

# 第 10 期 報 告 書

〔 令和 3 年 4 月 1 日から令和 4 年 3 月 31 日まで 〕

**公益財団法人 明治安田厚生事業団**

東京都新宿区西新宿一丁目 25 番 1 号

# 目 次

## 第10期事業報告（令和3年4月1日から令和4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	33
IV. 評議員会に関する事項	40
V. 出版に関する事項	42
VI. 寄附に関する事項	42

## 第10期決算報告（令和3年4月1日から令和4年3月31日まで）

I. 貸借対照表	43
II. 正味財産増減計算書	44
III. 財務諸表に対する注記	48
IV. 附属明細書	50
V. 財産目録	51
VI. 監査報告書	52

## 第11期事業計画（令和4年4月1日から令和5年3月31日まで）

I. 基本方針	53
II. 実行計画	54
III. 収支予算書	55



# 第 10 期 事 業 報 告

令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

## I. 事業の概況

今期は、公益財団法人としての使命に基づき、健康づくりに関する研究活動と若手研究者への研究助成を行う「体力医学研究事業」および健康づくり実践活動の社会への普及活動を行う「ウェルネス事業」を実施した。特に、わが国の「健康な長寿社会づくり」に貢献すべく、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を推進し、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前期に引き続き実施した。研究体制の整備を図るため、研究員と研究技術員を増員した。これらの応用研究を実施するにあたり、基礎的研究としての生理学および生化学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、出版物など総数で62題であった。

研究助成事業については、前期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、今期は、第37回の選考および助成金の贈呈を行った。助成件数は23件（指定課題10件、一般課題10件、選考委員奨励枠3件）であった。

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、前期に引き続き職域での「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251回、参加者総数は6,689人であった。

今期も広報活動の強化に努めた結果、知見の普及活動としての自治体や企業での健康づくり講演会が20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12件であった。ホームページの更新は45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「スタンディングデスク」や「スタンディングミーティング」「ながらミーティング」「サイコロでPON」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 2022」ブロンズプラスの認定を受けるとともに、東京都から「東京都スポーツ推進企業」の認定を受けた。また、2017年度に引き続き、2021年度のモデル企業に選定された。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」ブライツ500にも認定された。

(注)「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標

## Ⅱ．事業別概況

### 1．体力医学研究事業

本事業は、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学術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、運動による脳・筋における適応メカニズムに関する研究を実施した（基礎的研究）。また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実施した（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個別および集団における健康づくり方法について検討を進めている。

本事業は、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集団戦略的健康づくり方法の開発
  - ①アウトリーチ型の社会的処方による健康づくり方法の開発
  - ②高齢者を対象としたオンライン・コミュニティによる健康づくり方法の開発
- (3) 基礎的研究：身体活動による脳・筋におけ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認知機能を高める運動条件の探索
  - ③運動が認知機能に与える急性および慢性的適応メカニズムの解明

#### 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：35題
- (2) 学会・研究会の発表数：27題

### 3. 健康啓発活動

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

## II. 若手研究者のための健康科学研究助成

当事業団設立20周年を記念して昭和59年に発足したこの研究助成制度は、単に寿命の延長だけを追求するのではなく、「広く健康の維持増進に活用できる」科学的な研究課題に対し、若手研究者の活動支援を目指して助成を行っている。公募に際しては、「一般課題」と「指定課題」を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。

制度創設から第37回を迎えたが、前期は、コロナ禍のため例年よりも遅らせ公募を開始し、今期は、第37回の選考および助成金の贈呈を行った。

### 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

- ・ 選考委員会を開催し、23件（指定課題：10件、一般課題：10件、選考委員奨励枠：3件）を選考
- ・ 指定課題には1件につき100万円、一般課題には1件につき50万円、選考委員奨励枠には1件につき30万円を助成

#### (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）         |

## 第37回（2020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
赤澤 暢彦	国立スポーツ科学センター スポーツ研究部	メンタルコンディションとフィットネスパフォーマンスを繋ぐ脳科学的機序の解明
伊藤 祐規	大阪大学大学院 医学系研究科	脳-筋連関の観点から捉えた運動による認知症発症予防効果に関わる分子メカニズムの同定
井上愛沙子	九州歯科大学 歯学部	運動機能と認知・記憶機能の向上を目指したうま味受容体を基軸とする脳-腸-骨格筋連環の解明
井上 浩輔	カリフォルニア大学ロサンゼルス校 公衆衛生大学院	身体活動量低下がうつ状態を介して、心血管死亡を引き起こす因果メカニズムの解明—因果推論における機械学習の応用—
桑水 隆多	筑波大学大学院 人間総合科学学術院	運動によるメンタルヘルス増進効果は「目」から予測できるか？
笹井 浩行	東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム	コロナ禍における都内在住高齢者の運動・栄養・社会参加の変化と認知機能低下の関連—2019～2022年の4時点データを用いた縦断研究—
諏訪部和也	流通経済大学 スポーツ健康科学部	気分と認知機能を改善する就寝前ストレッチ運動プログラムの開発
樽味 孝	産業技術総合研究所 人間情報インタラクション研究部門	脳老廃物除去システムに対する加齢及び一過性有酸素運動の影響
角田 憲治	山口県立大学 社会福祉学部	地域在住高齢者における活動的移動の許容距離は、認知症発症、要介護化の予測因子となり得るか？—一市の悉皆調査に基づく長期追跡研究—
山下 琢矢	神戸学院大学 薬学部	軽度認知障害の運動介入による改善メカニズムの解明 —脳内Exosome解析を切り口とした新たなアプローチ—

b. 一般課題（10件、一律50万円を助成）

氏名	所属	研究テーマ
阿部 紀之	千葉大学大学院 医学薬学府	地域在住フレイル高齢者における社会参加と要介護認定、死亡との関連—6年間の縦断研究—
安在 絵美	奈良女子大学 生活環境学部	膝関節機能評価のためのマルチモーダル歩行評価システムの開発と地域在住高齢者を対象とした実証研究
池戸 葵	愛媛大学プロテオサイエンスセンター 病態生理解析部門	スポーツによる相対的エネルギー不足(RED-S)による骨髄間葉系幹細胞機能変容の解明
坂本 幸平	国際医療福祉大学 医療福祉学部	AIと健康情報等のビックデータを活用した生活習慣病の重症化予防モデル作成と特定保健指導に有効な健康指数の開発に関する研究
佐々木亮樹	アデレード大学 医学部	加齢によって変化する運動関連脳内ネットワークの特定と強化
谷川果菜美	大阪大学大学院 医学系研究科	小児と母親の身体活動度及び座位行動と骨密度との関連についての疫学研究
松石雄二郎	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	COVID-19回復後患者における運動・生活行動障害とメンタルヘルス低下の実態と将来的支援内容の考察
矢島 克彦	城西大学 薬学部	エネルギー代謝における「脂肪酸レスポonder・ノンレスポonder」の存在明確化と特徴解明
山北 満哉	山梨県立大学 看護学部	運動・スポーツのライフコースと認知症の関連—高齢者を対象とした大規模地域コホート研究—
吉原 利典	順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科	サルコペニア発症の性差を紐解く骨格筋受容体発現制御

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

氏名	所属	研究テーマ
松島みどり	筑波大学 人文社会系	オンラインセルフケア教室を通じた妊産婦の心の健康支援—With, Afterコロナでの健幸社会構築を目指して—
村上 慶子	東北大学 東北メディカル・メガバンク機構	新型コロナウイルス感染症の流行が未就学児の身体活動とメンタルヘルスに及ぼす影響—流行前後にわたる前向きコホート研究—
守屋 正道	東京大学大学院 新領域創成科学研究科	バーチャルリアリティ(VR)と近赤外分光法(NIRS)による客観的ストレス評価技術の研究開発

（所属は応募時のものを記載）

## 2. ウェルネス事業

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

### I. ウェルネス事業実施状況

ウェルネス事業実施実績	活動総回数	251回
	参加者総数	6,689人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が251回、参加者総数は6,689人であった。ウェルネス事業の内訳はおもに、健康科学に裏付けられた実践的な健康づくりプログラムである「支援プログラム」「測定プログラム」「運動プログラム」、およびこれらのプログラム成果の普及啓発を目的とした「講演会・測定会」に分類される。月別活動回数および参加者数は表1に示すとおりであった。

### II. 健康づくりプログラムの概要

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、プログラムづくりに取り組んでいる。

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、実施した。各プログラムの今期の実施回数と人数の実績は、次のとおりであった。(表1)

支援プログラム	14回	14人
測定プログラム	4回	59人
運動プログラム	229回	6,246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として作成し本人に返却した。活動レポートにより、健康的な生活をおくるためにはどうしたらよいかというアドバイスをを行った。今期は表2のとおり、14回で14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。今期は実施を見送った。

### (2) 企業向け企画

企業の職員向けに、自律神経バランス測定を実施し4回で59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、職員の座りすぎをブレイクするため、毎正時、簡単な体操を実施している。今期は表4のとおり、227回でのべ6,241人が参加した。

### (2) 企業向けプログラム

企業の職員向けに自律神経バランスを整える体操を実施し、2回で5人が参加した。

## Ⅲ. 健康づくりプログラムの普及啓発活動の推進

健康づくりプログラムの普及啓発活動は、独自に取り組んでいるプログラムをより多くの方に理解してもらい、健康づくりを実践する人を増やすことを目指すものである。

### 1. 健康づくり講演会・測定会の開催および講師派遣（表1）

講演会や測定会では、特に運動習慣や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      4回      370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3件、指導者養成関連講演会1件であった。のべ4回開催し、370人が参加した。今期も引き続きコロナ禍で、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0件であった。また、研修会への参加は、自律神経バランス測定、東京都感染症プロジェクト等、測定・評価のスキルアップ、健康経営に関する最新知識の情報収集に努めた。また、“健康経営エキスパートアドバイザー”の認定資格取得を奨励し、2人が認定を更新した。今期の学会・研修会への参加はのべ9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45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2021」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。

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回であった。

こうした活動が認められて、今期のメディア掲載は12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	0	0	10	212	1	15	12	228
5	1	1	0	0	12	265	1	280	14	546
6	1	1	0	0	22	452	0	0	23	453
7	1	1	2	37	20	449	0	0	23	487
8	1	1	2	22	23	529	0	0	26	552
9	1	1	0	0	20	483	0	0	21	484
10	1	1	0	0	21	701	0	0	22	702
11	1	1	0	0	20	682	1	40	22	723
12	1	1	0	0	21	672	0	0	22	673
1	2	2	0	0	19	578	0	0	21	580
2	1	1	0	0	19	473	1	35	21	509
3	2	2	0	0	22	750	0	0	24	752
合計	14	14	4	59	229	6,246	4	370	251	6,689

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	14	14
合計	14	14

表3. 測定プログラムの実施状況

	回数	人数
運動健診	0	0
自律神経バランス測定	4	59
合計	4	59

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	227	6,241
自律神経バランスを整える体操	2	5
合計	229	6,246

表5. 学会発表および研修会の参加実績

	件数
論文発表	0
学会発表	0
学会/研修会参加	9

# 研究業績一覧

## 1 総説

- (1) 石倉恭子, 加藤美生, 甲斐裕子, 山口大輔, 吉葉かおり, 福田吉治. 身体活動促進を目的とした無作為化比較介入試験と国内実装例に用いられたツールのナッジ戦略—MINDSPACE 要素の分類—. 日本健康教育学会誌. 2021 Aug; 29(3): 254-265.

