

第 12 期 報 告 書

〔 令和 5 年 4 月 1 日から令和 6 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12期事業報告（令和5年4月1日から令和6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	32
IV. 評議員会に関する事項	37
V. 出版に関する事項	39
VI. 寄附に関する事項	39

第12期決算報告（令和5年4月1日から令和6年3月31日まで）

I. 貸借対照表	40
II. 正味財産増減計算書	41
III. 財務諸表に対する注記	45
IV. 附属明細書	47
V. 財産目録	48
VI. 監査報告書	49

第13期事業計画（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）

I. 基本方針	50
II. 実行計画	51
III. 収支予算書	52

第 12 期 事 業 報 告

令和5年4月1日から令和6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、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。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、社会実装を意識したプロジェクト研究を前期に引き続き実施した。職域プロジェクト研究については、論文文化を中心とした活動を実施するとともに、社会的ニーズが高いテーマについて、新たな研究を開始した。地域プロジェクト研究については、規模を拡大して実施した。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連携するために、共通した研究課題（運動と認知機能）を設定した。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68題であった。

研究助成事業については、「第39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、160件（指定課題：16件、一般課題：144件）となり、そのなかから選考を経て、13件（指定課題：1件、一般課題：12件）を選出した。また、第37回成果報告書を刊行し、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、前期に引き続き職域での「健康経営^(注)」の推進・サポートにも力を注いだ。

健康づくり講演会や測定会も、今年度は順調に実施した。さらに、オンライン運動プログラムを開発・拡充し、健康づくりDVDを刊行したほか、ホームページには健康づくり動画サイトを公開した。これらの活動総回数は301回、参加者総数は10,243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・測定会が33回、テレビやWeb、新聞・雑誌等のメディアを通じた情報発信が25回であった。ホームページの更新は67回、プレスリリースの発行は7回であった。

また、事業団内における健康経営の活動として、仕事のなかで体を動かす「ワークスタイルのスポーツ化」に取り組み、座りすぎを解消するためのさまざまな取り組みを引き続き実施した。その結果、スポーツ庁から、「スポーツエールカンパニー 2024」シルバー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。同時に、2017、2021年度に引き続き、2023年度の「東京都スポーツ推進モデル企業」に選定された。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、わが国の「健やかで活力ある長寿社会」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論文化するとともに、社会的ニーズの高い「勤労者の身体活動促進」と「テレワーク」に関する研究を継続実施した（職域プロジェクト研究）。また、地域における社会的成果を目指した社会実証的な研究は規模を拡大して実施した（地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）。

本事業は、外部の学術研究機関や行政および企業との共同研究として実施した。加えて人材育成やネットワーク構築の観点から、研究員の外部機関との共同研究への参画を推奨した。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。

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：働く世代の健康づくりに関する研究
 - ①身体活動と座位行動の健康影響の解明
 - ②勤労者の身体活動促進および健康支援法の開発
 - ③健康で安全なテレワークの社会への普及を目指した包括的研究
- (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身体活動による脳の健康を保つための要因の解明
 - ②脳の健康を保つための運動機構の解明
 - ③身体活動・運動が高齢者の認知機能に与える影響とその脳内機構の解明

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：36題
- (2) 学会・研究会の発表数：32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、動画による情報提供

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」を設定し、社会実装型研究の普及と発展を支援するために、指定課題のテーマを「健康増進のための実装研究」として、公募を行った。

助成決定者は、申請した計画に沿って研究を遂行し、その結果を所定の様式にまとめる。今期は、第37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」として刊行した。そのなかから、選考委員により、優秀賞1件を選定した。

1. 研究助成

(1) 第39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、13件（指定課題：1件、一般課題：12件）を選考
- ・指定課題には1件につき300万円、一般課題には1件につき100万円を助成

(2) 選考委員（五十音順・所属は公募時のものを記載）

委員長 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

a. 指定課題

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 小熊祐子 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター准教授

委員 川上憲人 東京大学大学院医学系研究科特任教授

委員 島津太一 国立がん研究センターがん対策研究所行動科学研究部室長

委員 中村陽一 立教大学名誉教授

b. 一般課題

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 井上 茂 東京医科大学公衆衛生学分野主任教授

委員 北 一郎 東京都立大学人間健康科学研究科教授

委員 永松俊哉 山野美容芸術短期大学美容総合学科教授

委員 村岡慈歩 明星大学教育学部教授

第39回（2023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（1件、300万円を助成）

（五十音順・敬称略）

氏名	所属	研究テーマ
吉田 司	医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所	地域での継続につながった介護予防介入研究のプログラム検証

b. 一般課題（12件、一律100万円を助成）

氏名	所属	研究テーマ
浅原 亮太	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	一過性の有酸素運動が脳・認知機能に与える効果と加齢・性差の及ぼす影響
池田 陽介	愛媛大学医学部附属病院 糖尿病内科	2型糖尿病原因遺伝子レジスチンSNPを標的としたサルコペニア肥満予備群の早期抽出と個別化予防戦略
江島 弘晃	長崎国際大学 人間社会学部	不活動がもたらす不安・記憶障害における過酸化脂質制御の役割解明
大藪 葵	京都府立大学大学院 生命環境科学研究科	運動マウス由来の血漿投与は、筋萎縮モデルマウスの筋量や筋機能を改善するか？ —筋萎縮抑制効果をもつエクササイズの探索と、血液伝播を介した運動による筋萎縮抑制効果の検証—
越智 元太	新潟医療福祉大学 健康科学部	運動による実行機能低下の神経機構の解明 —脳内乳酸濃度の役割—
喜屋武 享	京都大学大学院 医学研究科	包括的学校身体活動介入による青少年の心身の健康に対する効果検証
小林 天美	ハーバード大学 医学部	運動による認知症発症予防効果に関わるミトコンドリア機能調節因子と機序の解明
鄭 仁赫	東京大学 総合文化研究科	高齢者の認知機能の向上・うつ病予防を目指したeスポーツにおける新しいトレーニング方法の開発
竹中 悠真	神奈川県立保健福祉大学大学院 保健福祉学研究科	運動イメージの客観的評価法の確立と新規運動イメージ介入法の効果検証
三浦 征	福岡大学 スポーツ科学部	エネルギー摂取量の増加が筋肥大を誘導するメカニズムの解明 —臓器連関の視点からの解析—
柳岡 拓磨	広島大学 人間社会科学部	レジスタンス運動を用いたエクササイズ・スナックは、若年者・高齢者の生活習慣病リスクを低下させるか？
山下 真里	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	介護予防のための集団認知行動療法を応用した運動プログラムの開発 —予備的ランダム化比較試験—

（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	301回
	参加者総数	10,243人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が301回、参加者総数は10,243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

