中高齢者のデータを収集した。歩行時間および座位時間ともに年齢と有意な関連性が認められた。特に、45歳～54歳において、歩行時間が少なく、座位時間が長い傾向が認められた。

- (12) Tomkinson GR, Kidokoro T, Dufner T, Noi S, Fitzgerald JS, Brown-Borg HM. Temporal trends in 6-minute walking distance for older Japanese adults between 1998 and 2017. *Journal of Sport and Health Science* (in press).

(概要)

日本の高齢者（60-79歳、103505名）を対象に、6分間歩行の年次推移（1998年～2017年）を明らかにすることを目的に研究を実施した。調査期間において、6分間歩行の平均値に向上傾向が認められた。年代別解析の結果、60代と比較し、70代における6分間歩行の成績の上昇が大きいことが示された。

- (13) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Physical activity among urban-living middle-aged and older Japanese during the build-up to the Tokyo Olympic and Paralympic games: a population study. *Journal of Aging and Physical Activity*. 2020 Oct; 22: 1-11.

(概要)

本研究は、東京オリンピック準備期間中において、都市部に在住する中高齢者における身体活動パラメータを明らかにすることを目的に実施した。結果、オリンピックに対する興味関心は高いものの、オリンピックイベントに参加する割合は低いことが明らかになった。

- (14) Kuwamizu R, Suwabe K, Damrongthai C, Fukuie T, Ochi G, Hyodo K, Hiraga T, Nagano-Saito A, Soya H. Spontaneous eye blink rate connects missing link between aerobic fitness and cognition. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (in press).

(概要)

健常な成人を対象として、有酸素運動と前頭前野の担う実行機能、さらに神経伝達物質であるドーパミンの活動を反映することが近年報告されている自発性瞬目率の3者の関係性を検証した。その結果、3者は正の相関を示し、自発性瞬目率は、有酸素運動と実行機能を媒介することが明らかとなった。このことから、有酸素能力の高い人は、ドーパミン神経の活動が高いことで高い実行機能を発揮していることが示唆された。

- (15) Sato S, Nemoto Y, Takeda N, Maruo K, Kitabatake Y, Arao T. Factors relevant to knee pain among independent community-dwelling older adults: a complete cross-sectional study. *Open Journal of Preventive Medicine* (in press).

(概要)

本研究は、要介護認定を受けていない自立高齢者の膝痛に関連する要因を明らかにすることを目的に、山梨県都留市に住むすべての自立した高齢者6661人を対象に、質問紙を用いた調査を行った。その結果、回答者数は5311人であり、膝痛を有していた者は1843人であった。膝痛の関連要因を検討した結果、身体活動時間、BMI、栄養が有意な関連要因として認められた。これらの因子の改善が膝痛の予防や改善につながる可能性が示唆された。

- (16) 山田卓也, 福田吉治, 佐藤慎一郎, 天野奥津江, 丸尾和司, 中村睦美, 根本裕太, 武田典子, 澤田 亨, 北畠義典, 荒尾 孝. 地域在住の自立高齢者に対する膝痛改善教室の医療費に与える効果の検証. *日本公衆衛生雑誌* (印刷中).

(概要)

山梨県都留市A地区在住の自立高齢者を対象に実施された膝痛改善教室(教室)が医療費の推移へ与える効果を検討した。医療費データは、2014年1月から2018年12月の傷病名に関節症のコードを含む医科入院外レセプトとそれに関連する調剤レセプトの合計を用い、その間の医療費の推移に及ぼす介入の効果を線形混合効果モデルで分析した。医療費の変化量推移に対する教室の効果は、対象全期間を通じて有意差は認められなかった。

- (17) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Existential threats to the Summer Olympic and Paralympic Games? A review of emerging environmental health risks. *Reviews on Environmental Health* (in press).

(概要)

本レビュー論文は、現在、夏季オリンピックの開催に深刻な影響を及ぼしている2つの要因(感染症の拡大および地球温暖化)に焦点を絞り、オリンピック開催に及ぼす影響を検討した先行研究をレビューした。夏季オリンピック開催は、感染症拡大および熱中症リスクといった観点からリスクが高く、今後、アスリート、観客、自国民の健康を守るためにも、開催手法等について再考する必要を論じた。

- (18) Annear M, Shimizu Y, Kidokoro T, McLaughlan R. Constructing legacy: walking audits of the leisure time physical activity potential of Tokyo Olympic venues and their urban milieu. *Annals of Leisure Research*. 2021; 1-25.

(概要)

本研究は、東京オリンピックが開催される準備期間中（開会式の2年前）において、オリンピックで使用される施設の周辺でwalking auditを実施し、身体活動に関する環境要因を定量化することを目的で実施した。結果、身体活動に関する様々な課題があることが明らかになった（スポーツ施設へのアクセスしやすさ、熱中症リスク等）。

- (19) Jindo T, Kai Y, Kitano N, Makishima M, Takeda K, Arao T. Impact of ergonomics on cardiometabolic risk in office workers: transition to activity-based working with height-adjustable desk. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* (in press).

(概要)

オフィス環境改変は身体活動を促進し、座位行動を軽減する可能性があるが、健康指標への影響は十分に検討されていない。そこで従来型オフィスからActivity-based workingと上下昇降デスクを導入したオフィスに移転した群と、傾向スコアマッチングで選定した対照群の健康診断データを比較した。その結果、腹囲、HDLコレステロール、HbA1cで有意な交互作用が認められ、オフィス環境改善が心血管・代謝性疾患リスク因子を改善する可能性が示唆された。

- (20) Yasukawa K, Koike Y, Konno T, Sudo M, Ohkawara K, Ando S. Effects of alterations in visual flow on psychophysiological responses to virtual reality exercise. *Perceptual and Motor Skills* (in press).

(概要)

VRゴーグルを用いた運動が気分にもたらす効果を検討するために、流れる映像の速度を3種類用いたVR運動を行い、運動後の気分を評価した。その結果、映像の速度が速いほど活性度と快感情が高い値を示した。この結果は、VR映像の速度が速いほど気分の状態が良くなることを示しており、VRを用いることで運動による気分向上を高める可能性を示唆するものである。

- (21) Kanamori S, Kondo N, Takamiya T, Kikuchi H, Inoue S, Tsuji T, Kai Y, Muto G, Kondo K. Social participation and mortality according to company size of the longest-held job among older men in Japan: a six-year follow-up study from the JAGES. *Journal of Occupational Health* (in press).

(概要)

高齢男性では、過去に最も長く務めた企業規模が大きいほど死亡リスクが低く、現役時代の格差が高齢期にも持ち越されることが明らかとなっている。その格差の縮小に社会参加が役立つか否かについて、JAGES（Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究）の約2万人のデータを用いて検討した。その結果、小規模企業勤務だった男性でも、死亡リスクが趣味活動で26%、スポーツの会で25%減少することが認められた。

- (22)小野寺由美子, 朽木 勤, 町田修一. 高齢者における座位行動・身体活動時間の置き換えと気分との関係:isotemporal substitution モデルを用いたパイロットスタディ. 運動と栄養の処方科学(印刷中).

(概要)

地域在住の高齢者を対象に、3軸加速度計を用いて客観的に評価した座位行動および身体活動時間の置き換えと気分との関連性を検討した。その結果、座位行動を等時間の低強度の身体活動に置き換えることにより、「活性度」得点と「覚醒度」得点が高値を示した。たとえ低強度であったとしても、イキイキとして活力のある状態になり、眠くて不活発な気分の状態とは対極にある興奮して活発な気分の状態になることが示唆された。

### 3 解説論文

- (1) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志. 座りすぎの健康影響とオフィスでの対策. 人間生活工学. 2020; 21(2): 5-9.