### (概要)

スマートフォン等のツールを用いた身体活動促進のナッジ介入・取組みの現状と有用性を概観した。MINDSPACEを用いて、介入研究や国内実装事例の内容を9つのナッジ要素に分類した。学術研究には幅広くナッジ要素が導入されていた一方で、国内事例はほぼインセンティブ（歩行にポイント付与）に限定されていた。国内での身体活動促進を意図したツールの実装にエビデンスで裏付けられた有効なナッジの活用を拡大する必要性が示唆された。

## 2 原著論文

- (1) 須藤みず紀, 安藤創一. 局所の骨格筋への電気刺激が気分・感情に与える影響: 随意運動との比較. 体力研究. 2021 Apr; 119: 1-8.

### (概要)

近年の研究では、電気刺激（EMS）による筋収縮が運動の代替方法となる可能性が期待できる一方で、EMSが気分・感情に及ぼす影響については不明である。したがって、EMSによる気分の変化について随意的な運動と比較して効果的であるかを検証した。その結果、快感情において随意運動とEMS負荷後に効果が見られた。本結果は、EMSおよび随意的な運動に対する生理的・心理的反応が快感情に影響を及ぼす可能性を示唆するものである。

- (2) Fujii K, Fujii Y, Kubo Y, Tateoka K, Liu J, Nagata K, Wakayama S, Okura T. Association between occupational dysfunction and social isolation in Japanese older adults: a cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021 Jun; 18(12): 6648.

### (概要)

本研究では地域在住高齢者2,879名を対象として、作業機能障害と社会的孤立の横断的関連を検討した。作業機能障害および社会的孤立は自記式質問紙により調査した。種々の交絡を調整したロジスティック回帰分析の結果、作業機能障害を有する者は、そうでない者に比して、社会的孤立である割合が有意に高いことが示された（オッズ比：1.51, 95%信頼区間：1.17-1.94）。

- (3) Watanabe D, Kurotani K, Yoshida T, Nanri H, Watanabe Y, Date H, Itoi A, Goto C, Ishikawa-Takata K, Kikutani T, Yoshida M, Fujita H, Yamada Y, Kimura M, Kyoto-Kameoka Study Group. Adherence to the food-based Japanese dietary guidelines and prevalence of poor oral health-related quality of life among older Japanese adults in the Kyoto-Kameoka study. The British Journal of Nutrition. 2021 Aug; 1-10.

(概要)

本研究では、亀岡市在住の自立高齢者7,948名を対象に食物摂取頻度調査を実施し、食事バランスガイド遵守スコアを算出した。食事バランスガイド遵守スコアで対象者を四分位に層別化し、老年口腔健康評価（GOHAI）を用いて口腔の健康度を評価した。分析の結果、食事バランスガイド遵守スコアが高いと口腔の状態悪化のオッズが低いことが明らかになった。

- (4) 樋口匡貴, 荒井弘和, 伊藤 拓, 中村菜々子, 甲斐裕子. 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言期間における予防行動の関連要因：東京都在住者を対象とした検討. 日本公衆衛生雑誌. 2021 Sep; 68(9): 597-607.

(概要)

COVID-19の感染拡大予防行動として「個人が行う外出・対人接触の回避行動」と「手洗い行動」を取り上げ、防護動機理論および規範焦点理論の観点から認知的な関連要因について検討した。調査は、2020年4月の緊急事態宣言中に1,034人の都民を対象としてオンラインにて実施された。その結果、「多くの他者がそうしていると認知されること」等の認知的変数が予防行動と関連することが明らかとなった。

- (5) Hyodo K, Suwabe K, Yamaguchi D, Soya H, Arao T. Comparison between the effects of continuous and intermittent light-intensity aerobic dance exercise on mood and executive functions in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2021 Oct; 13: 723243.

(概要)

健常な高齢者を対象に、音楽に合わせた軽体操を、休憩を挟みながら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や運動後の心理的覚醒度、快適度の向上は同程度であったが、運動中の快感情や運動の楽しさは間欠的様式で高かった。

- (6) Fujii K, Fujii Y, Kitano N, Sato A, Hotta K, Okura T. Mediating role of instrumental activities of daily living ability on cognitive function of older adults living alone: a 4-year longitudinal study from the Kasama Study. *Medicine*. 2021 Oct; 100(40): e27416.

(概要)

本研究では、地域在住高齢者3,276名を対象とした4年間の縦断研究により、独居が認知機能に与える影響および手段的日常生活動作（IADL）の媒介効果を検討した。認知機能およびIADLは基本チェックリストにより評価した。ロジスティック回帰分析の結果、独居である者は非独居である者に比して認知機能低下のリスクが低いことが示された。また媒介分析の結果、独居と認知機能の関連はIADLの高さによって媒介されていることが示された。

- (7) Tsunoda K, Kitano N, Kai Y, Jindo T, Uchida K, Arao T. Dose-response relationships of accelerometer-measured sedentary behaviour and physical activity with non-alcoholic fatty liver disease. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*. 2021 Nov; 54(10): 1330-1339.

(概要)

本研究は横断データに基づき、加速度計で評価した座位行動や身体活動と非アルコール性脂肪肝 (NAFLD) との量反応関係を検討した。また、24時間における各行動時間の共依存関係を組成データ解析により検討した。アルコール多量飲酒に該当しない健康診断受診者1,914名を対象とした。分析の結果、NAFLDに対して中高強度活動が負の量反応関係を示したことから、その予防に際しては中高強度活動の実践が主眼となることが示唆された。

- (8) Nanri H, Yoshida T, Watanabe Y, Fujita H, Kimura M, Yamada Y. The association between habitual green tea consumption and comprehensive frailty as assessed by Kihon Checklist indexes among an older Japanese population. *Nutrients*. 2021 Nov; 13(11), 4149.

(概要)

本研究では、日本人高齢者における緑茶の習慣的な摂取とフレイルの関連を検討した。亀岡市在住の自立高齢者5,668名を対象に食物摂取頻度調査を実施した。フレイルは基本チェックリストで判定した。緑茶の摂取頻度「ほとんど飲まない」を基準としたとき、男性は1日3杯以上飲む群、女性はすべての群（1日1杯、2杯、3杯以上）でフレイル該当オッズが低いことが示された。

- (9) Soma Y, Sato A, Tsunoda K, Kitano N, Jindo T, Abe T, Okura T. Relationships between participation in volunteer-managed exercises, distance to exercise facilities, and interpersonal social networks in older adults: a cross-sectional study in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Nov; 18(22): 11944.

(概要)

本研究は、ボランティアが運営する介護予防運動への参加に関連する要因を、運動施設までの距離とソーシャルネットワークに着目して検討することを目的とした。対象者は自立した生活を送っている高齢者16,870名であった。分析の結果、男女ともに自宅から運動施設までの距離が遠いことが運動参加と負の相関を示した。つまり、介護予防運動への参加を促進するためには、場所や交通手段を考慮することが重要であると示唆された。

- (10) Ando S, Takagi Y, Watanabe H, Mochizuki K, Sudo M, Fujibayashi M, Tsurugano S, Sato K. Effects of electrical muscle stimulation on cerebral blood flow. *BMC Neuroscience*. 2021 Nov; 22(1): 67.

(概要)

本研究では、下肢の骨格筋への電気刺激による不随意運動が脳血流にもたらす効果の解明を目的とし、大脳皮質を含む脳の広い部分に血流を供給する内頸動脈と脳幹や小脳など脳の後方に血流を供給する椎骨動脈との間で、電気刺激による応答に違いが見られるのかを併せて検証した。その結果、骨格筋への電気刺激が内頸動脈の血流量を選択的に増加させ、随意運動と同様に脳の健康につながる可能性が示唆された。

- (11) Seol J, Lee J, Nagata K, Fujii Y, Joho K, Tateoka K, Inoue T, Liu J, Okura T. Combined effect of daily physical activity and social relationships on sleep disorder among older adults: cross-sectional and longitudinal study based on data from the Kasama Study. *BMC Geriatrics*. 2021 Nov; 21: 623.

(概要)

本研究では地域在住高齢者1,339名を対象として、身体活動と社会関係の組み合わせが睡眠障害に与える影響を検討した。横断的関連を検証したところ、身体活動も社会関係も良好である者は、どちらも不良である者に比して、睡眠障害を有する割合が低いことが示された。さらに、その関連性は、縦断データを用いた検証においても同様に確認された。

- (12) Nemoto Y, Sato S, Kitabatake Y, Nakamura M, Takeda N, Maruo K, Arai T. Bidirectional relationship between insomnia and frailty in older adults: a 2-year longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2021 Nov-Dec; 97: 104519.

(概要)

本研究では、地域に居住する全自立高齢者を対象とした2年間のコホート研究により、不眠症状とフレイルの双方向の関連を男女別に検討した。その結果、男女とも不眠症状とフレイルとの間に双方向の関連が認められた。しかし、潜在的な原因となる因子は男女で異なり、男性ではフレイルから不眠症状 ( $\beta : 0.09$ )、女性では不眠症状からフレイル ( $\beta : 0.10$ ) への影響がそれぞれ大きいことが示唆された。

- (13) Azuma Y, Matsui T, Hiramoto M, Hashimoto R, Matsuzawa K, Miyazaki T, Seo K, Watanabe Y, Kida N, Kai Y, Morihara T. Motion analysis focusing on rotational movements of professional female baseball pitchers: comparison with male university baseball pitchers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Dec; 18(24): 13342.