「高齢社会を健康で生き抜くためには、高齢者、勤労世代を問わず、広く一般の方が健康行動を習慣化し、生活習慣の改善を図ることが重要」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。

今期も企業・団体の構成員、地域住民等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	12回	12人
測定プログラム	22回	461人
運動プログラム	247回	9,122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日の生活のなかで、歩数や活動量、座位時間を計測し、活動強度や座りすぎてい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行った。今期は表2のとおり、12回で12人が参加した。

2. 測定プログラム（表3）

（1）企業の体力測定

健診時に体組成・筋肉量測定を実施し、個別アドバイスで、運動と食事のバランスや、筋力の必要性を説いた。

65歳再雇用時研修では、体組成・運動機能・認知機能測定を行い、職業がら陥りやすい健康課題を明らかにし、講義と実技を通じて、日常生活における改善策について情報提供した。

合わせて11回で157人を測定した。

（2）高齢者の体力測定

地域の高齢者を対象に、運動教室の効果測定を実施し、11回で304人を測定した。

3. 運動プログラム（表4）

（1）企業向けプログラム

職員の年齢や職種別に講義と実技を組み合わせた教室を実施した。4回で79人が参加した。

（2）職員向けプログラム

健康経営の実践として、職員の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、243回でのべ9,043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、特に運動習慣や座りすぎに関連した最新情報を取り上げ、これまでに取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 20回 648人

開催した講演会・測定会種類別回数は、一般向け1回、指導者養成関連3回、公的機関・民間企業の職員、学生向け16回であった。のべ20回開催し、648人が参加した。今期は対面の講演会、測定会が開催され、本来の健康づくり情報の発信が可能になった。

2. 研修会活動（表5）

研修会への参加は、最新の健康づくり情報を得るとともに、健康づくりの普及啓発に資する有益な活動である。

今期の研修会への参加は、ワークライフ・マネージメントや仕事の両立支援・子育て支援、女性の健康など、健康経営に関する最新知識の情報収集に努めた。また、“健康経営アドバイザー”“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、3人が認定を更新した。今期の研修会への参加はのべ19回であった。

3. 事業団全体（健康づくり情報の発信・被災者支援活動）

I. 健康づくり情報の発信

両事業（体力医学研究事業・ウェルネス事業）にて実施する「健康づくりに関する知見の普及啓発」活動を推進するため、今年度も引き続き、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、健康情報をより早く、よりわ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67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No. 6」を刊行した。今期、ホームページに掲載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。

今期は健康づくり講演会・測定会が対面で実施され、健康啓発活動実績「健康づくり講演会・測定会」に示したとおり多様なテーマで33回開催することができた。さらに、引き続き、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。また、ホームページに健康づくり動画のサイトを開設することにより、幅広い視聴者を獲得することが可能となった。

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7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25回であった。

II. 被災者支援活動

両事業（体力医学研究事業・ウェルネス事業）では、社会貢献活動の一環として、被災者支援活動を行うこととしているが、今期の活動回数は0回であった。

表1. 健康づくりプログラムの実施状況

月	支援 プログラム		測定 プログラム		運動 プログラム		講演会 測定会		合計	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数
4	1	1	0	0	20	634	1	257	22	892
5	1	1	2	29	20	617	2	34	25	681
6	1	1	0	0	22	815	2	50	25	866
7	1	1	3	53	20	662	1	3	25	719
8	1	1	1	25	22	768	0	0	24	794
9	1	1	1	3	20	665	1	3	23	672
10	1	1	3	79	21	835	1	75	26	990
11	1	1	8	181	20	693	6	131	35	1,006
12	1	1	0	0	22	885	1	15	24	901
1	1	1	2	33	18	683	1	8	22	725
2	1	1	1	8	19	794	1	8	22	811
3	1	1	1	50	23	1,071	3	64	28	1,186
合計	12	12	22	461	247	9,122	20	648	301	10,243

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	12	12
合計	12	12

表3. 測定プログラムの実施状況

	回数	人数
企業の体力測定	11	157
高齢者の体力測定	11	304
合計	22	461

表4. 運動プログラムの実施状況

	回数	人数
企業向けプログラム	4	79
職員向けプログラム	243	9,043
合計	247	9,122

表5. 研修会の参加実績

	件数
研修会参加	19
合計	19

研究業績一覧（プロジェクト研究における研究成果）

1 総説

- (1) 川上諒子, 藤井悠也, 北濃成樹, 和田 彩, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 職場での運動実践への時間投資: 事例と文献のナラティブレビュー. 体力研究. 2023 May; 121: 1-10.

(概要)

勤労者の身体活動不足は近年更に深刻化しており、従業員の健康を重要視し、健康の保持・増進を積極的に推進する新たな健康づくり戦略が必要である。本研究では、勤労者を対象とした職場での運動実践に関連した事例や先行研究を収集し、職場での運動実践への時間投資の実態とその意義や可能性について検討することを目的とした。これまで報告されている職場での時間投資型の運動介入研究は、短期的な検討がほとんどであるため、今後、実社会での長期的な効果や継続可能性に関する研究が必要である。

2 原著論文

- (1) Jindo T, Kitano N, Nagata K, Nakahara-Gondoh Y, Suzukawa K, Nagamatsu T. Correlates of early attrition from school sports clubs in male senior high school students: a 2.4-year follow-up study. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023 Aug; 5: 1203113.

(概要)

本研究は、国内の男子高校生331名を対象にした2年5か月の追跡調査により運動部からの早期離脱の関連要因を検討した。その結果、体重やBMIの値が低い、怪我や障害（スポーツ障害など）の経験がない、競技戦績が低い／ない、競技継続期間が短い等の特徴が運動部からの早期離脱と関連することが明らかとなった。本知見は、退部しやすい生徒の特徴が存在することを理解し、その予防策や退部後のサポートを講じることの重要性を示すものである。

- (2) Sudo M, Kano Y, Ando S. The effects of environmental enrichment on voluntary physical activity and muscle mass gain in growing rats. *Frontiers in Physiology*. 2023 Sep; 14: 1265871.

(概要)

脳の神経活動に影響を及ぼすといわれてきた「豊かな環境」モデルにおける身体活動量と筋機能の関係は明らかではない。本研究では、自発的な身体活動を促す豊かな環境における活動レベルを定量化し、骨格筋に与える効果を検証した。その結果、自発的な身体活動を促す環境における活動レベルの増加は、抗重力筋特異的な筋肥大をもたらすことが示唆された。これらの結果は、日常的な身体活動量の増加でも筋機能の維持につながることを示す生理学的エビデンスにつながることを期待される。

- (3) 中原雄一, 神藤隆志, 北濃成樹, 永田康喜, 植木貴頼, 具志堅武, 永松俊哉, 鈴川一宏. 男子高校生の1年次初期段階におけるスポーツクラブ活動状況と身体組成および体力の関連: 中学時代の活動状況を考慮した検討. 運動とスポーツの科学. 2023 Oct; 29: 1-7.