(概要)

座りすぎの健康影響とそのオフィスでの対策について、国内外の先行研究および当研究所の研究成果をもとに解説した。特にオフィスでの対策については、健康経営やハード面の環境改善、および座りすぎブレイクプログラムを中心に論じた。さらに、コロナ禍を受けて在宅勤務における座りすぎ対策についても提案した。

### 4 その他の論文・報告書等

- (1) 城所哲宏, アニア マイケル, 枝元香菜子. 小学校学級における長期的なスタンディングデスクの導入が児童の座位活動パターンに及ぼす影響. 2019年度笹川スポーツ研究助成研究成果報告書. 2020; 312-318. (優秀研究受賞)

(概要)

本研究は、小学校における長期的なスタンディングデスクの導入が児童の座位活動パターンに及ぼす影響を検討した。結果、介入クラスにおける座位時間が有意に減少し、特に「学校内」における座位時間が有意に減少した。大半の児童がスタンディングデスクに対して好意的な態度を示し、児童およびクラス担任を対象とした面接の結果、スタンディングデスクは、児童の主体的な学習活動を促進するツールとなり得る可能性が示唆された。

- (2) 神藤隆志, 甲斐裕子, 北濃成樹. 勤労者における座位行動改善プログラムの提案—連続座位(座りっぱなし) 中断セルフエフィカシー尺度を活用した検討—. 2019年度笹川スポーツ研究助成研究成果報告書. 2020; 347-353.

(概要)

座位行動の中でも、長時間の連続座位（座りっぱなし）は健康への悪影響が大きいことが明らかになってきている。座りっぱなしへの有効な介入として、セルフエフィカシーの考え方を組み込むことが提案されているが、その詳細は不明である。そこで本研究では、セルフエフィカシーを中心とした座りっぱなしの関連要因を明らかにし、それらをふまえた介入プログラムを提案することを目的に複数の研究課題を実施し、成果を報告した。

- (3) 朝倉 隆, 竹鼻ゆかり, 伊藤秀樹, 北澤 武, 涌井佐和子, 中西唯公, 城所哲宏, 青柳直子, 齋藤千景. 文部科学省. 平成31年度「少子化・人口減少社会に対応した活力ある学校教育推進事業」: 小中学生の生活, 健康・体力, 学習に通学手段・時間が及ぼす影響—発達段階別比較—. 2020.

(概要)

本研究は、統廃合によりスクールバスが導入された学校に通う児童生徒の通学手段・通学時間が彼らの生活、健康・体力、学習に及ぼす影響を発達段階別に比較することと、児童生徒の保護者が通学手段の子供への影響をどのように認識しているのかを明らかにすることを目的に実施した。結果、バス通学をしている児童において、そうでない児童と比べて身体活動量が少ないことが明らかになった。

- (4) 城所哲宏. 自然と動きたくなる学校環境—身体活動のニューノーマルを考える—. 子どものからだと心白書2020. 2020; 43-45.

(概要)

本論文では、はじめに新型コロナウイルス感染拡大に伴う身体活動の減少および座位時間の増加について現状をまとめた。その後、座りすぎを防ぐ取り組みとして、小学校におけるスタンディングデスクの取り組みについて紹介した。最後に、21世紀の学校教育における身体活動の意義について、私見を述べた。

- (5) 須藤みず紀. 環境エンリッチメントにおける運動の有無が骨格筋量に及ぼす影響. 福岡大学基盤研究機関「身体活動の研究拠点形成」令和2年度報告書. 2020.

(概要)

自発的な運動を促す環境が身体活動量と骨格筋量へ及ぼす影響を検討した。環境条件は、遊具、ランニングマシンの有無、および通常の4条件とした。ランニングマシンを設置した2条件では自発的な活動量の向上を示した。一方で、後肢の骨格筋には、活動量が向上した2条件のみならずランニングマシン無しの条件でも筋量の増加がみられた。この結果は、日常的な身体活動が特別な運動を伴わずとも骨格筋量へ影響することを示唆している。

## 5 学会発表（招待講演）

- (1) 城所哲宏. 自然と動きたくなる学校環境—身体活動のニューノーマルを考える—. 笹川スポーツ財団 笹川スポーツアカデミー 2020, Web開催. 2020年9月

### （概要）

本講演では、はじめに新型コロナウイルス感染拡大に伴う身体活動の減少および座位時間の増加について現状をまとめた。その後、座りすぎを防ぐ取り組みとして、小学校におけるスタンディングデスクの取り組みについて紹介した。最後に、21世紀の学校教育における身体活動の意義について、私見を述べた。

- (2) 甲斐裕子, 北濃成樹, 神藤隆志, 荒尾 孝. 勤労者における座りすぎ対策の必要性. シンポジウム「勤労者における座位行動の健康・労働影響とその対策」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月

### （概要）

座位時間が長くなりがちな集団として勤労者、特にデスクワーカーが挙げられる。しかし、就業時間中の座位時間を削減したり中断するには組織・職場ぐるみで取り組む必要がある。本シンポジウムでは、主に日本人勤労者における座りすぎの健康影響に関するエビデンスを解説するとともに、企業で座りすぎ対策を進める上での課題を整理した。

- (3) 神藤隆志, 甲斐裕子, 北濃成樹, 荒尾 孝. オフィスにおける座りすぎ対策：昇降デスクを含む環境改善を中心として. シンポジウム「勤労者における座位行動の健康・労働影響とその対策」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月

### （概要）

オフィスにおける座りすぎは、デスクが座位専用であることが強く影響しているため、欧米諸国では立位作業が可能な昇降デスクの普及が進んでいる。しかし、日本からの報告は限られている。そこで我々は、昇降デスクを含むオフィス環境改善による座りすぎや心血管・代謝性疾患リスク指標等への影響を検証する「自然環境下の実験」を実施した。引き続き、オフィス環境改善の効果を検証し、知見を蓄積していく必要がある。

- (4) 北濃成樹, 甲斐裕子, 神藤隆志, 荒尾 孝. 職場における「持続可能な」座りすぎ軽減介入とは：RE-AIMモデルによる評価. シンポジウム「身体活動促進とSDGs—多分野連携で進める研究と社会実装—」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月

(概要)

勤労者の座りすぎによる健康被害や経済的損失を軽減するには社会実装型のプログラムが必要である。その際、プログラムの実社会での有効性、実行可能性、継続性を包括的に評価する必要がある。しかし、我が国ではそうした学術的報告がない。当日は、我々が開発した職域での座りすぎ軽減を目指した複合的介入とその公衆衛生的インパクトの評価を目的とした研究を紹介し、社会実装プログラムの特徴・課題について議論した。

- (5) 甲斐裕子, 神藤隆志, 山口大輔, 吉葉かおり, 河原賢二, 荒尾 孝, 石倉恭子. 身体活動促進のためのナッジ戦略の実際. シンポジウム「職域における身体活動・運動推進へのナッジ戦略」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月

(概要)

健康効果を伝えるだけでは、行動変容は難しい。そこで、「気が付いたら体を動かしていた」という仕掛け、つまりナッジが期待されている。本発表では、先行研究のレビュー、企業での好事例、および発表者らの研究から、職域で活用可能な身体活動促進のためのナッジ戦略および今後の課題について整理した。ナッジを意識することで、介入や施策が成功する要素を整理でき、効率的に身体活動を促進できると考えられた。

- (6) 中田由夫, 松尾知明, 笹井浩行, 甲斐裕子. 身体活動及び運動習慣獲得のための介入方法に関する指針案の作成検討. シンポジウム「身体活動基準2013と身体活動指針（アクティブガイド）の改定にむけて」. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月

(概要)

「健康づくりのための身体活動基準2013」の改定案と新たな基準および指針案の作成に向けて、(1) 国内外のガイドライン等における身体活動介入のまとめ、(2) 社会生態学モデルに基づく介入要素の整理、(3) 今後の方向性について検討が進んでいる。本シンポジウムでは、現在の進捗状況や今後の課題や予定について解説された。