(概要)

本研究では、骨盤と胸郭の動きに着目して投球動作を男女で比較した。対象者は女子プロ野球投手15名 ( $21.7 \pm 3.2$ 歳) と男子大学生野球投手14名 ( $19.9 \pm 0.8$ 歳) であった。投球動作は3次元動作解析システムで評価した。投球時の骨盤と胸郭の回転や傾きの程度に有意な男女差が検出された。女子投手の投球動作は男子投手の動作と異なることが確認されるとともにその詳細が示された。

- (14) 渡邊裕也, 来田宣之, 甲斐義浩, 森原 徹. 筋発揮張力維持スロー法で行う上肢ゴムバンドエクササイズにおける筋活動動態. 運動器リハビリテーション. 2021; 32(4): 422-428.

(概要)

本研究では、中高齢女性13名がゴムバンドを用いた肩の運動（サイドレイズ：10回×2セット、60秒インターバル）をスロー法で行った際の主働筋（三角筋）の活動動態を検討した。筋電図を用いて三角筋の筋活動レベルを等尺性随意最大収縮時に対する百分率で評価した。序盤および終盤3回の筋活動レベルを比較したところ、有意な増加が認められた。この結果は筋肥大を誘発すると考えられる多くの運動単位の動員を示唆するものである。

- (15) Liu J, Fujii Y, Fujii K, Seol J, Kim M, Tateoka K, Nagata K, Zhang H, Okura T. Pre-frailty associated with traffic crashes in Japanese community-dwelling older drivers. Traffic Injury Prevention. 2022; 23(2): 73-78.

(概要)

本研究では、地域在住高齢ドライバー 2,208名を対象に、フレイル状態と交通事故経験との横断的関連を検討した。フレイル状態は基本チェックリストを用いて評価し、交通事故経験は、過去1年間における自動車運転中の事故の有無について調査した。種々の交絡を調整したロジスティック回帰分析の結果、プレフレイルと判定された者は、健常な者に比して、交通事故経験率が有意に高いことが示された（オッズ比：1.52, 95%信頼区間：1.10-2.10）。

- (16) Watanabe D, Kurotani K, Yoshida T, Nanri H, Watanabe Y, Date H, Itoi A, Goto C, Ishikawa-Takata K, Kimura M, Miyachi M, Yamada Y, the Kyoto-Kameoka Study Group. Diet quality and physical or comprehensive frailty among older adults. European Journal of Nutrition. 2022 Feb; 1-12 (Online ahead of print).

(概要)

本研究では、高齢者の食事の質とフレイル有病率の関連を検討した。亀岡市在住の自立高齢者7,022名を対象に食物摂取頻度調査を実施し、食事バランスガイド遵守スコアを算出した。身体的および包括的フレイルはFried phenotypeモデルに基づくFrailty Screening Indexと基本チェックリストで評価した。食事バランスガイド遵守スコアとフレイル該当オッズ比でスプライン曲線を描画すると食事バランスガイド遵守スコアが高いとフレイル該当オッズ比が低かった。

- (17) Ando S, Komiyama T, Tanoue Y, Sudo M, Costello JT, Uehara Y, Higaki Y. Cognitive improvement after aerobic and resistance exercise is not associated by peripheral biomarkers. Frontiers in Behavioral Neuroscience. 2022 March; 16: 853150.

(概要)

本研究では、一過性の運動による認知パフォーマンスの向上と末梢の血液バイオマーカーの変化との関係について検討した。その結果、一過性運動後に認知パフォーマンスの向上が見られたが、血液バイオマーカー（アドレナリン、ノルアドレナリン、脳由来神経栄養因子など）の変化との関係は見られなかった。このことは、運動による認知パフォーマンスと末梢の血液バイオマーカーとの間に直接的な関係が見られないことを示している。

- (18) Sato S, Takeda N, Yamada T, Nakamura M, Nemoto Y, Maruo K, Fukuda Y, Sawada SS, Kitabatake Y, Arao T. Physical activity and/or sedentary behaviour and the development of functional disability in community-dwelling older adults in Tsuru, Japan: a prospective cohort study (The Tsuru Longitudinal Study). *BMJ Open*. 2022 Mar; 12(3): e056642.

(概要)

本研究は、地域に居住する全自立高齢者を対象とした2年間のコホート研究により、中高強度の身体活動(MVPA)や座位行動(SB)およびそれらの組み合わせと要介護認定との関係性について検討した。その結果、MVPAが多い者ほど要介護認定になる危険性が低く(ハザード比:0.53)、MVPAとSBの組み合わせにより、要介護認定になる危険性がさらに低くなる(ハザード比:0.49)ことが明らかとなった。

- (19) Gonno M, Kida N, Nomura T, Matsui M, Azuma Y, Hiramoto M, Hashimoto R, Miyazaki T, Tanaka M, Watanabe Y, Kai Y, Morihara T. Relationship between standing trunk extension angle and medial elbow injuries in young baseball pitchers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Mar; 19(7): 3895.

(概要)

本研究では、少年野球選手が立位で上体を後屈させたときの体幹伸展角度と肘内側障害との関係を調査した。対象者は10歳から12歳の男子野球投手90名であった。体幹伸展角度は光学式3次元動作解析システムで評価した。肘の障害は整形外科医による超音波検査と身体検査所見で判定した。肘内側障害の陽性者は陰性者に比べ体幹伸展角度が有意に低かった。また、陽性者は体幹上部と下部の伸展角度に有意な差が検出された。

- (20) Nagata K, Tsunoda K, Fujii Y, Tsuji T, Okura T. Physical activity intensity and suspected dementia in older Japanese adults: a dose-response analysis based on an 8-year longitudinal study. *Journal of Alzheimer's Disease*. 2022 (in press).

(概要)

本研究では、地域在住高齢者3,722名を対象とした6年間の縦断研究により、身体活動と認知症発生との関連を検討した。身体活動は国際標準化身体活動質問票を用いて評価し、強度ごとの活動時間を算出した。種々の交絡を調整したCOX回帰分析の結果、中強度身体活動が週300分以上の者は、そうでない者に比して認知症発生のリスクが有意に低いことが明らかとなった。さらに量反応関係を検討した結果、中強度身体活動が週815分の際に最も低いリスクを示した。

### 3 その他の学術論文

- (1) Sudo M, Ando S. Effects of different environmental enrichment on locomotor activity and skeletal muscle volume in rats. Bulletin of the Physical Fitness Research Institute. 2021 Apr; 119: 9-12.

(概要)

本研究は、持久的豊かな環境、ロコモティブ的豊かな環境、融合した豊かな環境における自発的な身体活動量と筋量に及ぼす影響について検証した。その結果、持久的、および融合した豊かな環境飼育は、自発的な身体活動量の増加を促すことが示された。さらに、持久的、およびロコモティブ的豊かな環境は、ヒラメ筋の重量を増大させた。これらの結果は、自発的な身体活動量の増加が、骨格筋の形態変化に影響することを示唆している。

- (2) 甲斐裕子. 「座りすぎ」が健康に及ぼす影響とその対策. 産業保健と看護. 2021 Apr; 13(4): 61-67.

(概要)

新型コロナウイルス感染症のまん延により、在宅勤務（テレワーク）が広がっている。それによって、座りすぎによる健康被害が懸念される。本稿では、座りすぎが死亡率・疾病・メンタルヘルス・労働生産に及ぼす影響を解説し、職域における座りすぎ是正を目的とした介入研究の成果を紹介した。また、在宅勤務における座りすぎ対策のポイントについても提案した。

- (3) 山本ちさと, 松井知之, 橋本留緒, 宮崎哲哉, 辰田明紀, 東 善一, 平本真知子, 瀬尾和弥, 権野めぐみ, 来田宣幸, 渡邊裕也, 森原 徹. バレーボールチームのメディカルチェックとインタビュー調査—医療機関と学校との連携に向けて—. 同志社スポーツ健康科学. 2021 Jun; 13: 40-48.

(概要)

本研究により、高校女子バレーボール部に対するメディカルチェックが選手の障害把握や医療機関との連携を促進することがわかった。また、指導者はメディカルチェックをきっかけに選手自身で障害の悪化を防ぎ、早期に発見できるチームにしたいと考えていることや、選手が自身の身体の状態を把握し、主体性を持ってトレーニングや練習に取り組んで欲しいと考えていることがわかった。医療機関と現場の連携につながる知見が得られた。

- (4) 渡邊裕也, 池永昌弘. 超音波法およびCT法を用いた地域在住高齢者における下肢骨格筋の量的, 質的評価—高体力者と低体力者の比較—. 同志社スポーツ健康科学. 2021 Jun; 13: 49-57.

(概要)

高体力高齢者と低体力高齢者の大腿部を超音波法とCT法で評価し、両手法で得られた量的指標（骨格筋横断面積および筋組織厚）と質的指標（骨格筋平均CT値、低密度骨格筋領域の割合および筋輝度）を比較した。量的指標では両手法ともに有意な群間差が認められたが、質的指標では超音波法のみで有意差が検出された。骨格筋の量と質の加齢変化を簡便に評価できる超音波法はサルコペニアやフレイルの関連指標として活用が期待される。

- (5) 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. 介護予防・健康づくり. 2021 Jun; 8(1): 40-45.

(概要)

運動無関心層にも身体活動の支援を届けられると期待されるナッジについて、その基礎となる理論やナッジの具体的な手法について解説を行った。また、それらを応用した職場での身体活動促進支援を紹介し、無関心層への一定の効果と支援継続の困難性について論じた。

- (6) 後岡直樹, 福沢廣大, 渡邊裕也. スレッド走を用いた活動後増強とスプリントパフォーマンスの関係. 同志社大学ハリス理化学研究報告. 2021 Jul; 62(2): 79-86.

(概要)

中高強度の運動課題を実施することで筋および神経が刺激され、即時的に運動パフォーマンスが向上する現象を活動後増強 (Post-activation potentiation) と呼ぶ。本研究では、スクワット (高負荷) およびスレッド走 (高負荷と低負荷) を用いた運動課題の即時的作用を評価、比較することでスプリントパフォーマンス向上により効果的な運動課題を探索した。しかし、分析の結果、課題の種類によるパフォーマンス向上効果の明確な違いは確認されなかった。

- (7) 渡邊裕也. 筋発揮張力維持スロー法を応用した低負荷レジスタンストレーニング. BIO Clinica. 2021 Nov; 36(13): 90-94.