(概要)

本研究は、中学生以降のスポーツクラブ活動の変化と身体組成や体力の関連性を検討した。高校1年生の男子855名を対象にした。共分散分析の結果、中学・高校ともにスポーツクラブ参加群は、不参加群や中学のみ参加群に比べ、体脂肪率が有意に低く、筋肉率が有意に高かった。体力は、参加群では中学のみ参加群よりも有意に高く、非参加群は他のどの群よりも有意に低かった。

- (4) Kanamori S, Tabuchi T, Kai Y. Association between the telecommuting environment and somatic symptoms among teleworkers in Japan. Journal of Occupational Health. 2024 Jan; 66(1): uiad014.

(概要)

本研究の目的は、テレワーク環境と身体症状との関連を明らかにすることとした。日本在住の15歳~79歳の男女を対象に、テレワーカー4,569名のアンケート回答結果を分析した。結果は、テレワーク環境が不十分な場合、特に6つの項目(集中できるテレワークスペースの不足、足元のスペース不足、コミュニケーション環境の悪化、リラックスするスペースの不足、騒音、適切でない温湿度)で有意に身体症状があることが確認された。

- (5) Byun K, Hyodo K, Suwabe K, Fukuie T, Ha MS, Damrongthai C, Kuwamizu R, Koizumi H, Yassa MA, Soya H. Mild exercise improves executive function with increasing neural efficiency in the prefrontal cortex of older adults. GeroScience. 2024 Feb; 46(1): 309-325.

(概要)

本研究では、81名の健常な中高齢者を対象に、3か月の低強度有酸素運動介入(週3回30~50分)が実行機能に与える影響を検証した。その結果、運動教室参加群は通常生活群(通常の日常生活を送った群)に比べて実行機能のなかでも抑制機能を評価するストループ課題の成績が向上することがわかった。さらに、参加者のうち高齢グループにおいては、前頭前野の神経効率が高まること明らかとなった。本結果から、低強度の有酸素運動は健常な中高齢者の実行機能向上に効果的な可能性が示された。

- (6) Fujii Y, Kitano N, Kai Y, Jindo T, Arao T. Changes in accelerometer-measured physical activity and sedentary behavior from before to after COVID-19 outbreak in workers. Journal of Epidemiology (in press).

(概要)

首都圏在勤の勤労者536名を対象として、新型コロナウイルス流行前後での身体活動および座位行動の変化を、3軸加速度計を用いて検証した。その結果、2019年から2020年にかけて、身体活動は特に平日において減少しており、座位行動は平日・休日を問わず増加していた。これらの変化は1日当たり約10分の身体活動の減少/座位行動の増加であることを明らかにした。

3 その他の学術論文

- (1) 北濃成樹, 甲斐裕子, 神藤隆志, 荒尾 孝. 加速度計で調査したオフィスワーカーの身体活動および座位行動: 一企業の悉皆調査の結果. 運動疫学研究. 2022; 24(2): 124-125.

(概要)

本資料は、加速度計で評価した勤労者における身体活動や座位行動を記述することを目的とした。対象者は保険事務を中心にシステム開発や運用等を行う企業の従業員837名であった。1日の平均歩数は男性で9,924歩、女性で9,190歩であった。1日の加速度計装着時間に占める座位行動、低強度身体活動、中高強度身体活動の割合は、男性でそれぞれ64.7%、26.9%、8.4%、女性で60.1%、32.6%、7.4%であった。

- (2) 北濃成樹, 神藤隆志, 角田憲治, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 質問紙で調査した首都圏在住成人の身体活動と座位行動: MYLSスタディ. 運動疫学研究. 2022; 24(2): 126-127.

(概要)

本資料は、首都圏在住成人の、質問紙で評価した身体活動や座位行動を記述することを目的とした。対象者は明治安田新宿健診センターを拠点としたコホート研究である「明治安田ライフスタイル研究 (MYLSスタディ[®])」の参加者であった (身体活動データの集計対象は23,027名、座位行動データの集計対象は17,783名)。1週間の座位行動時間、中高強度身体活動時間の平均値は、男性でそれぞれ3,998.1分、432.6分、女性で3,721.3分、476.2分であった。

- (3) 兵頭和樹. 身体活動・運動による認知機能の改善効果. 体育の科学. 2023 May; 73(5): 339-343.

(概要)

世界的に高齢化が急速に進行するなかで、加齢に伴う心身の機能低下を予防することは、社会的観点では医療費や介護費の抑制、個人的観点では高齢者の生活の質を維持し、自立した社会生活を営むために重要である。定期的な運動実践は身体機能の維持向上のみならず、認知機能の向上や認知症予防に有効であるが、実践・継続できる高齢者は多くない。本稿では、身体活動・運動が認知機能に与える効果について近年の研究を概説するとともに、高齢者が実践しやすい低強度の運動効果の可能性について我々が取り組んでいる研究を紹介した。

- (4) 野田隆行, 渡邊裕也, 兵頭和樹, 川上諒子, 山口大輔, 西田純世, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 自治体と研究機関が共働で行う地域支援活動. 体力研究. 2023 May; 121: 11-17.

(概要)

体力医学研究所が行っている社会実装研究では、情報通信技術を活用して、高齢者への運動プログラムの普及を目指している。こういった試みを地域で広く展開するには自治体との連携が不可欠である。そこで我々は、地域包括支援センターと共働で地域課題を解決すべく多様な活動に取り組んできた。本資料では、これまでに実施した地域診断支援ならびに介護予防啓発支援についてまとめた。

- (5) 甲斐裕子. 職域での身体活動を高める環境づくり. 健康づくり. 2024 Jan; 549: 10-13.

(概要)

働く世代は、身体活動の不足と座位時間が長いことが課題である。その対策には、職域での身体活動促進支援のための環境づくりが必要である。物理的環境および社会的環境の両面で取り組むことが望ましい。本稿では、職域での身体活動支援の取り組みの実態、効果、事例について解説した。特にオフィス環境改善、ナッジ活用、テレワークに関しては、当研究所の研究成果を中心に紹介した。

- (6) 神藤隆志, 北濃成樹, 永田康喜, 中原(権藤)雄一, 鈴川一宏, 永松俊哉. 質問紙で調査した福岡県の私立男子高校生の身体活動. 運動疫学研究 (in press).