- (7) 甲斐裕子. スポーツ科学が解き明かす健康経営のヒント—withコロナ時代の企業の健康づくりを考える—. 笹川スポーツ財団 笹川スポーツアカデミー 2020, Web開催. 2020年12月

(概要)

本発表では、当研究所が提唱する「ワークスタイルのスポーツ化」の考え方や当研究所の研究成果に基づき、身体活動促進や座位行動削減が企業の健康経営に寄与する可能性を解説した。加えて、コロナ禍の身体活動への影響および企業の対応事例などについても紹介した。さらに、「健康経営×スポーツ」の意義を提案した。

- (8) 甲斐裕子, 山口大輔. ナッジを活用した身体活動促進の支援. シンポジウム「健康支援に活かすナッジ×ヘルスリテラシー」. 第22回日本健康支援学会年次学術大会・第8回日本介護予防・健康づくり学会大会, Web開催. 2021年3月

(概要)

身体活動促進を支援する現場では、継続性と無関心層の存在が大きな課題である。ナッジは無関心層にもアプローチできる可能性がある。そこで、本発表では、身体活動促進と座位行動削減に関するナッジの手法や無関心層への有効性について、先行研究レビューおよび先進事例の分析から現状と課題を整理した。また、ナッジだけでは限界もあることから、ヘルスリテラシーとの融合についても提案した。

## 6 学会発表（一般発表）

- (1) Annear M, Kidokoro T, Shimizu Y. Active aging and the Tokyo 2020 Olympics: a large-scale survey of physical activity parameters and capacity for behavior change among middle-aged and older Japanese. The 2020 Yokohama Sport Conference, Online conference. 2020 September

(概要)

本研究は、夏季東京オリンピック開催の準備段階において、都市部に在住する中高齢者の身体活動パラメータを調査し、Agingとの関連性を明らかにすることを目的とした。結果、歩行時間および座位時間ともに年齢と有意な関連性が認められた。特に、45歳～54歳において、歩行時間が少なく、座位時間が長い傾向が認められた。

- (2) Xiaojie T, Kidokoro T, Mwangi FM. Ethnographic exploration of quantitative physical activity assessment in rural Kenya. The 2020 Yokohama Sport Conference, Online conference. 2020 September

(概要)

本研究は、マサイ族の子どもの対象に、人類学および疫学的視点から身体活動を考察し、マサイの子どもの身体活動に関する状況を記述することを目的とした。マサイの子どもの身体活動はこれまで報告されている諸外国の児童と比べても、非常に活動的であり、その多くが生活必須活動（牧畜、水の運搬など）であることが明らかになった。

- (3) 兵頭和樹, 諏訪部和也, 山口大輔, 荒尾 孝. 音楽に合わせた軽体操の間欠的な実施は高齢者の気分・実行機能をより高めるか? 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月

(概要)

健常な高齢者を対象に、音楽に合わせた軽体操において、休憩を挟んで間欠的に実施する条件と休憩せずに連続的に実施する条件で気分や実行機能に与える影響の違いがあるかを検証した。その結果、間欠的に行う軽体操は、連続的に行う場合に比べて実行機能の向上効果は同程度であったが、運動中の気分と運動に感じた楽しさはより高かったことが明らかとなった。

- (4) 高倉久志, 高橋和也, 須藤みず紀, 安藤創一, 加藤久詞, 大澤晴太, 井澤鉄也. 持久的運動後に短時間低酸素曝露を行うトレーニングプロトコルが骨格筋有酸素性代謝能力に及ぼす影響について. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020年9月

(概要)

一過性運動後の低酸素曝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。マウスを対象に、トレッドミル運動後に低酸素環境下に曝露することで、骨格筋内のミトコンドリア機能に及ぼす影響を検証し、有酸素性代謝能力の解析を行った。その結果、運動後の低酸素曝露と有酸素性代謝能力との関係が明らかとなった。

- (5) 小野寺由美子, 朽木 勤, 町田修一. 中高齢者における座位行動を身体活動に置き換えたときの血圧との関連: isotemporal substitution モデルを用いた検討. 第75回日本体力医学会大会, Web開催. 2020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血圧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拡張期血圧が有意に低値を示したが、中高強度身体活動への置き換えでは関連性がみられなかった。一方、収縮期血圧は、いずれの行動の置き換えとも有意な関連性はみられなかった。拡張期血圧は動脈硬化と関連するとされ、座位行動時間を減らして低強度身体活動時間を増やすことで良好になる可能性が考えられた。

- (6) Katagiri Y, Senoo A, Mizuguchi N, Tamura T, Saito S, Mochizuki K, Sudo M, Ohkawara K, Tsurugano S, Ando S. Does structure of the brain predict cognitive performance at rest and during exercise? 25th Annual Congress of the European College of Sports Science, Online conference. 2020 October

(概要)

若年者を対象として、ヒトの認知パフォーマンスと大脳基底核の容積と白質微細構造との関係について検討した。その結果、安静時のヒトの認知パフォーマンスにおいて大脳基底核の容積および白質微細構造と関係がみられた。一方、運動による認知パフォーマンスの向上との関係はみられなかった。これらの結果は、大脳基底核の容積と白質微細構造がヒトの認知パフォーマンスと関連があることを示唆している。

- (7) Mochizuki K, Takagi Y, Kitajima D, Katagiri Y, Sudo M, Fujibayashi M, Tsurugano S, Ando S. Differential effects of electrical muscle stimulation and voluntary exercise on cognitive performance: role of sympathetic nervous system activation. 25th Annual Congress of the European College of Sports Science, Online conference. 2020 October

(概要)

随意運動と骨格筋への電気刺激がヒトの認知パフォーマンスに与える影響を検討した。随意運動によりヒトの認知パフォーマンスは向上したが、電気刺激では変化がみられなかった。また、随意運動においてのみ交感神経活動の亢進がみられた。これらの結果は、骨格筋への電気刺激だけでは、ヒトの認知パフォーマンスを向上させるのに十分ではないこと、交感神経活動の亢進が認知パフォーマンスの向上と関係があることを示唆している。

- (8) 山口大輔, 甲斐裕子, 神藤隆志, 吉葉かおり, 河原賢二, 野田隆行, 荒尾 孝. 企業における無関心層が参加する運動の取組みの特徴—ナッジ理論に基づく質的分類—. 第79回日本公衆衛生学会総会, Web開催. 2020年10月

(概要)

企業の健康づくりには、健康に無関心な人（無関心層）の運動実践促進が集団の健康づくりに不可欠である。無関心層を動かすために有効と考えられるナッジ理論をもとに、実際の健康支援へどのようなナッジが取り入れられているかを整理した。全国上場企業を対象に行った調査で得られた59社の取組みについて分類を行った。無関心層を取り込むために容易なナッジ的特徴（他者の行動（情報）の提供）とそうでない特徴が整理された。

- (9) 神藤隆志, 甲斐裕子, 吉葉かおり, 山口大輔, 河原賢二, 野田隆行, 荒尾 孝. 企業における昇降デスク導入の関連要因と課題. 第79回日本公衆衛生学会総会, Web開催. 2020年10月

(概要)

昇降デスクについて、導入の関連要因と課題を検討した。上場企業3287社を対象に郵送法の質問紙調査を行い、285社から有効回答を得た。昇降デスクが導入されていたのは89社(31.2%)であり、導入の関連要因は従業員数が500名以上、座りすぎの健康影響への理解であった。導入の課題は、「設置するスペースが限られている」、「費用が掛かる」が多かった。本知見は、今後の検証課題や施策の検討に役立つと考えられる。

- (10) 甲斐裕子. コロナ禍での身体活動・運動, 座位行動について. 産業保健研究会2020年12月例会「コロナ禍×身体活動・運動—ピンチをチャンスに変える職場の挑戦—」, Web開催. 2020年12月

(概要)