(概要)

すべての身体活動の基盤となる骨格筋は加齢とともに衰える。そのため、高齢期を迎える前からその量と機能を適切に保つことが個人にとっても社会にとっても重要である。骨格筋の量と機能を維持、改善するにはある程度以上の負荷で行うレジスタンストレーニングが有効である。ここでは、低負荷でも十分な効果を期待できるトレーニング法として、筋発揮張力維持スロー法を紹介するとともに、幅広く実践可能な応用例を紹介した。

- (8) Tsunoda K, Kitano N, Kai Y, Jindo T, Uchida K, Arai T. Editorial: twenty minutes of moderate-to-vigorous physical activity a day keeps the nonalcoholic fatty liver disease away-authors' reply. Alimentary Pharmacology and Therapeutics. 2022 Jan; 55(1): 118-119.

(概要)

本稿は我々の論文 (Tsunoda et al., Aliment. Pharmacol. Ther., 2022) を批評した Dr. Stine の Editorial に対する著者らの回答である。ここでは改めて我々が実施した研究の強みを明確にし、得られた結果について集団特性 (東京在住の勤労者) の視点から考察した。また、明治安田ライフスタイル研究では現在も追跡データを収集しており、将来的には縦断研究を実施し、今回得られた結果の因果関係を検討する計画があることにも触れた。

- (9) Muramatsu-Noguchi Y, Nonaka D, Kounnavong S, Kobayashi J. Association between socio-economic status and the presence of soap at handwashing facilities in Lao People's Democratic Republic: a cross-sectional study. *Asia Pacific Journal of Public Health*. 2022 Jan; 10105395211072478.

(概要)

本研究では、ラオス人民民主主義共和国における社会経済的地位と世帯の手洗い場の石鹸の有無との関連を、ラオス社会指標調査 (Lao Social Indicator Survey II) の約 1 万 8 千世帯のデータを用いて検討した。その結果、ラオス人民民主主義共和国において、世帯の経済状況と世帯主の学歴が世帯の手洗い場の石鹸の有無と有意に関連していることが示された。

- (10) 竹林正樹, 甲斐裕子, 江口泰正, 西村 司, 山口大輔, 福田 洋. わかっていてもなかなか実践しない相手をどう動かす?—身体活動・運動促進へのナッジ—. *日本健康教育学会誌*. 2022; 30(1): 73-78.

(概要)

本稿では、日本健康教育学会でのシンポジウムの発表と討議内容がまとめられた。運動実践とそのコストの関係について、行動経済学の理論をもとに概説した。また、先行研究の整理と実社会の現状からよく用いられるナッジ的介入を特定し、それらを応用した運動プログラムの効果を紹介した。最後に、ナッジの行動継続への有効性が不明確なため、それを補う支援としてヘルスリテラシー促進支援の併用が重要であることを論じている。

- (11) 甲斐裕子, 北濃成樹, 山口大輔, 神藤隆志, 荒尾 孝. 加速度計で調査した首都圏在住勤労者の身体活動および座位行動: MYLS スタディ. *運動疫学研究*. 2022 (in press).

(概要)

日本人の身体活動量は、国民健康栄養調査等で測定されているが、代表性のあるサンプリングによる客観的な評価が存在しないという課題がある。そこで、日本運動疫学会では各コホート研究に呼びかけ、日本人の身体活動量を推定する取り組みを行っている。本稿では、MYLS スタディから得られた活動量計により計測した身体活動量データの提供を行った。本データは今後の我が国の身体活動ガイドライン策定の基礎情報となる予定である。

#### 4 報告書等

- (1) 甲斐裕子, 山口大輔, 吉葉かおり, 野田隆行, 荒尾 孝, 金森 悟, 石倉恭子. 行動経済学を応用した体を動かす人を増やす研究. 令和2年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)健康への関心度による集団のグルーピングと特性把握ならびに健康無関心層への効果的な介入手法の確立(研究代表者:福田吉治). 分担研究報告書. 2021.

##### (概要)

行動経済学の視点を取り入れ、身体活動促進の介入手法の体系化および開発を目指して以下の3課題を実施した。①行動経済学を活用した身体活動促進に関する学術論文レビュー、②企業において無関心層にアプローチした事例の整理、③①と②をもとに介入手法を開発し、トライアル実施から実現可能性を検討。その結果、新たな「職場のながら運動プログラム」を開発し、無関心層を含めて一定の効果と実現可能性があることを確認した。

- (2) 金森 悟, 甲斐裕子. 運動行動の変容ステージ別の歩行時間の規定要因. 令和2年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)健康への関心度による集団のグルーピングと特性把握ならびに健康無関心層への効果的な介入手法の確立(研究代表者:福田吉治). 分担研究報告書. 2021.

##### (概要)

本研究は、運動に関心が低い高齢者に対する身体活動促進のヒントを得るために、運動行動に関心が低くても、健康の保持・増進に必要な歩行時間を満たしている高齢者の特徴を分析した。対象者は日本老年学的調査研究(JAGES)が行った郵送調査に回答した45,939名の高齢者であった。その結果、運動行動に関心が低い高齢者でも、地域参加や友人と会う頻度などが多いと、1日30分以上の歩行時間を満たしている割合が高かった。

- (3) 高田和子, 町田修一, 阿部圭一, 榎 裕美, 渡邊裕也, 田中和美. 運動・栄養介入による高齢者の虚弱予防に関する長期的な介護費削減効果の検証とガイドライン策定のための研究. 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学政策研究事業). 平成30年度～令和2年度総合研究報告書(研究代表者:高田和子). 2021.

##### (概要)

本研究事業では、市町村での介護予防・生活支援サービス実施状況の把握、実施事例の収集、介護予防事業による新規要介護等認定者ならびに介護給付費抑制効果の検討、市町村で活用可能な介護予防のガイドライン作成に取り組んだ。緊急事態宣言に伴うサービスの休止、再開の実態や住民側の変化を含めた状況を把握した。また、介入の効果やサービス実施に関する課題を解決するための情報を整理した。

## 5 学会発表（招待講演）

- (1) 中田由夫, 甲斐裕子, 松尾知明, 笹井浩行. 働く人のための身体活動基準および身体活動・運動習慣獲得のために必要な介入方法. シンポジウム4「健康づくりのための身体活動基準2013の改定に向けた現状のエビデンスと改定の方向」. 第23回日本運動疫学会学術総会, 兵庫. 2021年6月

### （概要）

2023年に、厚労省が作成する日本人の身体活動に関するガイドラインの改定が予定されている。現在、厚労科研費による研究班でガイドライン改定に向けた作業が進捗している。本シンポジウムでは「働く人のための身体活動基準」および「身体活動・運動習慣獲得のために必要な介入方法」を担当する研究班のメンバーより、ガイドライン改定の方向性について報告された。

- (2) 兵頭和樹. 高齢者の認知機能維持・向上に資する運動の役割. シンポジウム「認知機能改善のための身体活動の在り方」. 日本体育・スポーツ・健康学会第71回大会, Web開催. 2021年9月

### （概要）

高齢者の認知機能を高める運動・身体活動の条件を概説し、現在研究所で取り組んでいるオンラインの運動教室が高齢者の認知機能に与える影響について紹介した。多くの高齢者への適応可能性を考えると、低強度のダンス運動は、身体に負担の少ない、楽しく認知機能を高める運動として有用かもしれない。また、コロナ禍でオンサイトでの教室が難しい中、オンラインの運動教室は家でも運動習慣をつけるツールになり得る。

- (3) 甲斐裕子, 山口大輔. ナッジを活用した身体活動促進の研究と実践—本当に無関心層は“動く”のか?—. シンポジウム「わかっていてもなかなか実践しない相手をどう動かす?—身体活動促進へのナッジ—」. 第29回日本健康教育学会学術大会, Web開催. 2021年9月

### （概要）

運動を始める気がない、いわゆる無関心な人への身体活動促進支援は健康教育上の大きな課題である。本シンポジウムでは、その課題解決のために、先行研究のレビューと実社会の現状からよく用いられるナッジの介入を特定し、それらを応用した運動プログラムの効果を紹介した。運動プログラムは無関心な人へ一定の効果があったものの、継続性には課題が残り、ナッジに加えてヘルスリテラシーを高めることの必要性について取り上げた。

- (4) 甲斐裕子. 身体活動が行われる文脈を考慮しない是非:心理・行動科学の視点から. シンポジウム「ガイドラインの課題と展望」. 第6回運動と健康:分野横断型勉強会, Web開催. 2021年9月

### （概要）

WHOの身体活動に関するガイドラインが改定された。また、日本でも2023年に厚労省のガイドライン改定が予定されている。本シンポジウムは、これらのガイドライン改定に関する課題を議論するために企画された。特に、身体活動が行われる文脈（ドメイン）の違いによって健康効果に違いがある可能性があり、本発表ではそれに関する学術的知見を解説した。

- (5) 中田由夫, 松尾知明, 笹井浩行, 甲斐裕子. 働く人のための身体活動基準および身体活動・運動習慣獲得のために必要な介入方法レビュー班の取り組み. シンポジウム2「身体活動ガイドライン改定の方向性と内容」. 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

2023年に、厚労省が作成する日本人の身体活動に関するガイドラインの改定が予定されている。現在、厚労科研費による研究班でガイドライン改定に向けた作業が進行している。本シンポジウムでは「働く人のための身体活動基準」および「身体活動・運動習慣獲得のために必要な介入方法」を担当する研究班のメンバーより、特に先行研究のレビューを中心に進捗状況が報告された。

- (6) 甲斐裕子. 運動疫学における With コロナのエビデンス. シンポジウム5「オンライン社会における運動疫学研究の展開：コロナ禍を契機として」. 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

コロナ禍による外出自粛や在宅勤務の広がりにより、身体活動量が低下している。本シンポジウムは、コロナ禍を契機とした運動疫学研究の方向性を議論するために企画された。特に、コロナ禍における身体活動や運動に関する知見を整理し、研究所で実施してきたオンラインを活用した身体活動促進のための介入研究について紹介した。