(概要)

本研究は、運動疫学研究(日本運動疫学会)特集「日本人の身体活動・座位行動の実態」における統計資料論文として、質問紙で調査した福岡県の私立男子高校生の身体活動を集計し、報告した。対象者は、私立男子高校1校の1学年の全生徒928名とし、1年生時点851名分、2年生時点860名分、3年生時点837名分のデータを用いた。身体活動の評価には、国際標準化身体活動質問票(International Physical Activity Questionnaire: IPAQ) Short版生徒期用を用いた。本論文は、日本人の身体活動ガイドラインを検討するための参考資料の一部となることが期待される。

4 報告書等

- (1) 甲斐裕子, 吉葉かおり, 村松祐子. テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究. 令和4年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者: 甲斐裕子)」総括研究報告書. 2023

(概要)

安全衛生に配慮したテレワークの推進を目的に、全国的なテレワーク状況の把握、テレワークの健康影響の解明、テレワーカーへの介入策の検討を行った。その結果、テレワークが多様な業種に広がっている一方で、健康管理対策は不十分であることや、テレワーク頻度が多いと、身体活動量が低下し、体力・生活習慣病・運動器疼痛に悪影響があることも確認され、今後さらなる運動不足解消や健康支援対策の必要性が示唆された。

- (2) 甲斐裕子, 金森 悟, 和田 彩, 吉葉かおり, 村松祐子. 全国上場企業におけるテレワークの実施状況と健康管理状況. 令和4年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者:甲斐裕子)」分担研究報告書. 2023

(概要)

全国の上場企業における、テレワークの実施状況と労務管理および安全衛生管理の実態について明らかにすることを目的に全国の上場企業に調査を実施した。その結果、テレワーク実施率は7割に近く、テレワークが定着するとともにさまざまな企業に広がっている様子がうかがえた。一方で、テレワーク従業員に対する安全衛生対策は十分になされていない実態も明らかとなった。

- (3) 金森 悟, 田淵貴大, 甲斐裕子. 就労者の属性別のテレワーク実施状況:記述疫学研究. 令和4年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者:甲斐裕子)」分担研究報告書. 2023

(概要)

本研究では、日本の就労者における属性ごとのテレワーク実施状況を明らかにした。18,036名の就労者を対象に、2021年9月27日～10月29日に取得したデータを分析し、男性、25～29歳、世帯所得1,600～1,800万円未満などの属性においてテレワークを多く行っていることが示された。テレワークは主に自宅で行われ、1日8時間以上のテレワークを行う人には正規の職員や管理職が多かった。これらの結果を踏まえ、テレワーカーへの健康施策が必要であると結論づけられた。

- (4) 北濃成樹, 藤井悠也, 甲斐裕子. 在宅勤務の頻度と身体活動・座位行動ならびに心血管代謝系の健康の関連性:MYLSスタディ®のデータを用いた記述疫学的研究. 令和4年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者:甲斐裕子)」分担研究報告書. 2023

(概要)

本研究は、勤労者における在宅勤務の頻度と身体活動・座位行動、ならびに心血管代謝系の健康の関連性を記述することを目的とした。対象者は2022年度に明治安田ライフスタイル研究に参加した勤労者13,703名(加速度計による検討:1,017名)であった。在宅勤務の頻度が多いほど、活動の強度を問わず身体活動時間が短く、座位行動時間が長かった。また、在宅勤務の頻度が多いほど、中性脂肪やHDL-Cの検査値が不良である傾向が見られた。

- (5) 渡邊裕也, 菊池宏幸, 町田征己, 野田隆行, 吉葉かおり, 甲斐裕子. 勤労者のテレワーク頻度と身体組成、体力、関節の痛み、身体活動量の関連. 令和4年度厚生労働科学研究費（労働安全衛生総合研究事業）「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究（研究代表者：甲斐裕子）」分担研究報告書. 2023

（概要）

本研究では、22～65歳の87名（男性52名、女性35名、平均年齢39.9歳）の勤労者を対象に横断調査を行い、テレワーク頻度と体力、関節の痛み、身体組成の関連を検討した。分析の結果、テレワーク頻度が多い人ほど30秒椅子立ち上がり回数が少なく、仕事に支障のある腰痛や首の痛みを有する人の割合が高いことが明らかになった。一方、体脂肪率や除脂肪体重との関連は観察されなかった。

- (6) 福田 洋, 金森 悟, 甲斐裕子. テレワーク導入に伴う産業保健活動への影響と身体活動を促す良好実践の収集. 令和4年度厚生労働科学研究費（労働安全衛生総合研究事業）「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究（研究代表者：甲斐裕子）」分担研究報告書. 2023

（概要）

テレワーク導入に伴う産業保健活動への影響と、職域現場での身体活動・運動を促す介入の現状把握と良好実践の収集を行うことを目的とした。ほぼすべての企業に新型コロナウイルス感染症流行の影響があり、約6割の企業でテレワークの身体的・精神的ストレスや生活習慣への影響が課題となっていた。また、59%の企業において、テレワークの従業員に対して身体活動・運動を促す取り組みが行われており、良好な実践が把握できた。

- (7) 金森 悟, 田淵貴大, 甲斐裕子. 在宅テレワーカーにおける属性別の在宅勤務環境の充足状況：記述疫学研究. 令和4年度厚生労働科学研究費（労働安全衛生総合研究事業）「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究（研究代表者：甲斐裕子）」分担研究報告書. 2023

（概要）

本研究では、在宅テレワーカーの属性別に、在宅勤務環境の充足状況を調査した。回答者31,000名のうち4,569名の在宅テレワーカーを対象に、14項目の在宅勤務環境に関する質問票調査を行った。充足率が高かったのは、明るさ、温度、通信環境であり、低かったのはスタンディングデスクや資金的援助の順だった。充足率が高かった属性は60歳以上、世帯所得2,000万円以上、九州在住、農業・林業・水産業・漁業および自営業の業種であった。

- (8) 金森 悟, 田淵貴大, 甲斐裕子. 在宅テレワーカーの在宅勤務環境と身体症状の関連. 令和4年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究事業)「テレワークの常態化による労働者の筋骨格系への影響や生活習慣病との関連性を踏まえた具体的方策に資する研究(研究代表者:甲斐裕子)」分担研究報告書. 2023

(概要)

本研究は、テレワーカーの在宅勤務環境と身体症状の関連を明らかにすることを目的とした。4,569名のテレワーカーを対象に、在宅勤務環境と身体症状の関連についてポアソン回帰分析を行った。集中できる場所や静かな環境など6つの項目で充足が不足すると、身体症状が増加する傾向が見られた。在宅勤務環境の整備が不十分な場合、特に身体症状が増える可能性が示唆された。

- (9) 甲斐裕子, 北濃成樹, 吉葉かおり, 村松祐子. 若年女性に着目した行動変容ステージ別の特性と客観的に評価された身体活動の分析. 令和4年度厚生労働科学研究費(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康無関心層のセグメント化と効果的介入手法の検討:ライフステージに着目して(研究代表者:福田吉治)」分担研究報告書. 2023

(概要)