本発表では、コロナ禍の身体活動への影響を解説した。コロナ禍によって歩数は減少し、座位時間は増加しているが、運動する人は増えている可能性がある。さらに、企業担当者への調査では、従業員の健康課題として運動不足が強く認識されていた。先進的な企業では運動を促進する取り組みが始まっており、コロナ禍によって「体を動かすこと」に対する社会的な関心やニーズがこれまでになく高まっていることが推察された。

- (11) 角田憲治, 藤井悠也, 相馬優樹, 北濃成樹, 神藤隆志, 永田康喜, 大藏倫博. 地域在住高齢者における歩行量, 自転車活動量と死亡リスクとの関連: Kasama Studyにおける6年間の追跡研究(優秀発表). 日本体育測定評価学会第20回大会, Web開催. 2021年2月

(概要)

本研究は地域在住高齢者における歩行量や自転車活動量と死亡リスクの関連性を6年間の追跡研究により明らかにすることを目的とした。対象者は茨城県笠間市在住の3192名の高齢者とし、活動量は調査票により評価した。分析の結果、歩行量と死亡リスクの間に量反応関係が確認され、500分/週に達するまで顕著な死亡リスクの軽減がみられた。一方、自転車活動量と死亡リスクの統計的有意な関連性は確認されなかった。

- (12) Hyodo K, Kidokoro T, Kai Y, Noda T, Yamaguchi D, Kawahara K, Nishida S, Soya H, Arao T. Feasibility of a home-based online exercise program in older adults - a pilot study. ARIHHP Human High Performance FORUM 2021, Online conference. 2021 March

(概要)

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、閉じこもりの高齢者が増加しており、それに伴う体力や認知機能の低下が懸念されている。そこで、健常高齢者を対象にオンライン会議ツールを用い、2か月間のオンラインでの軽体操教室の実施可能性を検証した。その結果、2か月間通して、実践率は90%以上を維持でき、本オンライン運動プログラムは、継続性を高く維持して実践できることが示唆された。

- (13)角田憲治, 藤井悠也, 相馬優樹, 北濃成樹, 神藤隆志, 藤井啓介, 大藏倫博. 中山間地域在住高齢者における歩行および自転車移動許容距離と新規要介護認定との関連: Kasama Studyにおける6年間の追跡研究. 第22日本健康支援学会年次学術大会, Web開催. 2021年3月

(概要)

本研究は中山間地域在住高齢者における歩行・自転車移動の許容距離と新規要介護認定との縦断的関連性を6年間の追跡研究により明らかにすることを目的とした。対象者は茨城県笠間市在住の10222名の高齢者とした。分析の結果、歩行については移動の許容距離が500m以内の者は1 km以上の者に比して、要介護化リスクが高かった。一方、自転車移動については許容距離が1 km以内の者は2 km以上の者に比して、要介護化リスクが高かった。

- (14)河原賢二, 飯田倫崇, 岩崎和正, 神藤隆志, 兵頭和樹, 野田隆行, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 在宅勤務中のオンライン型職場運動プログラムの実用性と有効性. 第22回日本健康支援学会年次学術大会・第8回日本介護予防・健康づくり学会大会, Web開催. 2021年3月

(概要)

職場で行う運動は、ワークエンゲイジメントを高める可能性があるが、コロナ禍でその機会が損なわれている。本研究では、オンライン型の職場運動プログラムを実施し、その実用性と有効性を検討した。その結果、プログラムへの参加率は高いが、出席率、遵守率が低く、実用性は低かった。また、注意集中力や痛みに改善がみられたが、ワークエンゲイジメントはじめ他の労働関連指標への効果は確認できず、有効性は限定的であった。

## 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	2020	6	行動変容の基礎理論とその応用	公的機関	指導者
2	2020	7	スローエアロビックで介護予防	公的機関	指導者
3	2020	7	なぜいま「座りすぎ」を解消する必要があるのか	民間企業	一般
4	2020	7	行動変容の取り組みの振り返りと継続のコツ	公的機関	指導者
5	2020	7	集団やグループを対象とした行動変容支援のコツ	公的機関	指導者
6	2020	8	リラクセーション概論	民間団体	学生
7	2020	8	リラクセーション概論	民間団体	学生
8	2020	8	行動変容に関する理論	公的機関	指導者
9	2020	9	スローエアロビックが脳機能に与える効果	民間団体	指導者
10	2020	9	いつでもできるリラックス&リフレッシュ	公的機関	一般
11	2020	10	スマホ社会の落とし穴	民間団体	一般
12	2020	12	行動科学理論を生かした健康支援	公的機関	指導者
13	2021	2	行動変容に関する理論	公的機関	指導者
14	2021	2	スポーツ健康学実習	民間団体	学生
15	2021	2	スポーツ健康学実習	民間団体	学生
16	2021	2	スポーツ健康学実習	民間団体	学生
17	2021	3	明治安田厚生事業団における身体活動促進の取り組み ーワークスタイルのスポーツ化への挑戦！	公的機関	一般
18	2021	3	ナッジ理論と職域連携	公的機関	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	2020	4	雑誌	ひとりでも多くの人を健康にするために予防医学の大切さを広めたい
2	2020	4	雑誌	若者vs高齢者よく体を動かしているのはどっち？
3	2020	5	雑誌	社員に「強制的に」運動させてもメンタルヘルスに効果がある？
4	2020	6	雑誌	外出自粛で運動不足…家でちょこちょこ動くのは意味がない？
5	2020	6	雑誌	ナッジ理論を活用した健康づくり
6	2020	7	雑誌	「職場みんなで体操」って仕事にプラスになるの？
7	2020	7	情報誌	心地よい眠りでイキイキとした毎日を！よい睡眠で健康づくり
8	2020	7	雑誌	「スタンディング戦略」と「ブレイク戦略」のススメ
9	2020	7	雑誌	「カラダほぐし体操」背中や体側の動きをスムーズにする
10	2020	8	雑誌	オフィスの模様替えて「座りすぎ」を減らせる？
11	2020	9	雑誌	コロナ禍で減った歩数を増やすには何から始めたらいいの？
12	2020	9	雑誌	コロナ自粛で改めて実感！スポーツがもたらす3つの効果
13	2020	10	雑誌	放置しないで、その貧血！鉄欠乏性貧血のお話
14	2020	10	雑誌	運動サークル「お休み」長期化 高齢者に、何かまずいのですか？
15	2020	10	WEB	日常生活での座りすぎを一時間減らして睡眠に充てると勤労者のメンタル不調が10－20%減少する可能性を試算
16	2020	11	雑誌	おうち時間でトレーニング 歩行速度が遅いと感染のリスクが高まる！？
17	2020	11	テレビ	健康カプセル ゲンキの時間 「座りすぎ」
18	2020	11	雑誌	ICTで作る高齢者の新しい社会参加の仕組み
19	2020	11	雑誌	ストレッチには「柔軟」以外にも健康効果を期待できますか？
20	2020	11	雑誌	エクササイズで量&質を向上しよう！