- (7) 北濃成樹, 甲斐裕子, 神藤隆志. 勤労者に広がる座りすぎとその対策. シンポジウム31「世代別の座位行動の健康課題とその対策:COVID-19を超えて」. 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

本シンポジウムでは、オフィスワーカーにおける座りすぎとその健康被害の実態と、その対策として我々が取り組んできた環境的（オフィス改装・改修）・組織的（ブレイク休憩の導入）介入研究を紹介した。また今後は、コロナ禍での行動の変化やその健康影響に関する研究、日々の行動時間の相互依存性を考慮した研究、仕事での身体活動がすべての人（職種）において好影響をもたらすのかに関する研究などが必要であることを提案した。

- (8) 甲斐裕子. ナッジを活用した身体活動促進の支援. 産業保健研究会2021年度10月月例会, Web開催. 2021年10月

(概要)

ナッジを活用した身体活動促進に期待が寄せられている。一方で、ナッジだけでは身体活動を行うきっかけにはなるが、継続するには健康リテラシーを高める重要性も指摘されている。そこで本研究会は「ナッジ×リテラシー」をテーマに企画された。発表では、ナッジを活用した身体活動促進のレビューや全国調査からの結果等、当研究所で実施してきた研究を中心に紹介した。

- (9) 甲斐裕子. 研究の始め方・進め方のポイントー研究所勤務の立場からー. 若手の会企画「研究ってどうやってやるの? ~デザイン作成から時間の活用方法まで~」. 第28回日本行動医学会学術総会, Web開催. 2021年11月

(概要)

本シンポジウムは行動医学に関わる若手研究者を対象に企画された。当研究所で行ってきた運動とメンタルヘルスに関する研究や、身体活動促進に関する研究成果について紹介した。特に、フィールド研究の「始め方」や「進め方」については、ポイントを挙げて解説した。

- (10) 荒尾 孝. 人生100年時代の地域共生社会における美容福祉の可能性. 第20回日本美容福祉学会学術集会, Web開催. 2021年11月

(概要)

わが国では、少子高齢化が進むなか、コロナ禍により人と人、人と社会とのつながりが希薄化している。今後は住民間の関係性を再構築し、地域課題を解決する『地域共生社会』の実現が課題である。保健分野では、地域包括ケアシステムを中心に多様な生活支援・介護予防サービスを提供する地域づくりが進められている。本講演では、そのようなサービスとしての美容福祉分野の事業の可能性について、演者の研究成果を基に検証した。

## 6 学会発表 (一般発表)

- (1) 金森 悟, 甲斐裕子, 楠本真理, 川又華代. 上場企業における産業看護職の対従業員数割合と健康経営との関連. 第94回日本産業衛生学会, 長野. 2021年5月

(概要)

本研究は企業における産業看護職の対従業員数割合と健康経営の認定との関連を明らかにすることを目的とした。全国の上場企業のうち、従業員50人以上の全企業3,287社に郵送調査を実施した。その結果、どのような対従業員数割合であったとしても、産業看護職が配置されている企業では、配置されていない企業と比較して、健康経営が認定されている割合が高かった。

- (2) 須藤みず紀, 池上 諒, 狩野 豊, 安藤創一. 豊かな飼育環境がラットの身体活動量・脳由来神経栄養因子・情動に及ぼす影響. 第29回日本運動生理学会大会, Web開催. 2021年8月

(概要)

本研究では、豊かな環境 (EE) がもたらす身体活動量の違いが情動とその機序に及ぼす影響を検証した。その結果、身体活動量はEE群とホールEE群が通常群と比較して有意に高い値を示した。海馬におけるBDNFタンパク質発現量は、ホールEE群および遊具EE群で高い値を示した。不安様感情は、全てのEE群で低下を示した。本研究より、豊かな環境曝露による不安様感情は、身体活動量とBDNF発現量の増加に対して非依存的であることが示唆された。

- (3) Sudo M, Ando S. Effects of acute stretching on cognitive function and mood states of physically inactive young adults. 26th Annual Congress of the European College of Sports Science, Online conference. 2021 September

(概要)

本研究では、一過性のストレッチが身体不活動者の認知機能を改善し、気分を改善するという仮説を検証した。その結果、一過性ストレッチの実施により、気分の高揚感における増加、ストループ課題における認知パフォーマンスの改善が見られた。これらの結果は、認知パフォーマンスの向上は一部の気分の改善に関連していることを示唆している。

- (4) Matsuura K, Ando S, Takagi Y, Mochizuki K, Kitajima D, Katagiri Y, Munehira U, Fujibayashi M, Costello J, Tsurugano S, Sato K, Sudo M. Combined effects of electrical muscle stimulation and arm cranking on cognitive performance. 26th Annual Congress of the European College of Sports Science, Online conference. 2021 September

(概要)

本研究では、骨格筋への電気刺激（EMS）による筋収縮と腕を対象とした随意運動の組み合わせが認知機能にもたらす効果を検証した。その結果、EMSと腕エルゴメーターの組み合わせ条件による運動の前後で、Go/No-Go課題の反応時間において、対照群と比較して有意な短縮が見られた。したがって、EMSと随意運動の組み合わせは、認知パフォーマンスの向上をもたらすことが示唆された。

- (5) 須藤みず紀, 狩野 豊, 安藤創一. 豊かな環境におけるホイール運動の有無が身体活動量・骨格筋・情動に及ぼす影響. 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

本研究は、豊かな環境におけるホイール運動の有無が、骨格筋と脳機能に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。その結果、週ごとの身体運動量は、ホイール有群において有意な増加を示した。ヒラメ筋の筋重量は、ホイールの有無に関わらず増加が見られ、不安様感情が、改善されたことが示唆された。したがって、豊かな環境は、ホイール運動の有無に関係なく、骨格筋の重量と情動に有益な効果を与えることが示唆された。

- (6) 片桐悠貴, 妹尾淳史, 水口暢章, 須藤みず紀, 大河原一憲, 安藤創一. 大脳基底核の構造は安静時及び運動後の認知パフォーマンスを予測するか? 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

本研究は、MRIを用いて脳容積・白質微細構造を評価し、安静時・運動時の認知パフォーマンスとの関係を明らかにすることを目的とした。その結果、左被殻、左淡蒼球の容積と認知パフォーマンスに負の相関関係が見られた一方で、運動による反応時間の変化との関係はなかった。したがって、大脳基底核の容積でなく、白質の統合性も認知パフォーマンスに影響を与えることが示唆された。

- (7) 安藤創一, 高木揺子, 望月航大, 北島大輔, 片桐悠貴, 宗平 麗, 松浦広季, 藤林真美, 鶴ヶ野しのぶ, 佐藤耕平, 須藤みず紀. 骨格筋への電気刺激と随意運動の組み合わせは認知パフォーマンスを向上させる. 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

本研究では、電気刺激（EMS）単独、およびEMSと随意運動の組み合わせが、認知パフォーマンスに及ぼす影響を検証した。その結果、安静条件と比較してEMS単独条件では、認知パフォーマンスを反映する反応時間に有意な差は見られなかったが、EMSと随意運動の組み合わせ条件では、反応時間の短縮が見られた。したがって、認知パフォーマンスは、運動強度依存的に向上することが示唆された。

- (8) 兵頭和樹, 城所哲宏, 野田隆行, 山口大輔, 西田純世, 河原賢二, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 自宅型の高齢者向けオンライン運動教室プログラムの実行可能性とメンタルヘルスの影響—予備的検討. 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

コロナ禍により高齢者の運動機会が減少し、メンタルヘルス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た2か月間の軽体操教室の実行可能性とメンタルヘルスへの効果を予備的に検証した。その結果、教室参加率は90%以上を維持し、教室の前後で活気が向上、抑うつ度が低下する傾向が見られた。本オンライン運動プログラムは、継続性が高く、メンタルヘルスに有効である可能性が示唆された。

- (9) 渡邊裕也, 渡邊大輝, 吉田 司, 山田陽介, 木村みさか. 地域在住高齢者におけるフレイル有症率と超音波を用いた下肢骨格筋の量的、質的指標との関連：Kyoto-Kameoka Study. 第76回日本体力医学会大会, Web開催. 2021年9月

(概要)

地域在住高齢者のフレイル有症率と下肢骨格筋の量および質の関連を検討した。フレイル判定にはFried phenotypeモデル（身体的フレイル）および基本チェックリスト（包括的フレイル）を用いた。大腿前部超音波画像から量的指標として筋組織厚を、質的指標として筋輝度を評価した。交絡因子調整後も、筋組織厚および筋輝度が良好な群は身体的フレイルの割合が低値であった。また、筋組織厚が良好な群では包括的フレイルの割合も低値であった。

- (10) Muramatsu Noguchi Y, Nonaka D, Kounnavong S, Kobayashi J. Association between socio-economic status and the presence of soap at handwashing place in Lao People's Democratic Republic: a cross-sectional study. Asia-Pacific Academic Consortium for Public Health Conference 2021, Online conference. 2021 October

(概要)

本研究では、ラオス人民民主主義共和国における社会経済的地位と世帯の手洗い場の石鹸の有無との関連を、ラオス社会指標調査 (Lao Social Indicator Survey II) の約1万8千世帯のデータを用いて検討した。その結果、ラオス人民民主主義共和国において、世帯の経済状況と世帯主の学歴が世帯の手洗い場の石鹸の有無と有意に関連していることが示された。

- (11) 渡邊裕也, 渡邊大輝, 吉田 司, 山田陽介, 横山慶一, 山縣恵美, 木村みさか. 地域在住高齢者における下肢骨格筋の量的、質的指標と咀嚼機能の関連. 第8回日本サルコペニア・フレイル学会大会, 大阪. 2021年11月

(概要)

地域在住高齢者の咀嚼機能と下肢骨格筋の量および質の関係を検討した。咀嚼機能の1つである混合力を色変わりチューインガムで評価した。また、対象者の右側大腿前部の超音波Bモード画像を取得し、筋の量的指標である筋組織厚と筋の質的指標である筋輝度を取得した。分析の結果、混合力は下肢骨格筋の質ではなく量に関連することが示された。口腔機能低下は摂取する食品の選択肢を制限し、骨格筋量の減少を招くと考えられる。

- (12) 甲斐裕子, 神藤隆志, 城所哲宏, 藤井悠也, 高士直己, 吉葉かおり, 野田隆行, 村松祐子, 春日潤子, 矢島陽子, 荒尾 孝. 産官学連携による中小企業の健康経営支援スキームの実現可能性: Y-Linkプロジェクト. 第80回日本公衆衛生学会総会, Web開催. 2021年12月