20～49歳の若年女性の運動習慣者は少ないが、行動を「改善するつもりがない」人も多い。そこで若年女性の身体活動促進の方策を検討する第一歩として、社会経済的特性と客観的に評価した身体活動・座位行動の実態を検討した。結果、「前熟考期」の女性は痩せており、中高強度の身体活動が少なかった。一方、社会経済的特性や歩数、座位時間、低強度身体活動については、他の行動変容ステージとの差は見られなかった。

5 学会発表(招待講演)

- (1) 甲斐裕子. ナッジを活用した行動変容の理論と実践:身体活動促進を事例に考える. シンポジウム「慢性疾患×行動経済学～ナッジを実装したケアを考える～」. 第14回日本プライマリ・ケア連合学会学術大会, 愛知. 2023年5月

(概要)

主に医師や看護師など医療専門職を対象とした学会のシンポジウムにおいて、ナッジに関する研究成果を報告した。慢性疾患の患者は薬物療法に加えて行動変容が重要であるが、「頭ではわかっているが変えられない」ことも多い。そこで、運動(身体活動促進)を事例に、ナッジを活用した行動変容について、先行研究のレビュー、全国調査、および介入研究の成果について紹介した。

- (2) 甲斐裕子. 身体活動促進の立場からみたナッジの強みと限界. シンポジウム「行動変容手法としてのナッジとインセンティブ—その強みと限界」. 第31回日本健康教育学会学術大会, 東京. 2023年7月

(概要)

主に健康教育にかかわる専門職や研究者を対象とした学会のシンポジウムにおいて、ナッジに関する研究成果を報告し、ナッジの強みと弱みについて整理した。ナッジの強みは「シンプルな行動選択時の有用性」「健康無関心層や社会的弱者にアプローチできる可能性」であり、弱みは「複雑なプロセスを経る行動変容の難しさ」「継続性」であると考えられた。さらにナッジとしての環境整備の可能性についても議論した。

- (3) 北濃成樹. Rで加速度計データを集計してみたら人生変わった話. 第8回運動と健康：分野横断型勉強会「加速度計で身体活動を測ってみよう!」, 東京. 2023年9月

(概要)

本勉強会では、プログラミング言語の1つである「R」を用いて加速度計データを処理・解析することの長所と短所について発表した。Rを使用することで、Microsoft Excelのマクロを使ってデータを集計するよりも、高速かつ柔軟にデータを集計できることに言及した。またRを使うことで1日の平均的な活動量よりも情報量が多い、1日ごと1分ごとの活動量を集計・可視化しやすい点にも触れた。

- (4) 兵頭和樹. シニア向けオンライン運動プログラムの実行可能性と効果検証. シンポジウム「運動・身体活動促進のエビデンス・プラクティスギャップに挑む—高齢者を対象に基礎研究から社会実装研究へ—」. 日本体力医学会特別大会—2023東京シンポジウム—, 東京. 2023年9月

(概要)

定期的な運動や社会参加は、高齢者の健康維持・増進に非常に重要であるが、身体的・環境的な要因などから、これらの活動が制限されていたり、実践・継続が困難な高齢者が多い。我々は、ICT機器を活用して自宅や集会所で手軽に参加できるオンライン運動教室の仕組みづくりに着手している。本セッションでは、主に自宅で行うオンライン運動教室（音楽に合わせた軽体操）の実行可能性や、その効果について検証したこれまでの研究を紹介した。

- (5) 川上諒子. シニア向けオンライン運動プログラムの社会実装を目指して. シンポジウム「運動・身体活動促進のエビデンス・プラクティスギャップに挑む—高齢者を対象に基礎研究から社会実装研究へ—」. 日本体力医学会特別大会—2023東京シンポジウム—, 東京. 2023年9月

(概要)

国民の体力向上と健康増進に広く貢献するためには、実社会での長期実践による効果を検証する社会実装研究が必須である。しかしながら、運動・身体活動による健康づくりに関する社会実装研究はほとんど実施されていない。我々は、シニアの健康づくりのためのオンライン運動プログラム（Slow Online FiTness: SOFT）を地域に展開し、その効果を検証する社会実装研究に着手した。運動プログラムの社会実装を推進するうえで我々がこれまでに取り組んできた内容や、研究全体の構想等を紹介し、今後の体力医学分野における社会実装研究の在り方についての議論を深めた。

- (6) 北濃成樹. ウェアラブルデバイスを使用した24時間の身体行動評価と健康との関連性. オーガナイズドセッション「ウェアラブルデバイスが拓く予防理学療法の新展開」. 第10回日本予防理学療法学会学術大会, 北海道. 2023年10月

(概要)

本シンポジウムでは、24時間の身体行動（睡眠、座位行動、身体活動）と健康の関連性について、自身の研究成果を交えながら昨今の研究や統計解析の動向を整理した。また、近年普及しつつある「身体行動のドメインによって健康との関連性が異なる」という physical activity health paradox の概念を紹介した。そして、24時間の行動評価やそれに対応する解析手法を予防理学療法の分野にどのように応用できるのか、その可能性について議論した。

- (7) 甲斐裕子. 全国企業におけるテレワークの実態とその健康影響：テレワーカーの身体活動量を増やすには？ ARIHHP Human High Performance Forum 2024, 茨城. 2024年2月

(概要)

テレワークは、感染症対策のみならず、多様な働き方の確保にとっても有益であるが、身体活動量低下をはじめとした健康問題も顕在化しつつある。全国企業におけるテレワークの実態や健康管理の状況、テレワークの身体活動や健康への影響を明らかにするとともに、身体活動促進を含む介入策の検討を進めている。本シンポジウムでは、これまでの研究成果を中心に解説した。

6 学会発表（一般発表）

- (1) Sudo M, Kano Y, Ando S. Does spontaneous physical activity level determine cognitive benefits from the environmental enrichment? 2023 American College of Sports Medicine (ACSM) Annual Meeting & World Congresses, Denver. 2023 June

（概要）

神経科学的な刺激を含む「豊かな環境」は、自発的な身体活動量を促す可能性を秘めていることがこれまでの我々の研究より明らかになった。そこで、この自発的な身体活動が脳機能に及ぼす影響について検証を行った。その結果、空間記憶における学習スピードが高まることが明らかとなった。さらに、運動要素を含まない生活行動の増加のみでも認知機能の向上が見られることが示唆された。これらの結果から、日常的な活動量の維持が、脳機能の維持向上に効果的である可能性が高いと考えられる。

- (2) 北濃成樹, 藤井悠也, 川上諒子, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 健康状態やwell-beingを最適化する1日の身体行動バランス:組成データ解析に基づく横断研究. 第25回日本運動疫学会学術総会, 愛知. 2023年6月