No.	年	月	媒体	掲載（番組）タイトル
21	2020	11	WEB	“からだ”も“こころ”もリフレッシュ
22	2020	11	WEB	日常生活での座りすぎを一時間減らして睡眠に充てると勤労者のメンタル不調が10 - 20%減少する可能性を試算
23	2020	11	WEB	日常生活での座りすぎを一時間減らして睡眠に充てると勤労者のメンタル不調が10 - 20%減少する可能性を試算
24	2020	11	WEB	睡眠を十分にとれないと肥満や糖尿病が悪化 日本人は睡眠が足りていない こうすれば解決できる
25	2020	11	WEB	日常生活での座りすぎを一時間減らして睡眠に充てると勤労者のメンタル不調が10 - 20%減少する可能性を試算
26	2020	11	WEB	日常生活での座りすぎを一時間減らして睡眠に充てると勤労者のメンタル不調が10 - 20%減少する可能性を試算
27	2020	11	WEB	座位時間を睡眠に変えるとメンタル不調が減る可能性
28	2020	12	雑誌	お神輿ジョギング！筋力トレーニングと有酸素運動を同時に実践
29	2020	12	雑誌	心の元気にまず必要な生活習慣は？
30	2020	12	WEB	日本人労働者では、座位時間を睡眠に充てるとメンタル不調になる可能性が低下
31	2021	1	雑誌	コロナ禍で歩数はどのくらい減った？
32	2021	1	雑誌	疲れ目をリフレッシュ！
33	2021	1	WEB	テレワークで「サイレントうつ」… “緊急事態”にならないようケアを
34	2021	1	新聞	テレワークで「サイレントうつ」… “緊急事態”にならないようケアを
35	2021	1	WEB	スポーツエールカンパニー 2021 認定企業の取り組み事例
36	2021	2	雑誌	座りすぎの悪影響は運動すれば問題なし？
37	2021	2	雑誌	やってみよう！ストレスチェック「K6」
38	2021	3	雑誌	運動は1回20分以上で週3回しないと効果なし？
39	2021	3	TV	ジモト応援！東京つながるNews～八王子・日野～ 高齢者向けオンライン健康づくりシステムの共同実証研究を開始
40	2021	3	WEB	Sport in Life コンソーシアム総会 明治安田厚生事業団における身体活動促進の取り組み

## 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	2020	6	座りすぎと幸福感	甲斐 裕子
2	2020	7	あなたにとって食事の「楽しみ」とは？	吉葉 かおり
3	2020	7	カラダをほぐして、ココロもほぐす	小野寺 由美子
4	2020	8	地中海式和食のすすめ	進藤 仁
5	2020	8	最近の高血圧事情	中田 希代子
6	2020	9	運動不足だからこそストレッチ運動から始めよう	須藤 みず紀
7	2020	12	糖尿病は悪性腫瘍(がん)のリスクを高める	内田 賢
8	2020	12	疲れ目をリフレッシュ！	小野寺 由美子
9	2021	3	世界が注目する日本の体力事情	城所 哲宏
10	2021	3	オフィス環境改善による健康増進の新しいアプローチ	神藤 隆志

### MYライフ・ドック通信

No.	年	月	題 名	執筆者名
1	2020	12	職場の「座りっぱなし」をチェックしましょう	神藤 隆志
2	2021	1	メンタルヘルスの鍵は「座位を減らして睡眠へ」	北濃 成樹

### Ⅲ. 理事会に関する事項

## 理 事 会 議 事 録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 開催日時 令和2年11月2日（月曜日）午後3時00分 から 午後3時40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、Web会議システム（「Cisco Webex Meetings」）により以下の場所で参加した。

岡本美和子氏 東京都新宿区若松町  
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 東京都八王子市戸吹町  
萩裕美子氏 東京都台東区千束  
三宅占二氏 東京都中野区中野  
宮坂信之氏 東京都世田谷区羽根木

3. 総理事数 9人
4. 出席理事数 9人
5. 出席理事

岡本美和子氏、勝川史憲氏、加藤信夫氏、栗原 敏氏、永松俊哉氏、  
萩裕美子氏、三宅占二氏、宮坂信之氏、中熊一仁氏

6. 出席監事 鈴木竹夫氏、白井道昭氏

以下の監事は、Web会議システム（「Cisco Webex Meetings」）により以下の場所で参加した。

鈴木竹夫氏 東京都世田谷区松原  
白井道昭氏 東京都千代田区丸の内

### 会 議 の 目 的 事 項

#### 決議事項

なし

#### 報告事項

第1号報告 職務執行状況報告の件  
第2号報告 中期経営計画の取組み状況の件

1. 開会に先立ち、池辺事務局長より、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を受け、「Web会議システム」を利用し行う旨を述べ、出席者が一堂に会するのと同等に適時・的確な意見表明が互いにできる状態となっていることを確認した。
2. 続いて、池辺事務局長より、現在の総理事数9人のうち、本日の出席理事数は9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、本日は決議事項はなく、報告事項2件のみとなる旨を説明した後、既存配布資料をもとに第1号報告「職務執行状況の件」につき、報告を行った。
5. 続いて議長は、既存配布資料をもとに第2号報告「中期経営計画の取組み状況の件」につき、報告を行った。
6. 上記報告の後、議長より、第1号報告、第2号報告について質問・意見の有無を参加者に質したところ、萩理事、宮坂理事、鈴木監事の3氏より以下の質問・意見があり、この回答が事務局よりあった。質疑応答の内容は以下のとおり。

## (1) 質問

質問者	質問内容	事務局回答
萩理事	・第1号報告「職務執行状況」の今上期の振り返りの中で「プロジェクト遂行に際し人手不足が事業のボトルネックになっているため、研究員等の採用活動を積極的に推進中」との説明があったが、現在の職員採用の進捗状況についてご教授いただきたい。	・職員の採用については11月、12月に各1名の採用が決定済み。来年度採用（3名程度を予定）に向け、今後も採用活動を継続する予定。
鈴木監事	・第1号報告「職務執行状況」の説明資料の中で、5ページに前年度の収支実績、10ページに今上期の収支実績が掲載されているが、両者で「役員報酬」の取扱い（「給与手当」「その他人件費」のいずれに含めるか）に相違があるように思える。「役員報酬」は「給与手当」に含めるのが妥当と考える。	・「役員報酬」については期末に「給与手当」から振り替える決算処理を行っているが、上期はこの決算処理を行っていないため、ご指摘の点はこの差異が原因と思われる。今後、上期収支の数字を資料としてご提示する場合は「役員報酬」を「給与手当」に含める形で表示させていただく。

(2) 意見

提案者	意見内容	事務局回答
宮坂理事	・ 第1号報告「職務執行状況」の情報発信の説明資料（7ページ）に「ホームページの更新件数」が記載されているが、ホームページは「更新件数」もさることながら、この情報がどの程度一般の方々に伝わったかが重要。この意味から「ホームページへのアクセス数」を資料に記載し、この動きが分かるようにしていただきたい。	・ ご指摘のとおりであり、今後はアクセス数についても資料に掲載させていただく。

以上をもって議事を終了したので、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3年3月22日（月曜日）午後2時00分 から 午後2時45分
2. 開催場所 当事業団体力医学研究所会議室（東京都八王子市戸吹町150）

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

岡本美和子氏 東京都新宿区若松町  
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 東京都八王子市戸吹町  
萩裕美子氏 東京都台東区千束  
宮坂信之氏 東京都世田谷区羽根木

3. 総理事数 9人
4. 出席理事数 8人
5. 出席理事

岡本美和子氏、勝川史憲氏、加藤信夫氏、栗原 敏氏、永松俊哉氏、  
萩裕美子氏、宮坂信之氏、中熊一仁氏

6. 出席監事 鈴木竹夫氏、白井道昭氏

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

鈴木竹夫氏 東京都世田谷区松原  
白井道昭氏 東京都千代田区丸の内

## 会 議 の 目 的 事 項

### 決議事項

- 第1号議案 中期経営計画見直しの件  
第2号議案 令和3年度（第10期）事業計画・収支予算の件  
第3号議案 令和3年度（第10期）の研究助成の件  
第4号議案 規程改正の件

### 報告事項

- 第1号報告 職務執行状況報告の件

1. 開会に先立ち、池辺事務局長より、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を受け、「Web会議システム」を利用し行う旨を述べ、出席者が一堂に会するのと同等に適時・的確な意見表明が互いにできる状態となっていることを確認した。
2. 続いて、池辺事務局長より、現在の総理事数9人のうち、本日の出席理事数は8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「中期経営計画見直しの件」を上議し、資料を配布して、中期経営計画見直しの概要について説明した。

議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決された。

5. 議長は、第2号議案「令和3年度（第10期）事業計画・収支予算の件」を上議し、資料を配布して、令和3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、宮坂理事、鈴木監事より以下の質問・意見があり、この回答が事務局よりあった。質疑応答の内容は以下のとおり。