(概要)

健康経営が広がっているが、大企業と中小企業との格差拡大が懸念されている。そこで、産官学が連携して中小企業の健康経営をアウトリーチ型で支援する新たなスキームを構築した (Y-Linkプロジェクト)。本研究ではRE-AIMモデルにもとづき、本スキームの実現可能性を検討した。その結果、一定の実現可能性が認められ、特に小規模事業所へのアウトリーチに成功していた。企業規模による健康格差の縮小に寄与する可能性が示唆された。

- (13) 高士直己, 甲斐裕子, 神藤隆志, 城所哲宏, 藤井悠也, 吉葉かおり, 野田隆行, 村松祐子, 春日潤子, 矢島陽子, 荒尾 孝. 質的研究による中小企業の健康経営支援における成功要因の探索: Y-Linkプロジェクト. 第80回日本公衆衛生学会総会, Web開催. 2021年12月

(概要)

Y-Linkプロジェクトでは、リンクワーカー (LW) が中小企業の健康経営認証の取得を支援しているが、申請経験のない企業が認証取得へと至った経緯は不明である。本研究では認証を取得した3つの支援対象企業に半構造化面接を行い、その取得に影響しうる成功要因を質的に探索した。結果として、LWによる支援は企業が申請を決断するきっかけをつくり、手続きにかかわる負担を減らすことで申請を後押しした可能性が示唆された。

- (14) 藤井悠也, 甲斐裕子, 神藤隆志, 城所哲宏, 高士直己, 吉葉かおり, 野田隆行, 村松祐子, 春日潤子, 矢島陽子, 荒尾 孝. 健康経営を支援する「リンクワーカー」の養成に関する検討: Y-Link プロジェクト. 第80回日本公衆衛生学会総会, Web開催. 2021年12月

(概要)

Y-Linkプロジェクトでは、中小企業の健康経営支援スキームを構築し、リンクワーカー (LW) を養成した。本研究では、LW自身の活動に対する認識の変化を検討した。全5回のLW養成会を通じたアンケート調査の結果、LW活動が他の業務に与える影響は、第2回から第5回にかけて、「やや良い/良い影響がある」と回答した者の割合が有意に向上した。一方で、やりがいや自己効力感、負担感は有意な変化が見られなかった。

- (15) 神藤隆志, 北濃成樹, 永田康喜, 中原雄一, 鈴川一宏, 永松俊哉. 男子高校生における学校運動部活動の早期離脱の関連要因. 第23回日本健康支援学会年次学術大会, Web開催. 2022年3月

(概要)

本研究は縦断データを用いて、男子高校生における学校運動部活動からの早期離脱の関連要因を探索することを目的に実施した。対象者は私立男子高校1校に通う331名とした。1年次に早期離脱の潜在的関連要因を多角的に調査し、ロジスティック回帰分析を用いて2年次の終わりまでの退部との関連性を検討した。分析の結果、BMIが低い、怪我や障害の経験がない、競技戦績が低い、競技継続期間が短いことが早期離脱と関連した。

- (16) 永田康喜, 角田憲治, 藤井悠也, 大藏倫博. 高齢者における一人および仲間との運動と認知症発症との縦断的関連. 日本体育測定評価学会第21回大会, Web開催. 2022年3月

(概要)

本研究では、地域在住高齢者4,358名を対象として、一人および仲間との運動実践と4年間での認知症発症との関連を検討した。認知症の判定には介護認定調査を用いた。COX回帰分析の結果、一人での運動実践が週2回以上の者 (HR = 0.78, 0.61 - 0.99) は非実践者より認知症発症リスクが有意に低かった。同様に、仲間との運動実践が週2回以上の者は有意な低リスクを示し、週1回実践者も有意性は検出されなかったもののリスクが低い傾向を示した。

- (17) Hyodo K, Watanabe Y, Yamaguchi D, Ueno A, Noda T, Nishida S, Kai Y, Soya H, Arao T. Effect of web-based light-intensity aerobic dance exercise on mental health and cognitive function in older adults: a randomized controlled trial. ARIHHP Science Week 2022, Online conference. 2022 March

(概要)

自宅で実施するオンライン運動教室が高齢者の認知機能とメンタルヘルスに与える効果のRCT研究の中間報告を行った。オンライン運動教室を3か月間実践した高齢者21名と通常的生活を送った高齢者17名を比較したところ、教室参加者では心理的な疲労度が軽減され、いくつかの実行機能評価課題でも反応時間短縮の傾向が見られた。サンプルサイズが少なく、効果に関して結論づけられないことから、追加実験を行っている。

## 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	2021	4	“ココロ”と“カラダ”に効くりラックス&リフレッシュ体操	公的機関	一般
2	2021	5	あなたの生活が運動になる ～生涯の健康につなげる運動習慣の作り方～	公的機関	学生
3	2021	5	コロナに負けない健康づくり・体力づくり	公的機関	指導者
4	2021	7	企業におけるナッジを活用した身体活動促進 ～行動経済学は運動不足を救うか?～	民間団体	指導者
5	2021	8	行動変容に関する理論	民間団体	指導者
6	2021	9	新しい生活様式における身体活動・運動の実践とその効果 ～最新の科学的エビデンスに基づいて～	民間団体	指導者
7	2021	9	コロナに負けない食生活と健康なからだづくり	公的機関	一般
8	2021	9	コロナ禍の今だから知りたい! 座りすぎの健康影響と企業での対策	民間団体	指導者
9	2021	10	スポーツ・レクリエーション生理学	民間団体	指導者
10	2021	10	運動で楽しく脳を健康に	公的機関	一般
11	2021	10	身体活動促進で考慮すべき視点～健康づくりの専門家の立場から～	民間団体	一般
12	2021	11	住民による「運動の場づくり」は地域全体のシニアの運動習慣者を増やすか? ～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～	民間団体	指導者
13	2021	11	スポーツ・レクリエーション生理学	民間団体	指導者
14	2021	12	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
15	2022	1	スローエアロビックを活用したオンライン指導による高齢者の健康づくり研究の紹介	民間団体	指導者
16	2022	2	行動変容に関する理論	民間団体	指導者
17	2022	2	どこでも手軽にできるスロートレーニング	民間企業	職員
18	2022	2	スポーツ・レクリエーション生理学	民間団体	指導者
19	2022	3	スローエアロビック・最先端のオンライン指導の紹介	民間団体	指導者
20	2022	3	スローエアロビックのエビデンスについて	民間団体	一般

## 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	2021	4	WEB	今月の一社 vol.43 明治安田厚生事業団
2	2021	5	テレビ	宇賀なつみのそこ教えて！ Sport in Life
3	2021	6	雑誌	座りすぎと幸福感
4	2021	7	雑誌	オフィス環境改善による働き方改革
5	2021	8	WEB	コロナ下の「フレイル予防」IT活用で高齢者も楽しく
6	2021	8	新聞	高齢者の健康、ITが支援
7	2021	11	テレビ	トウキョウもっと！ <sup>2</sup> 元気計画研究所 もっと都民が運動する機会を増やすために！
8	2021	11	テレビ	スーパーJチャンネル 1日“1時間のウォーキング”で肝臓病リスクが減少か
9	2021	11	WEB	座っている時間を1時間減らして身体活動に充てると 脂肪肝である可能性が2割減と試算
10	2021	12	新聞	第33回 住生活月間協賛 まちなみシンポジウム「健康なすまい・ウォークブルなまちづくり」
11	2022	1	雑誌	エビデンスから紐解く 心を整える生活習慣
12	2022	2	テレビ	めんたいワイド 危険！座りすぎで余命縮む!?今すぐできる予防策

## 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	2021	9	どこでもできる手軽な筋トレ法～スロートレーニング～	渡邊 裕也
2	2021	10	With コロナ=With 石鹸で手洗い	村松 祐子
3	2021	12	少し高めの強度の活動で脱フォアグラ	北濃 成樹
4	2021	12	仲間との交流は、心の健康づくりに効果的？	藤井 悠也
5	2022	3	歳をとることが楽しみになるブレインヘルス	須藤 みず紀
6	2022	3	運動によりポジティブ気分が高まると、認知機能が向上する？	兵頭 和樹
7	2022	3	心臓の声に耳を傾けて生活習慣改善を	山口 大輔
8	2022	3	全国の企業での座りすぎ対策の実態は？	甲斐 裕子
9	2022	3	スロートレーニングのススメ	渡邊 裕也
10	2022	3	メンタルヘルスの鍵は「座位を減らして睡眠へ」	北濃 成樹
11	2022	3	音楽に合わせた軽体操は、高齢者の認知機能や気分の向上に効果的	兵頭 和樹

## 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3年7月6日（火曜日）午後2時00分 から 午後2時30分

2. 開催場所 当事業団体力医学研究所会議室（東京都八王子市戸吹町150）

以下の理事は、Web会議システム（「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  
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 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 8人

5. 出席理事

岡本美和子氏、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、田口 寛氏

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  
田口 寛氏 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 利益相反取引の件

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」を利用し行なう旨を述べ、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. 定刻、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、報告を行なった。
5. 続いて議長は、既存配布資料をもとに第2号報告「利益相反取引の件」につき、報告を行なった。なお、本取引は今年度以降、「利益相反取引」に該当しなくなるため、本取引内容の理事会報告は今回が最後となる。
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が、特段の質問・意見は出なかった。

以上をもって議事を終了したので、午後2時30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4年3月23日（水曜日）午後1時15分 から 午後1時50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	東京都八王子市鎌水
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	東京都千代田区霞が関

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、田口 寛氏

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
田口 寛氏	東京都千代田区丸の内

## 会 議 の 目 的 事 項

### 決議事項

第1号議案	令和4年度（第11期）事業計画・収支予算の件
第2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4年度（第11期）の研究助成の件

- 第3号報告 「個人情報保護に関する基本方針」改正の件  
 第4号報告 監事退任の件

議 事

1. 午後1時15分、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」を利用し行なう旨を述べ、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、第1号議案「令和4年度（第11期）事業計画・収支予算の件」を上議し、資料を配布して、令和4年度の経営目標等について説明した。  
議長が審議を求めたところ、全員異議なく賛成し、承認可決された。
5. 議長は、第2号議案「事務局長選任の件」を上議し、資料を配布して、令和4年3月31日をもって事務局長を辞任する池辺洋氏の後任として力石啓史氏を選任したい旨を説明した。  
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。
6. 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、栗原理事より以下の提案があった。提案および提案に対する事務局の回答は以下のとおり。