（概要）

本研究は勤労者3,985名を対象に、健康・well-being指標を最適化する1日の身体行動（睡眠、座位行動、身体活動）のバランスを検討することを目的とした。分析の結果、1日の最適な過ごし方は健康・well-being指標によって異なることが明らかになった。本研究で示された最適な行動バランスは既存の行動指針の推奨量を概ね捉えていたが、中高強度身体活動については推奨量（週150分）を大きく超えるものであった。

- (3) 藤井悠也, 北濃成樹, 川上諒子, 甲斐裕子, 荒尾 孝. 我が国の成人男女における筋力トレーニングの実施状況の推移～SSFスポーツライフ・データ2008-2022の2次分析～. 第25回日本運動疫学会学術総会, 愛知. 2023年6月

（概要）

我が国における筋力トレーニング実施率の変化を、SSFスポーツライフ・データを用いて記述した。筋力トレーニングを週2回以上実施する人の割合は、2008年はわずか5.4%であったが、2022年には9.6%に増加した。この傾向は、性別・年代・居住地域・世帯年収によって変わらないことが示された。また、筋力トレーニングを実施したいと考えている人の割合も右肩上がりに増加していることを明らかにした。

- (4) 川上諒子, 北濃成樹, 藤井悠也, 甲斐裕子, 荒尾 孝. スポーツ観戦と健康・well-beingの縦断的関連性～アウトカムワイドアプローチによる検討～. 第25回日本運動疫学会学術総会, 愛知. 2023年6月

(概要)

1つの曝露因子と多数のアウトカムの関連を同時に評価する因果推論手法であるアウトカムワイドアプローチを用いて、スポーツ観戦状況と20項目の健康指標の包括的かつ縦断的な関連性を検討することを目的とした。スポーツ観戦は健康習慣（身体活動量や食習慣）、心理的ストレス、幸福感を良好に保つために有効な健康行動の1つとなる潜在性を秘めていることが示唆された。一方で、メディアによるスポーツ観戦は高血圧や糖尿病罹患と関連する可能性が示唆された。

- (5) Sudo M, Ando S. Effects of different environmental enrichment on spontaneous physical activity and spatial learning. 28th Annual Congress of the European College of Sport Science, Paris. 2023 July

(概要)

ランニングなどの有酸素運動が脳機能の維持向上に効果的であることが報告されている一方で、脳への感覚刺激による脳の神経新生を促し、脳機能の向上をもたらすことも示されている。本研究では、これらの要因が認知機能の向上に影響を及ぼすか否かを検証した。その結果、有酸素系の運動の有無に関係なく、長期間の豊かな環境は、認知機能の維持向上に効果的であることが示唆された。

- (6) 神藤隆志, 北濃成樹, 永田康喜, 中原雄一, 具志堅武, 鈴川一宏, 永松俊哉. 男子高校生における運動部活動の早期離脱と学校生活ウェルビーイング、ストレス対処力の縦断的関連. 日本体育・スポーツ・健康学会第73回大会, 京都. 2023年8月

(概要)

本研究は、男子高校生における運動部活動の早期離脱と学校生活ウェルビーイングやストレス対処力との縦断的関連を検討した。私立男子高校に通う1年生928名のうち、運動部活動非所属者299名、所属者213名、早期離脱経験者37名を分析対象とした。学校生活ウェルビーイングの下位因子（学校生活充実度、進路選択順調度）の3年生時点の得点が早期離脱経験者よりも所属者の方が良好であった。早期離脱は、青年期の発達課題に対して負の影響を及ぼす可能性が示唆される。

- (7) 甲斐裕子, 吉葉かおり, 村松(野口) 祐子, 藤井悠也, 野田隆行, 高士直己, 神藤隆志, 城所哲宏, 矢島陽子, 春日潤子, 荒尾 孝. 第1報 官民連携による社会的処方アウトリーチした住民の特徴: Y-Link Project. 第82回日本公衆衛生学会総会, 茨城. 2023年10月

(概要)

社会的処方とは、社会的ニーズを持つ人を、地域活動や公共サービス等とつなげる仕組みである。我々は、自治体と民間企業が連携した「アウトリーチ型の社会的処方」のスキームを新たに構築し、小規模トライアルを行ってきた。自治体を実施する事業に参加した住民と比較して、本スキームでリーチできた住民は、男性が多く、特に地域とのつながりが希薄な人や孤独感の高い高齢男性が多いことが明らかとなった。

- (8) 村松(野口) 祐子, 甲斐裕子, 藤井悠也, 高士直己, 吉葉かおり, 野田隆行, 矢島陽子, 荒尾 孝. 第2報 社会的処方に取り組む民間企業職員の認識が活動実施に与える影響: Y-Link Project. 第82回日本公衆衛生学会総会, 茨城. 2023年10月

(概要)

民間企業の営業職員がリンクワーカー(LW)として地域資源情報を届ける官民連携による社会的処方のスキームを構築したが、本業との両立がボトルネックになる可能性がある。そこで職員個人の、LW活動の認識、その認識とLW活動実施との関連を混合研究法により検討した。LW活動が本業に良い影響があると考える職員は、地域資源を案内できており、活動の意義の実感が積極的なLW活動実施につながると考えられた。

- (9) 吉葉かおり, 甲斐裕子, 藤井悠也, 村松(野口) 祐子, 野田隆行, 神藤隆志, 城所哲宏, 高士直己, 矢島陽子, 春日潤子, 荒尾 孝. 第3報 官民連携事業において必要な社会実装戦略とは?: Y-Link Project. 第82回日本公衆衛生学会総会, 茨城. 2023年10月

(概要)

官民連携事業の社会実装戦略の示唆を得るために、Y-Linkプロジェクトの約4年間のプロセスを分析した。活動記録から、社会実装のステージごとに用いた戦略を同定し、「ERIC分類」に基づいて9カテゴリー化した。その結果、社会実装のステージが進むにつれて、より多様な戦略が使用されていた。ステージによって必要な戦略を見極め、かつ複数の戦略を組み合わせるプロセスを進める必要性があることが示唆された。

- (10) 須藤みず紀. 脳機能と骨格筋の研究にご興味ありませんか? 第35回呼吸研究会, 東京. 2023年11月

(概要)

脳機能の向上には、運動が効果的であることが指摘されているが、「運動」の何がその結果をもたらすかは明らかになっていない。また、運動の実施には、骨格筋の活動を無視することはできないが、脳と骨格筋の連関に着目した研究は極めて少ない。そこで、これまでの研究成果のなかから「自発的な身体活動による筋肥大の誘発」について結果をまとめて報告した。単体の臓器からの視点ではなく、臓器連関の影響を加味した脳機能向上機構の解明と検証の活性化につながることを期待される。

- (11) 甲斐裕子. 在宅テレワーカーに身体活動や作業環境改善を促すには? 第295回産業保健研究会, 東京. 2023年12月

(概要)