(1) 質問

質問者	質問内容	事務局回答
宮坂理事	・経営計画の基本方針の中に「質の高い研究成果を輩出」との記載があるが、「輩出」という言葉は人材に関して使用する文言であり研究成果に使用するのは妥当ではない。「創出」といった文言に変更すべきではないか。	・ご指摘のとおりであり、「輩出」は「創出」という文言に変更させていただく。

(2) 意見

提案者	意見内容	事務局回答
鈴木監事	・当期の事業別収支予算に関する資料であるが、「前年実績見込み」「前年予算」等との比較がないと当期数字の妥当性が判断しづらい。次回以降はこれらとの比較が可能な資料を作成いただきたい。	・ご指摘のとおりであり、次回以降は前年数字等との比較が可能な資料をご提供させていただく。

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「令和3年度（第10期）の研究助成の件」を上議し、資料を配布して、「令和2年度の研究助成スケジュールが大幅に遅延したことを受け、令和3年度の研究助成については実施を見送る」旨を説明した。

議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決された。

7. 議長は、第4号議案「規程改正の件」を上議し、規程案等を配付して、「常任理事会の廃止等に伴い、役員及び評議員の報酬等並びに費用に関する規程の改正を行う」旨を説明した。

議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決された。

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。議長より、質問・意見の有無を参加者に質したところ、萩理事、鈴木監事より以下の質問があり、この回答が事務局よりあった。質疑応答の内容は以下のとおり。

質問者	質問内容	事務局回答
萩理事	・リモート（オンライン）での運動教室実施時の心拍数のモニタリング方法、一斉モニタリングの対象人数の上限についてご教授いただきたい。	・腕につける心拍計を参加者自身で装着。今回の参加者は16名で、スタッフが安全管理室のモニターにて個別に監視している。もう少し人数を増やすことは可能だが、1000名レベルとなると対応不能。将来的にはAIの活用なども検討している。
	・運動ナッジ研究について紹介してほしい。	・本研究では主に以下の3つの活動を行っている。 ①ナッジを活用した身体活動促進に関する学术论文のレビュー（来年度論文として投稿予定） ②実社会でのナッジ活用の先進事例の収集（報告書をHPに公開済み） ③協会けんぽとのナッジを活用した事業のアドバイス（健康支援学会のシンポジウムで発表済み）

上記やりとりの後、萩理事より「無関心期へのアプローチは社会的に非常に重要、成果を社会に発信して欲しい」旨のご意見があった。

質問者	質問内容	事務局回答
鈴木監事	・今期収支に関する資料のタイトルが「事業別収支予算」となっているが、記載の数字は「実績見込み数字」という理解でよいか。また同資料に「計画対比」という記載があるが、これは「当初予算対比」という理解でよいか。	・左記のご理解で可。記載数字は1月までの実績数字に2～3月の予想数字を加えた実績見込み数字となっている。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上記の理解で正しければ、資料のタイトル等を上記内容に変更した方がよい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料の記載についてはタイトルを「事業別収支予算」から「事業別収支実績見込み」に、「計画対比」の文言は「年度始予算対比」との文言に変更させていただく。</li> </ul>
--	--	---

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2年5月29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8期計算書類等の承認の件  
第2号議案 評議員会みなし決議の件  
第3号議案 令和2年度（第9期）収支予算修正の件
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2年5月18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2年5月29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第197条において準用する同法第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2年6月17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  
代表理事 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 理事長（代表理事）の選定の件  
現代表理事の中熊一仁氏を別紙のとおり引き続き代表理事として選定すること。  
第2号議案 事務局長選任の件  
池辺洋氏を別紙のとおり事務局長に選任すること。
4. 理事総数 9名  
監事総数 2名
5. 議事録の作成に係る職務を行った理事  
代表理事 中熊 一仁

令和2年6月4日、代表理事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2年6月17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第197条において準用する同法第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。

# 書面による報告についての理事会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 理事会への報告を要しないものとされた事項の内容

- (1) 利益相反取引の件
- (2) 規程類の改正の件

2. 理事会への報告を要しないものとされた日

令和2年6月17日

3. 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2年6月4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、理事会の報告事項について上記の内容の通知書を発したので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律第197条において準用する同法第98条第1項に基づく理事会への報告の省略の方法により、理事会への報告を要しないものとされた。

## IV. 評議員会に関する事項

### みなし決議に関する評議員会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 評議員会の決議があったものとみなされた日  
令和2年6月17日
2. 評議員会の決議があったものとみなされた事項の提案者  
代表理事 中熊 一仁
3. 評議員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8期計算書類等の承認の件  
第8期の計算書類等を別添資料のとおりとすること。  
第2号議案 評議員10人選任の件  
別添資料のとおり評議員10人を再任すること。  
第3号議案 理事9人選任の件  
別添資料のとおり理事9人を再任すること。  
第4号議案 監事2人選任の件  
別添資料のとおり監事2人を再任すること。
4. 評議員総数 11名
5. 議事録の作成に係る職務を行った理事  
代表理事 中熊 一仁

令和2年6月3日、代表理事中熊一仁が評議員の全員に対して、評議員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2年6月17日までに評議員の全員から書面により同意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194条（定款第19条第4項）に基づく評議員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評議員会決議があったものとみなされた。

# 書面報告による評議員会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 評議員会への報告があったものとみなされた事項の内容  
第8期事業報告の内容報告の件  
(一般社団法人及び一般財団法人に関する法律第199条において準用する第126条第3項の事業報告)
2. 評議員会への報告があったものとみなされた日  
令和2年6月17日
3. 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2年6月3日、理事長中熊一仁が評議員の全員に対して、評議員会への報告事項について上記の内容の通知書を発し、当該通知につき令和2年6月17日までに評議員の全員から書面により「評議員会に報告することを要しないこと」について同意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195条に基づく評議員会への報告の省略の方法により、評議員会への報告があったものとみなされた。

# みなし決議に関する評議員会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 評議員会の決議があったものとみなされた日  
令和3年3月31日
2. 評議員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. 評議員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 規程改正の件  
別添資料のとおり「役員及び評議員の報酬等並びに費用に関する規程」を改正すること。
4. 評議員総数 10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3年3月18日、理事長中熊一仁が評議員の全員に対して、評議員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3年3月31日までに評議員の全員から書面により同意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194条（定款第19条第4項）に基づく評議員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評議員会決議があったものとみなされた。

## V. 出版に関する事項

### 第9期刊行物

刊行物	号数 (タイトル)	刊行月	部数
体力研究	No. 118	令和2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. 35	令和2年4月	1,200部
健康づくりウォッチ 2020	—	令和2年6月	5,000部
健康づくりDVD	—	令和3年2月	800部

## VI. 寄附に関する事項

第9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2年 8月 7日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000円
令和2年 12月 14日	明治安田生命保険相互会社	50,000,000円
令和3年 3月 19日	明治安田生命保険相互会社	169,000,000円

# 第 9 期 決 算 報 告

令和 2 年 4 月 1 日から令和 3 年 3 月 31 日まで

## I. 貸借対照表

令和 3 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	169,095,662	148,264,426	20,831,236
未 収 金	0	4,838	- 4,838
前 払 金	2,378,013	2,378,013	0
貯 蔵 品	3,361,410	1,527,942	1,833,468
流 動 資 産 合 計	174,835,085	152,175,219	22,659,866
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	8,010,545	8,658,803	- 648,258
特 定 資 産 合 計	8,010,545	8,658,803	- 648,258
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	14,003,078	2,962,843	11,040,235
什 器 備 品	28,656,819	17,796,875	10,859,944
ソ フ ト ウ ェ ア	6,619,811	9,089,153	- 2,469,342
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	50,147,188	30,716,351	19,430,837
固 定 資 産 合 計	308,157,733	289,375,154	18,782,579
資 産 合 計	482,992,818	441,550,373	41,442,445
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	24,934,596	15,754,747	9,179,849
預 り 金	2,036,276	1,746,888	289,388
賞 与 引 当 金	4,817,843	3,135,010	1,682,833
流 動 負 債 合 計	31,788,715	20,636,645	11,152,070
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	8,010,545	8,658,803	- 648,258
固 定 負 債 合 計	8,010,545	8,658,803	- 648,258
負 債 合 計	39,799,260	29,295,448	10,503,812
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	443,193,558	412,254,925	30,938,633
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	443,193,558	412,254,925	30,938,633
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	482,992,818	441,550,373	41,442,445