提案内容	事務局回答
<p>・広報活動を積極的に展開しているようだが、来年4月に日本医学会総会が東京で開催される。同総会では、学術集会の開催、展示エリアを利用したブース出展も可能。総会には一般市民の参加も可能なので、これを利用して、学術成果の普及・啓発を図ってはどうか（必要があれば、総会に係る資料を提供させていただく）。</p>	<p>・貴重なご提案であり、資料を拝見し、参加の可否を検討させていただく。</p>

7. 議長は、第2号報告「令和4年度（第11期）の研究助成の件」につき、資料を配布して報告した。
8. 議長は、第3号報告「『個人情報の保護に関する基本方針』改正の件」につき、資料を配布して報告した。
9. 議長は、第4号報告「監事退任の件」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、午後1時50分、議長は閉会を宣した。

# みなし決議に関する理事会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 理事会の決議があったものとみなされた日  
令和3年6月1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9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
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  
理事長 中熊 一仁

令和3年5月19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3年6月1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3年12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 「主たる事務所の所在場所」変更の件

「主たる事務所の所在場所」を以下のとおり変更すること。

変更前：東京都新宿区西新宿一丁目8番3号

変更後：東京都新宿区西新宿一丁目25番1号

変更日：令和4年2月21日

第2号議案 研究助成事業における研究助成制度見直しの件

研究助成事業における研究助成制度を別紙のとおり改訂するとともに、研究助成に係る規程類の見直しを行うこと。

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

理事長 中熊 一仁

令和3年12月10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3年12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。

## 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3年6月18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 第9期計算書類等の承認の件  
第9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 監事1人選任の件  
別添資料のとおり田口寛氏を監事に選任すること。
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6月4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6月18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9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3年6月18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3年6月4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3年6月18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。

## V. 出版に関する事項

### 第10期刊行物

刊行物	号数 (タイトル)	刊行月	部数
体力研究	No.119	令和3年4月	800部
健康づくりDVD	—	令和4年2月	1,800部
健康づくりウォッチ 2021	—	令和4年3月	3,000部

## VI. 寄附に関する事項

第10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3年7月9日	明治安田生命保険相互会社	150,000,000円
令和4年2月14日	明治安田生命保険相互会社	50,000,000円
令和4年3月15日	明治安田生命保険相互会社	119,000,000円

# 第 10 期 決 算 報 告

令和 3 年 4 月 1 日から令和 4 年 3 月 31 日まで

## I. 貸借対照表

令和 4 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	155,746,288	169,095,662	- 13,349,374
未 収 金	1,101,878	0	1,101,878
前 払 金	3,665,244	2,378,013	1,287,231
貯 蔵 品	3,246,848	3,361,410	- 114,562
流 動 資 産 合 計	163,760,258	174,835,085	- 11,074,827
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	8,962,310	8,010,545	951,765
特 定 資 産 合 計	8,962,310	8,010,545	951,765
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	13,157,338	14,003,078	- 845,740
什 器 備 品	29,722,041	28,656,819	1,065,222
ソ フ ト ウ ェ ア	5,295,794	6,619,811	- 1,324,017
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	49,042,653	50,147,188	- 1,104,535
固 定 資 産 合 計	308,004,963	308,157,733	- 152,770
資 産 合 計	471,765,221	482,992,818	- 11,227,597
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	12,857,538	24,934,596	- 12,077,058
預 り 金	2,389,443	2,036,276	353,167
賞 与 引 当 金	5,928,364	4,817,843	1,110,521
流 動 負 債 合 計	21,175,345	31,788,715	- 10,613,370
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	8,962,310	8,010,545	951,765
固 定 負 債 合 計	8,962,310	8,010,545	951,765
負 債 合 計	30,137,655	39,799,260	- 9,661,605
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	441,627,566	443,193,558	- 1,565,992
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	441,627,566	443,193,558	- 1,565,992
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	471,765,221	482,992,818	- 11,227,597

## Ⅱ. 正味財産増減計算書

令和3年4月1日から令和4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	9,807	25,058	- 15,251
基本財産受取利息	9,807	25,058	- 15,251
特定資産運用益	1,279	1,092	187
特定資産受取利息	1,279	1,092	187
事業収益	162,812	164,600	- 1,788
体力医学研究事業収益	21,780	0	21,780
ウェルネス事業収益	141,032	164,600	- 23,568
受取寄附金	319,000,000	319,000,000	0
受取寄附金	319,000,000	319,000,000	0
雑収益	0	12,226	- 12,226
雑収益	0	12,226	- 12,226
経常収益計	319,173,898	319,202,976	- 29,078
(2) 経常費用			
事業費	260,477,141	253,977,419	6,499,722
役員報酬	16,950,753	11,780,741	5,170,012
給料手当	91,470,624	86,287,136	5,183,488
法定福利費	14,175,336	11,997,629	2,177,707
臨時雇賃金	1,026,382	1,745,461	- 719,079
退職給付費用	951,765	6,124,072	- 5,172,307
福利厚生費	4,194,973	2,586,531	1,608,442
派遣経費	1,601,247	4,689,932	- 3,088,685
旅費交通費	312,954	470,371	- 157,417
通信運搬費	1,859,285	1,428,083	431,202
減価償却費	11,476,807	8,219,422	3,257,385
消耗什器備品費	2,655,992	11,711,617	- 9,055,625
消耗品費	889,945	3,120,570	- 2,230,625
修繕費	1,787,564	2,696,674	- 909,110
保守費	764,082	698,852	65,230
印刷製本費	6,824,066	5,729,409	1,094,657
研究調査費	16,373,803	16,855,944	- 482,141
光熱水料	2,562,564	2,555,663	6,901
リース料	1,603,932	1,246,633	357,299
賃借料	27,732,322	27,985,848	- 253,526
不動産管理費	4,691,541	4,728,972	- 37,431
保険料	139,860	65,720	74,140
租税公課	73,600	89,900	- 16,300
支払助成金	15,900,000	0	15,900,000
研究助成事業費	768,167	3,113,772	- 2,345,605
委託費	26,756,648	29,755,390	- 2,998,742
業務推進費	181,860	186,086	- 4,226
諸謝金	6,467,592	7,839,138	- 1,371,546
雑費	283,477	267,853	15,624

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
管 理 費	60,216,852	33,665,902	26,550,950
役 員 報 酬	7,034,705	5,187,357	1,847,348
給 料 手 当	6,781,844	3,750,652	3,031,192
法 定 福 利 費	2,878,061	2,082,295	795,766
福 利 厚 生 費	1,862,342	1,408,598	453,744
派 遣 経 費	6,124,389	0	6,124,389
旅 費 交 通 費	603,187	382,930	220,257
会 議 費	2,494	23,923	- 21,429
通 信 運 搬 費	1,449,383	268,488	1,180,895
減 価 償 却 費	818,905	361,835	457,070
消 耗 什 器 備 品 費	8,031,536	2,374,130	5,657,406
消 耗 品 費	1,208,693	4,950	1,203,743
修 繕 費	1,742,587	428,450	1,314,137
保 守 費	2,622,141	1,309,768	1,312,373
印 刷 製 本 費	1,533,270	383,900	1,149,370
研 究 調 査 費	88,500	72,000	16,500
光 熱 水 料 費	342,176	340,612	1,564
賃 借 料	3,683,632	4,075,249	- 391,617
不 動 産 管 理 費	203,957	256,621	- 52,664
保 險 料	242,810	156,790	86,020
諸 謝 金	994,053	1,122,841	- 128,788
租 税 公 課	164,794	191,650	- 26,856
委 託 費	8,417,340	9,391,883	- 974,543
業 務 推 進 費	203,426	14,559	188,867
雑 費	3,182,627	76,421	3,106,206
経 常 費 用 計	320,693,993	287,643,321	33,050,672
当 期 経 常 増 減 額	- 1,520,095	31,559,655	- 33,079,750
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	45,897	621,022	- 575,125
経 常 外 費 用 計	45,897	621,022	- 575,125
当 期 経 常 外 増 減 額	- 45,897	- 621,022	575,125
税引前当期一般正味財産増減額	- 1,565,992	30,938,633	- 32,504,625
法人税、住民税及び事業税	0	0	0
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,565,992	30,938,633	- 32,504,625
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	443,193,558	412,254,925	30,938,633
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	441,627,566	443,193,558	- 1,565,992
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	441,627,566	443,193,558	- 1,565,992

# 正味財産増減計算書内訳表

令和3年4月1日から令和4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	9,807	0	0	9,807
基本財産受取利息	9,807	0	0	9,807
特定資産運用益	1,279	0	0	1,279
特定資産受取利息	1,279	0	0	1,279
事業収益	162,812	0	0	162,812
体力医学研究事業収益	21,780	0	0	21,780
ウェルネス事業収益	141,032	0	0	141,032
受取寄附金	259,000,000	60,000,000	0	319,000,000
受取寄附金	259,000,000	60,000,000	0	319,000,000
雑収益	0	0	0	0
雑収益	0	0	0	0
経常収益計	259,173,898	60,000,000	0	319,173,898
(2) 経常費用				
事業費	260,477,141	0	0	260,477,141
役員報酬	16,950,753	0	0	16,950,753
給料手当	91,470,624	0	0	91,470,624
法定福利費	14,175,336	0	0	14,175,336
臨時雇賃金	1,026,382	0	0	1,026,382
退職給付費用	951,765	0	0	951,765
福利厚生費	4,194,973	0	0	4,194,973
派遣経費	1,601,247	0	0	1,601,247
旅費交通費	312,954	0	0	312,954
通信運搬費	1,859,285	0	0	1,859,285
減価償却費	11,476,807	0	0	11,476,807
消耗什器備品費	2,655,992	0	0	2,655,992
消耗品費	889,945	0	0	889,945
修繕費	1,787,564	0	0	1,787,564
保守費	764,082	0	0	764,082
印刷製本費	6,824,066	0	0	6,824,066
研究調査費	16,373,803	0	0	16,373,803
光熱水料	2,562,564	0	0	2,562,564
リース料	1,603,932	0	0	1,603,932
賃借料	27,732,322	0	0	27,732,322
不動産管理費	4,691,541	0	0	4,691,541
保険料	139,860	0	0	139,860
租税公課	73,600	0	0	73,600
支払助成金	15,900,000	0	0	15,900,000
研究助成事業費	768,167	0	0	768,167
委託費	26,756,648	0	0	26,756,648
業務推進費	181,860	0	0	181,860
諸謝金	6,467,592	0	0	6,467,592
雑費	283,477	0	0	283,477