厚生労働科学研究費によるテレワークに関する全国上場企業への調査結果を報告した。本調査から、テレワーク導入企業は70%に達し、多様な業種や中小企業にもテレワークが広がっている実態が明らかとなった。テレワーク導入企業は、さまざまなメリットを実感している一方で、テレワークの特性に応じた健康管理の取り組みは低調であり、とりわけ運動不足対策については「特になし」が62%と高率であり、課題であると考えられた。

- (12) Hyodo K, Yamaguchi D, Yamazaki Y, Kuwamizu R, Soya H, Arao T. The effect of 3 months of web-based light-intensity aerobic exercise program on hair cortisol concentrations in older adults. ARIHHP Human High Performance Forum 2024, Ibaraki. 2024 February

(概要)

本研究では、51名の健常高齢者を対象に、3か月間に渡り自宅で行うオンラインの音楽にあわせた短時間の軽体操教室（週5回20分）が、慢性ストレスの指標となる毛髪コルチゾール濃度に与える影響を検証した。その結果、教室前後に測定した毛髪コルチゾール濃度の変化には、運動教室参加群（31名）と通常生活群（21名）で差がないことが明らかとなった。本結果から、3か月間の自宅で行う短時間の軽体操教室は慢性ストレスには影響を与えないことが示唆される。

研究業績一覧（共同研究における研究成果）

1 原著論文

- (1) Asano Y, Nagata K, Shibuya K, Fujii Y, Kitano N, Okura T. Association of 24-h movement behaviors with phase angle in community-dwelling older adults: a compositional data analysis. *Aging clinical and experimental research*. 2023 Jul; 35(7): 1469-1476.
- (2) Yamada Y, Yoshida T, Murakami H, Gando Y, Kawakami R, Ohno H, Tanisawa K, Konishi K, Tripette J, Kondo E, Nakagata T, Nanri H, Miyachi M. Body cell mass to fat-free mass ratio and extra- to intracellular water ratio are related to maximal oxygen uptake. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*. 2023 Oct; 78(10): 1778-1784.
- (3) Kidokoro T, Kitano N, Imai N, Lang JJ, Tomkinson GR, Magnussen CG. Optimal domain-specific physical activity and sedentary behaviors for blood lipids among Japanese children: a compositional data analysis. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*. 2023 Oct; 2:20.
- (4) 中村睦美, 佐藤慎一郎, 根本裕太, 山田卓也, 武田典子, 丸尾和司, 福田吉治, 北島義典, 荒尾孝. 地域在住高齢者における腰痛と身体活動, 座位時間との関連: 横断研究. *日本公衆衛生雑誌*, 2023 Oct; 70(10): 690-698.
- (5) Wada A, Nakamura Y, Kawajiri M, Takeishi Y, Yoshida M, Yoshizawa T. Feasibility and usability of the job adjustment mobile app for pregnant women: longitudinal observational study. *JMIR Formative Research*. 2023 Nov; 7: e48637.
- (6) Murata H, Zhang Q, Ito T, Kawakami R, Sakamoto S, Torii S, Shibata S, Tanisawa K, Higuchi M. The combined effect of rowing exercise and the intake of functional foods containing inulin on muscle mass and bone mineral density in older Japanese women. *Geriatrics & Gerontology International*. 2023 Nov; 23(11): 779-787.
- (7) Takeda R, Tabuchi A, Nonaka Y, Kano R, Sudo M, Kano Y and Hoshino D. Cmah deficiency blunts cellular senescence in adipose tissues and improves whole-body glucose metabolism in aged mice. *Geriatrics & Gerontology International*. 2023 Dec; 23(12): 958-964.
- (8) Kawamura T, Radak Z, Tabata H, Akiyama H, Nakamura N, Kawakami R, Ito T, Usui C, Jokai M, Torma F, Kim HK, Miyachi M, Torii S, Suzuki K, Ishii K, Sakamoto S, Oka K, Higuchi M, Muraoka I, McGreevy KM, Horvath S, Tanisawa K. Associations between cardiorespiratory fitness and lifestyle-related factors with DNA methylation-based ageing clocks in older men: WASEDA'S Health Study. *Aging Cell*. 2024 Jan; 23(1): e13960.
- (9) Suwabe K, Kuwamizu R, Hyodo K, Yoshikawa T, Otsuki T, Zempo-Miyaki A, Yassa MA, Soya H. Improvement of mnemonic discrimination with acute light exercise is mediated by pupil-linked arousal in healthy older adults. *Neurobiology of Aging*. 2024 Jan; 133: 107-114.
- (10) Ishihara T, Hashimoto S, Tamba N, Hyodo K, Matsuda T, Takagishi H. The links between physical activity and prosocial behavior: An fNIRS hyperscanning study. *Cerebral Cortex*. 2024 Jan; 34(2): bhad509.

- (11) Ando S, Fujimoto T, Sudo M, Watanuki S, Hiraoka K, Takeda K, Takagi Y, Kitajima D, Mochizuki K, Matsuura K, Katagiri Y, Nasir FM, Lin Y, Fujibayashi M, Costello JT, McMorris T, Ishikawa Y, Funaki Y, Furumoto S, Watabe H, and Tashiro M. The neuromodulatory role of dopamine in improved reaction time by acute cardiovascular exercise. *The Journal of Physiology*. 2024 Feb; 602(3): 461-484.

2 その他の学術論文

- (1) 佐藤文音, 北濃成樹, 藤井悠也, 大藏倫博. 茨城県笠間市における運動サークルの普及事業の評価: PAIREMを用いた検討. *運動疫学研究* (in press).

3 著書

- (1) 藤井悠也. 短期間のピラティス実践が中高年女性の身体組成および身体機能に与える影響. 高田香代子 (編著). *健康増進のためのピラティス 成果を導く実践的プログラミング*. 文光堂. 2023; 116-120.
- (2) 藤井悠也. 中高年女性への認知機能への効果. 高田香代子 (編著). *健康増進のためのピラティス 成果を導く実践的プログラミング*. 文光堂. 2023; 121-124.