## Ⅱ. 正味財産増減計算書

令和2年4月1日から令和3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	25,058	24,914	144
基本財産受取利息	25,058	24,914	144
特定資産運用益	1,092	943	149
特定資産受取利息	1,092	943	149
事業収益	164,600	615,090	- 450,490
体力医学研究事業収益	0	18,028	- 18,028
ウェルネス事業収益	164,600	597,062	- 432,462
受取寄附金	319,000,000	231,000,000	88,000,000
受取寄附金	319,000,000	231,000,000	88,000,000
雑収益	12,226	42,077	- 29,851
雑収益	12,226	42,077	- 29,851
経常収益計	319,202,976	231,683,024	87,519,952
(2) 経常費用			
事業費	253,977,419	207,641,131	46,336,288
役員報酬	11,780,741	11,582,948	197,793
給料手当	86,287,136	66,257,375	20,029,761
法定福利費	11,997,629	10,340,044	1,657,585
臨時雇賃金	1,745,461	2,702,984	- 957,523
退職給付費用	6,124,072	1,616,127	4,507,945
福利厚生費	2,586,531	2,052,227	534,304
派遣経費	4,689,932	0	4,689,932
旅費交通費	470,371	743,104	- 272,733
通信運搬費	1,428,083	2,215,830	- 787,747
減価償却費	8,219,422	7,849,870	369,552
消耗什器備品費	11,711,617	2,103,390	9,608,227
消耗品費	3,120,570	2,506,916	613,654
修繕費	2,696,674	1,216,432	1,480,242
保守費	698,852	624,720	74,132
印刷製本費	5,729,409	5,604,420	124,989
研究調査費	16,855,944	5,471,489	11,384,455
光熱水料費	2,555,663	2,209,738	345,925
リース料	1,246,633	770,423	476,210
賃借料	27,985,848	26,689,164	1,296,684
不動産管理費	4,728,972	4,320,172	408,800
保険料	65,720	83,120	- 17,400
租税公課	89,900	141,000	- 51,100
支払助成金	0	15,300,000	- 15,300,000
研究助成事業費	3,113,772	4,438,139	- 1,324,367
委託費	29,755,390	23,449,803	6,305,587
業務推進費	186,086	470,289	- 284,203
諸謝金	7,839,138	6,593,576	1,245,562
雑費	267,853	287,831	- 19,978

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
管 理 費	33,665,902	41,755,867	- 8,089,965
役 員 報 酬	5,187,357	5,254,684	- 67,327
給 料 手 当	3,750,652	3,273,452	477,200
法 定 福 利 費	2,082,295	2,220,795	- 138,500
福 利 厚 生 費	1,408,598	1,183,402	225,196
旅 費 交 通 費	382,930	347,290	35,640
会 議 費	23,923	407,182	- 383,259
通 信 運 搬 費	268,488	261,358	7,130
減 価 償 却 費	361,835	264,825	97,010
消 耗 什 器 備 品 費	2,374,130	159,200	2,214,930
消 耗 品 費	4,950	17,447	- 12,497
修 繕 費	428,450	36,000	392,450
保 守 費	1,309,768	704,370	605,398
印 刷 製 本 費	383,900	283,000	100,900
研 究 調 査 費	72,000	182,313	- 110,313
光 熱 水 料 費	340,612	604,852	- 264,240
賃 借 料	4,075,249	6,245,244	- 2,169,995
不 動 産 管 理 費	256,621	396,048	- 139,427
保 險 料	156,790	160,740	- 3,950
諸 謝 金	1,122,841	940,050	182,791
租 税 公 課	191,650	11,242,353	- 11,050,703
委 託 費	9,391,883	7,451,142	1,940,741
業 務 推 進 費	14,559	51,459	- 36,900
雑 費	76,421	68,661	7,760
経 常 費 用 計	287,643,321	249,396,998	38,246,323
当 期 経 常 増 減 額	31,559,655	- 17,713,974	49,273,629
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	621,022	672,294	- 51,272
経 常 外 費 用 計	621,022	672,294	- 51,272
当 期 経 常 外 増 減 額	- 621,022	- 672,294	51,272
税引前当期一般正味財産増減額	30,938,633	- 18,386,268	49,324,901
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	30,938,633	- 18,386,268	49,324,901
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	412,254,925	430,641,193	- 18,386,268
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	443,193,558	412,254,925	30,938,633
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	443,193,558	412,254,925	30,938,633

# 正味財産増減計算書内訳表

令和2年4月1日から令和3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	25,058	0	0	25,058
基本財産受取利息	25,058	0	0	25,058
特定資産運用益	1,092	0	0	1,092
特定資産受取利息	1,092	0	0	1,092
事業収益	164,600	0	0	164,600
体力医学研究事業収益	0	0	0	0
ウェルネス事業収益	164,600	0	0	164,600
受取寄附金	286,000,000	33,000,000	0	319,000,000
受取寄附金	286,000,000	33,000,000	0	319,000,000
雑収益	12,226	0	0	12,226
雑収益	12,226	0	0	12,226
経常収益計	286,202,976	33,000,000	0	319,202,976
(2) 経常費用				
事業費	253,977,419	0	0	253,977,419
役員報酬	11,780,741	0	0	11,780,741
給料手当	86,287,136	0	0	86,287,136
法定福利費	11,997,629	0	0	11,997,629
臨時雇賃金	1,745,461	0	0	1,745,461
退職給付費用	6,124,072	0	0	6,124,072
福利厚生費	2,586,531	0	0	2,586,531
派遣経費	4,689,932	0	0	4,689,932
旅費交通費	470,371	0	0	470,371
通信運搬費	1,428,083	0	0	1,428,083
減価償却費	8,219,422	0	0	8,219,422
消耗什器備品費	11,711,617	0	0	11,711,617
消耗品費	3,120,570	0	0	3,120,570
修繕費	2,696,674	0	0	2,696,674
保守費	698,852	0	0	698,852
印刷製本費	5,729,409	0	0	5,729,409
研究調査費	16,855,944	0	0	16,855,944
光熱水料費	2,555,663	0	0	2,555,663
リース料	1,246,633	0	0	1,246,633
賃借料	27,985,848	0	0	27,985,848
不動産管理費	4,728,972	0	0	4,728,972
保険料	65,720	0	0	65,720
租税公課	89,900	0	0	89,900
支払助成金	0	0	0	0
研究助成事業費	3,113,772	0	0	3,113,772
委託費	29,755,390	0	0	29,755,390
業務推進費	186,086	0	0	186,086
諸謝金	7,839,138	0	0	7,839,138
雑費	267,853	0	0	267,853