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	60,216,852	0	60,216,852
役 員 報 酬	0	7,034,705	0	7,034,705
給 料 手 当	0	6,781,844	0	6,781,844
法 定 福 利 費	0	2,878,061	0	2,878,061
福 利 厚 生 費	0	1,862,342	0	1,862,342
派 遣 経 費	0	6,124,389	0	6,124,389
旅 費 交 通 費	0	603,187	0	603,187
会 議 費	0	2,494	0	2,494
通 信 運 搬 費	0	1,449,383	0	1,449,383
減 価 償 却 費	0	818,905	0	818,905
消 耗 什 器 備 品 費	0	8,031,536	0	8,031,536
消 耗 品 費	0	1,208,693	0	1,208,693
修 繕 費	0	1,742,587	0	1,742,587
保 守 費	0	2,622,141	0	2,622,141
印 刷 製 本 費	0	1,533,270	0	1,533,270
研 究 調 査 費	0	88,500	0	88,500
光 熱 水 料 費	0	342,176	0	342,176
賃 借 料 費	0	3,683,632	0	3,683,632
不 動 産 管 理 費	0	203,957	0	203,957
保 険 料	0	242,810	0	242,810
諸 謝 金	0	994,053	0	994,053
租 税 公 課	0	164,794	0	164,794
委 託 費	0	8,417,340	0	8,417,340
業 務 推 進 費	0	203,426	0	203,426
雑 費	0	3,182,627	0	3,182,627
経 常 費 用 計	260,477,141	60,216,852	0	320,693,993
当 期 経 常 増 減 額	- 1,303,243	- 216,852	0	- 1,520,095
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	45,897	0	0	45,897
経 常 外 費 用 計	45,897	0	0	45,897
当 期 経 常 外 増 減 額	- 45,897	0	0	- 45,897
他会計振替前				
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,349,140	- 216,852	0	- 1,565,992
他 会 計 振 替 額				
税引前当期一般正味財産増減額	- 1,349,140	- 216,852	0	- 1,565,992
法人税、住民税及び事業税	0	0	0	0
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,349,140	- 216,852	0	- 1,565,992
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	248,888,729	194,304,829	0	443,193,558
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	247,539,589	194,087,977	0	441,627,566
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	247,539,589	194,087,977	0	441,627,566

### Ⅲ. 財務諸表に対する注記

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

#### 2. 重要な会計方針

(1) 棚卸資産の評価基準及び評価方法

貯蔵品は最終仕入原価法により期末評価を行っています。

(2) 固定資産の減価償却の方法

有形固定資産及び無形固定資産の減価償却の方法は定額法によっています。

(3) 賞与引当金の計上基準

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

(4) 退職給付引当金の計上基準

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

(5) 消費税等の会計処理

消費税等の会計処理は税込方式によっています。

(6) リース取引の処理方法

リース物件の所有権が借主に移転すると認められるもの以外のファイナンス・リース取引については、リース会計基準を適用しています。

#### 3. 基本財産及び特定資産の増減額及びその残高

基本財産及び特定資産の増減額及びその残高は、次のとおりです。

科目	前期末残高	当期増加額	当期減少額	当期末残高
	円	円	円	円
基本財産				
定期預金	250,000,000	0	0	250,000,000
小計	250,000,000	0	0	250,000,000
特定資産				
退職給付引当資産	8,010,545	951,765	0	8,962,310
小計	8,010,545	951,765	0	8,962,310
合計	258,010,545	951,765	0	258,962,310

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	8,962,310	－	－	(8,962,310)
小 計	8,962,310	－	－	(8,962,310)
合 計	258,962,310	－	(250,000,000)	(8,962,310)

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	14,910,218	1,752,880	13,157,338
什器備品	72,081,915	42,359,874	29,722,041
合 計	86,992,133	44,112,754	42,879,379

## 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	4,817,843	5,928,364	4,817,843		5,928,364
退職給付引当金	8,010,545	951,765			8,962,310

## V. 財産目録

令和4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	301,788
	預金	普通預金	運転資金として	155,444,500
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		146,841,446
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,740,153
		三菱UFJ銀行 八王子中央支店		862,901
		当座預金		0
	未収金	賃料解約精算金等	新宿事務所賃料解約精算金等	1,101,878
	前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	3,665,244
	貯蔵品	手元保管	印刷冊子の貯蔵品	3,246,848
流動資産合計				163,760,258
(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	8,962,310
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		8,962,310
その他固定資産	建物附属設備	東京都新宿区西新宿 1-25-1	各事業の用に供している	49,042,653
	什器備品			13,157,338
	ソフトウェア			29,722,041
	電話加入権	電話加入権	電話加入権	5,295,794
	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	863,700
				3,780
固定資産合計				308,004,963
資産合計				471,765,221
(流動負債)				
	未払金	業務委託手数料、冊子製作費、社会保険料の未払金等	業務委託手数料、冊子製作費、社会保険料の未払金等	12,857,538
	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	2,389,443
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員11名に対する賞与の支払いに備えたもの	5,928,364
流動負債合計				21,175,345
(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	8,962,310
固定負債合計				8,962,310
負債合計				30,137,655
正味財産				441,627,566

## VI. 監査報告書

### 監査報告書

令和4年4月28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 

私は、当事業団の令和3年4月1日から令和4年3月31日までの第10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 11 期 事 業 計 画

令和 4 年 4 月 1 日から令和 5 年 3 月 31 日まで

## I. 基本方針

令和 4 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学術研究、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。ICTを活用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引き続き取り組む。

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。

### 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、とくに健康経営に関しては、健康づくりの専門的な立場から身体活動・運動を導入する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) 学術研究成果の獲得
  - ア. 運動・スポーツ・座位行動の健康影響の解明
  - イ. 運動が認知機能に及ぼす影響とその生理学的メカニズムの解明
  - ウ. 集団戦略による健康増進システムの開発とその評価
- (2) 研究の質の向上
  - ア. 外部研究機関との共同研究の推進
  - イ. 外部研究資金の獲得
  - ウ. 倫理審査および利益相反審査の厳格化
- (3) 学術研究成果の普及啓発
  - ア. 学術研究成果のメディア掲載
  - イ. ウェブサイトでの情報発信
  - ウ. ウェルネス事業との協力による学術研究成果の普及
- (4) 研究助成の認知度向上と制度の運用
  - ア. 外部機関と連携した周知の徹底（各種学会・研究会への告知依頼、メーリングリスト等の活用）
  - イ. 新しい研究助成制度の円滑な運用

### 2. ウェルネス事業

- (1) 健康づくりプログラムの提供
  - ア. 個別の健康度を維持向上する支援・測定・運動プログラムの提供
  - イ. 健康経営で期待される健康づくりプログラムの実施
  - ウ. 体力医学研究事業と連携した科学的な根拠に基づく健康づくりプログラムの提供
- (2) 健康づくりプログラムの導入促進
  - ア. 健康経営に関連する団体・企業等との連携強化
  - イ. 被災者支援活動の継続実施
- (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、一般向け健康づくりセミナーのDVD制作
  - ウ. 動画含むウェブサイトや媒体による情報発信

### Ⅲ. 収支予算書

令和4年4月1日から令和5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	18	0		18
基本財産受取利息	18	0		18
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	126	0		126
体力医学研究事業収益	22	0		22
ウェルネス事業収益	104	0		104
受取寄附金	315,500	48,500		364,000
受取寄附金	315,500	48,500		364,000
雑収益	0	0		0
雑収益	0	0		0
経常収益計	315,645	48,500	0	364,145
(2) 経常費用				
事業費	315,735			315,735
役員報酬	16,951			16,951
給料手当	105,014			105,014
法定福利費	16,291			16,291
臨時雇賃金	1,067			1,067
退職給付費用	1,025			1,025
福利厚生費	4,203			4,203
旅費交通費	347			347
通信運搬費	1,859			1,859
減価償却費	9,977			9,977
消耗什器備品費	328			328
消耗品費	1,047			1,047
修繕費	1,053			1,053
保守費	888			888
印刷製本費	4,080			4,080
研究調査費	47,463			47,463
光熱水料	2,378			2,378
リース料	2,379			2,379
賃借料	35,186			35,186
不動産管理費	4,804			4,804
保険料	140			140
租税公課	74			74
支払助成金	15,000			15,000
研究助成事業費	5,500			5,500
諸謝金	31,827			31,827
委託費	6,381			6,381
業務推進費	180			180
雑費	294			294

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		48,533		48,533
役 員 報 酬		6,993		6,993
給 料 手 当		11,231		11,231
法 定 福 利 費		3,354		3,354
福 利 厚 生 費		1,909		1,909
旅 費 交 通 費		574		574
会 議 費		2		2
通 信 運 搬 費		814		814
減 価 償 却 費		739		739
消 耗 什 器 備 品 費		2,356		2,356
消 耗 品 費		1,039		1,039
修 繕 費		142		142
保 守 費		2,577		2,577
印 刷 製 本 費		991		991
研 究 調 査 費		72		72
光 熱 水 料 費		341		341
賃 借 料 費		8,797		8,797
不 動 産 管 理 費		324		324
保 險 料		216		216
諸 謝 金		1,053		1,053
租 税 公 課		163		163
委 託 費		1,589		1,589
業 務 推 進 費		179		179
雜 費		3,077		3,077
經 常 費 用 計	315,735	48,533	0	364,268
当 期 經 常 増 減 額	- 90	- 33	0	- 123
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	- 90	- 33	0	- 123
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	248,362	194,276	0	442,639
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	248,272	194,243	0	442,515
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	248,272	194,243	0	442,515

## 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	東海大学大学院体育学研究科長
	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
	田口寛	明治安田生命保険相互会社理事関連事業部長

## 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 婦人科腫瘍センター顧問
鈴 木 政 登	東京慈恵会医科大学客員教授
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	明治安田生命健康保険組合東京診療所所長