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	33,665,902	0	33,665,902
役 員 報 酬	0	5,187,357	0	5,187,357
給 料 手 当	0	3,750,652	0	3,750,652
法 定 福 利 費	0	2,082,295	0	2,082,295
福 利 厚 生 費	0	1,408,598	0	1,408,598
旅 費 交 通 費	0	382,930	0	382,930
会 議 費	0	23,923	0	23,923
通 信 運 搬 費	0	268,488	0	268,488
減 価 償 却 費	0	361,835	0	361,835
消 耗 什 器 備 品 費	0	2,374,130	0	2,374,130
消 耗 品 費	0	4,950	0	4,950
修 繕 費	0	428,450	0	428,450
保 守 費	0	1,309,768	0	1,309,768
印 刷 製 本 費	0	383,900	0	383,900
研 究 調 査 費	0	72,000	0	72,000
光 熱 水 料 費	0	340,612	0	340,612
賃 借 料 費	0	4,075,249	0	4,075,249
不 動 産 管 理 費	0	256,621	0	256,621
保 險 料	0	156,790	0	156,790
諸 謝 金	0	1,122,841	0	1,122,841
租 税 公 課	0	191,650	0	191,650
委 託 費	0	9,391,883	0	9,391,883
業 務 推 進 費	0	14,559	0	14,559
雑 費	0	76,421	0	76,421
経 常 費 用 計	253,977,419	33,665,902	0	287,643,321
当 期 経 常 増 減 額	32,225,557	- 665,902	0	31,559,655
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	621,022	0	0	621,022
経 常 外 費 用 計	621,022	0	0	621,022
当 期 経 常 外 増 減 額	- 621,022	0	0	- 621,022
他 会 計 振 替 前				
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	31,604,535	- 665,902	0	30,938,633
他 会 計 振 替 額				
税 引 前 当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	31,604,535	- 665,902	0	30,938,633
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	31,604,535	- 665,902	0	30,938,633
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	217,284,194	194,970,731	0	412,254,925
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	248,888,729	194,304,829	0	443,193,558
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	248,888,729	194,304,829	0	443,193,558

### Ⅲ. 財務諸表に対する注記

1. この財務諸表は「公益法人会計基準」(平成20年4月11日 令和2年5月15日最終改正 内閣府公益認定等委員会)によって作成されています。

#### 2. 重要な会計方針

(1) 棚卸資産の評価基準及び評価方法

貯蔵品は最終仕入原価法により期末評価を行っています。

(2) 固定資産の減価償却の方法

有形固定資産及び無形固定資産の減価償却の方法は定額法によっています。

(3) 賞与引当金の計上基準

従業員に対する賞与の支給に備えるため、支給見込額の当期負担分を計上しています。

(4) 退職給付引当金の計上基準

従業員に対する退職金の支給に備えるため、退職金規定に基づく期末要支給額を計上しています。

(5) 消費税等の会計処理

消費税等の会計処理は税込方式によっています。

(会計方針の変更)

従来、消費税等の会計処理は税抜方式によっておりましたが、当事業団は当事業年度から免税事業者に該当することになったため、税込方式に変更しております。

この変更が損益に与える影響は軽微であります。

(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	8,658,803	6,124,072	6,772,330	8,010,545
小 計	8,658,803	6,124,072	6,772,330	8,010,545
合 計	258,658,803	6,124,072	6,772,330	258,010,545

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	8,010,545	－	－	(8,010,545)
小 計	8,010,545	－	－	(8,010,545)
合 計	258,010,545	－	(250,000,000)	(8,010,545)

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	17,569,154	3,566,076	14,003,078
什器備品	75,172,603	46,515,784	28,656,819
合 計	92,741,757	50,081,860	42,659,897

## 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	3,135,010	4,817,843	3,135,010		4,817,843
退職給付引当金	8,658,803	6,124,072	6,772,330		8,010,545

## V. 財産目録

令和3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	848,973
	預金	普通預金	運転資金として	168,246,689
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		160,207,349
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,731,370
		三菱UFJ銀行 八王子中央支店		307,970
	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	3,361,410
流動資産合計				174,835,085
(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。	250,000,000 250,000,000
		三菱UFJ信託銀行 本店		
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	8,010,545 8,010,545
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		
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	50,147,188 14,003,078
	什器備品			28,656,819
	ソフトウェア			6,619,811
	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				308,157,733
資産合計				482,992,818
(流動負債)				
	未払金	業務委託手数料、什器備品・建物附属設備、社会保険料の未払金等	業務委託手数料、什器備品・建物附属設備、社会保険料の未払金等	24,934,596
	預り金	従業員等からの預り金	従業員の給与から控除した社会保険料等の預り金	2,036,276
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員6名に対する賞与の支払いに備えたもの	4,817,843
流動負債合計				31,788,715
(固定負債)				
	退職給付引当金	従業員に対するもの	従業員6名に対する退職金の支払いに備えたもの	8,010,545
固定負債合計				8,010,545
負債合計				39,799,260
正味財産				443,193,558

## VI. 監査報告書

### 監査報告書

令和3年5月18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 白井道昭 

私たち監事は、当事業団の令和2年4月1日から令和3年3月31日までの第9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 10 期 事 業 計 画

令和 3 年 4 月 1 日から令和 4 年 3 月 31 日まで

## I. 基本方針

令和 3 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。コロナ禍に対応した健康づくりに関する研究も推進する。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、助成事業の成果を情報発信するとともに、時代に合わせた助成制度への見直しを行う。

### 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提供する。とりわけコロナ禍に対応した非接触型の情報発信活動を強化する。プログラムの成果はホームページへの公開等によって、社会に貢献できる健康づくりの普及啓発活動を行う。

体力医学研究事業と連携して、科学的な根拠に基づいた健康づくりを提案し、とくに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提供

- ア. 個別の健康度を維持向上する支援・測定・運動プログラムの提供
- イ. 健康経営で期待される健康づくりプログラムの実施

#### (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・測定会等の開催および講師派遣、一般向け健康づくりDVD制作
- 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3年4月1日から令和4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	25	0		25
基本財産受取利息	25	0		25
特定資産運用益	1	0		1
特定資産受取利息	1	0		1
事業収益	168	0		168
体力医学研究事業収益	18	0		18
ウェルネス事業収益	150	0		150
受取寄附金	262,000	57,000		319,000
受取寄附金	262,000	57,000		319,000
雑収益	5	37		42
雑収益	5	37		42
経常収益計	262,199	57,037	0	319,236
(2) 経常費用				
事業費	272,306			272,306
役員報酬	15,030			15,030
給料手当	76,995			76,995
法定福利費	13,174			13,174
臨時雇賃金	1,048			1,048
退職給付費用	1,715			1,715
福利厚生費	1,645			1,645
旅費交通費	743			743
通信運搬費	2,216			2,216
減価償却費	11,278			11,278
消耗什器備品費	2,103			2,103
消耗品費	2,507			2,507
修繕費	1,216			1,216
保守費	888			888
印刷製本費	5,604			5,604
研究調査費	42,121			42,121
光熱水料費	2,372			2,372
リース料	1,284			1,284
賃借料	26,610			26,610
不動産管理費	4,373			4,373
保険料	83			83
租税公課	10,020			10,020
支払助成金	15,000			15,000
研究助成事業費	4,438			4,438
諸謝金	5,634			5,634
委託費	23,450			23,450
業務推進費	470			470
雑費	288			288

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		57,133		57,133
役 員 報 酬		7,784		7,784
給 料 手 当		26,102		26,102
法 定 福 利 費		3,173		3,173
福 利 厚 生 費		1,243		1,243
旅 費 交 通 費		347		347
会 議 費		407		407
通 信 運 搬 費		261		261
減 価 償 却 費		338		338
消 耗 什 器 備 品 費		159		159
消 耗 品 費		17		17
修 繕 費		36		36
保 守 費		844		844
印 刷 製 本 費		283		283
研 究 調 査 費		182		182
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		160		160
諸 謝 金		740		740
租 税 公 課		1,346		1,346
委 託 費		7,451		7,451
業 務 推 進 費		51		51
雜 費		69		69
經 常 費 用 計	272,306	57,133	0	329,439
当 期 經 常 増 減 額	- 10,107	- 96	0	- 10,203
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	- 10,107	- 96	0	- 10,203
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	238,147	194,108	0	432,255
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	228,039	194,013	0	422,052
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	228,039	194,013	0	422,052

## 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
	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
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	東京都立大学教授
阪 本 要 一	東京慈恵会医科大学客員教授
下 門 顯太郎	東京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
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