4 学会発表 (招待講演)

- (1) 中田由夫, 甲斐裕子, 笹井浩行, 松尾知明, 蘇 リナ, 辻本健彦, 水島諒子, 奥原 剛. 働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント. シンポジウム「新たに公表される『健康づくりのための身体活動・座位行動指針』に関するインフォメーションシート」. 日本体力医学会特別大会—2023東京シンポジウム—, 東京. 2023年9月
- (2) 中田由夫, 甲斐裕子, 笹井浩行, 松尾知明, 蘇 リナ, 辻本健彦, 水島諒子, 奥原 剛. 働く人のためのアクティブガイド. シンポジウム「Occupational physical activity (OPA) の位置づけ」. 第34回日本臨床スポーツ医学会学術集会, 神奈川. 2023年11月

5 学会発表 (一般発表)

- (1) Ando S, Hashimoto Y, Asazumi T, Sato R, Kanbayashi S, Kano K, Ogawa M, Fujibayashi M, Sudo M, Okamoto T. The effects of electrical muscle stimulation training on quadriceps muscle strength and hypertrophy. 2023 American College of Sports Medicine (ACSM) Annual Meeting & World Congresses, Denver. 2023 June
- (2) Kano K, Ishioka Y, Kanbayashi S, Costello JT, Sudo M, Ando S. Combined effects of electrical muscle stimulation and cycling exercise on cognitive performance. 28th Annual Congress of the European College of Sport Science, Paris. 2023 July
- (3) Anjiki K, Ando S, Tomiga R, Kose Y, Fukuoka S, Sudo M, Yamada Y, Ebine N, Higaki Y, Tanaka H, Hatamoto Y. Effects of physical activity level on quadriceps femoris muscle and intramuscular adipose tissue in the elderly. 28th Annual Congress of the European College of Sport Science, Paris. 2023 July
- (4) Suwabe K, Hyodo K, Otsuki T. Development of bedtime stretching exercise program enhancing mood and cognitive function. 28th Annual Congress of the European College of Sport Science, Paris. 2023 July

- (5) Anjiki K, Ando S, Tomiga R, Ishimura K, Kose Y, Kano K, Sudo M, Yamada Y, Ebine N, Higaki Y, Tanaka H, Hatamoto Y. Effects of physical activity level and motor function on hippocampal volume in the older adults. XXIX Congress of International Society of Biomechanics, Fukuoka. 2023 August
- (6) Kano K, Akagi R, Hashimoto Y, Miyokawa Y, Shiozaki D, Yajima Y, Yamada K, Kanbayashi S, Anjiki K, Kanno I, Sudo M, Okamoto T, Ando S. Characteristic of thigh muscle hypertrophy induced by electrical muscle stimulation training. XXIX Congress of International Society of Biomechanics, Fukuoka. 2023 August
- (7) 木俣 健, 神藤隆志, 北濃成樹, 白石洋隆, 鈴木ひかり, 三橋大輔. テニスの試合におけるプレッシャー状況下でのショットの配球の変化～国内ランキングポイント対象の1大会における検討～. 日本体育・スポーツ・健康学会第73回大会, 京都. 2023年8月
- (8) 角田憲治, 永田康喜, 神藤隆志, 北濃成樹, 大藏倫博. 高齢者における継続的自転車利用と要介護化・死亡リスクとの縦断的関連：二時点調査に基づく長期追跡研究. 日本体育・スポーツ・健康学会第73回大会, 京都. 2023年8月
- (9) 菅野 樹, 橋本佑斗, 安喰康太, 加納康裕, 小川まどか, 藤林真美, 須藤みず紀, 岡本孝信, 安藤創一. 骨格筋への電気刺激と抵抗性運動のトレーニングによる筋肥大特性. 第36回日本トレーニング科学学会大会, 静岡. 2023年10月
- (10) 寺田紘基, 橋本佑斗, 安喰康太, 加納康裕, 菅野 樹, 小川まどか, 藤林真美, 須藤みず紀, 岡本孝信, 安藤創一. 骨格筋への電気刺激が認知パフォーマンスに及ぼす影響. 第36回日本トレーニング科学学会大会, 静岡. 2023年10月
- (11) 西村 生, 永田康喜, 藤井悠也, 井上大樹, 大藏倫博. 地域在住高齢者における自覚的音声障害と余暇活動の関連. 第82回日本公衆衛生学会総会, 茨城. 2023年11月

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	2023	4	運動習慣化のコツ～やる気に頼らず生涯健康に～	公的機関	学生
2	2023	5	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
3	2023	5	「しっかり」「おいしく」が元気の秘訣！ ～改めて考える、毎日の食事の大切さ～	民間企業	一般
4	2023	6	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
5	2023	6	食があなたを変える ～3食×365日。あなたを変えるチャンスはいくらでも～	民間企業	担当者
6	2023	6	食があなたを変える ～3食×365日。あなたを変えるチャンスはいくらでも～	民間企業	担当者
7	2023	7	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
8	2023	8	働く世代の健康づくりとナッジの活用	公的機関	担当者
9	2023	8	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
10	2023	9	働く人のための運動実践	民間団体	担当者
11	2023	9	運動指導における社会的つながりの重要性	民間団体	指導者
12	2023	9	血糖コントロール成功への道—あなただけの目標を設定しよう!—	公的機関	一般
13	2023	9	企業で「スポーツ」を取り入れることによる効果	公的機関	担当者
14	2023	9	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
15	2023	10	血糖コントロール成功への道—あなただけの目標を設定しよう!—	公的機関	一般
16	2023	10	治療と仕事の両立支援セミナー	公的機関	担当者
17	2023	10	座りすぎによる健康影響とオフィスでの対策	公的機関	担当者
18	2023	11	体組成測定会	民間企業	職員
19	2023	11	体組成測定会	民間企業	職員
20	2023	11	体組成測定会	民間企業	職員
21	2023	11	体組成測定会	民間企業	職員
22	2023	11	体組成測定会	民間企業	職員
23	2023	11	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
24	2023	12	女性の健康～年代別に知っておきたいこと～	公的機関	職員

No.	年	月	題 名	主 催	対象者
25	2024	1	座りすぎの健康影響と対策	民間団体	職員
26	2024	1	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
27	2024	1	健康経営のヒント	公的機関	担当者
28	2024	2	行動科学理論を活かした健康支援	民間団体	指導者
29	2024	2	運転職の方の健康づくり	民間企業	職員
30	2024	3	心とからだの健康づくり	公的機関	職員
31	2024	3	運動指導における社会的つながりの重要性	民間団体	指導者
32	2024	3	生活習慣の工夫と疲労回復のためのストレッチ体操①	公的機関	職員
33	2024	3	生活習慣の工夫と疲労回復のためのストレッチ体操②	公的機関	職員

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	2023	5	雑誌	5月病を吹き飛ばせ！～伸ばして心身リフレッシュ～ 夏の脱水を防ぐ！
2	2023	8	Web	テレワークと出勤のハイブリッド勤務が広がるも、 企業におけるテレワークに対応した健康管理に課題 —厚生労働科学研究班による全国上場企業への調査結果まとまる—
3	2023	8	TV	テレワークで「ストレス」「運動不足」健康への影響 全国調査
4	2023	9	新聞	テレワーク導入企業、運動不足対策「なし」62%
5	2023	9	新聞	運動不足対策「なし」62% テレワーク企業調査
6	2023	9	Web	男子高校生の学校運動部退部に関連する要因とは？ —2年5ヵ月の追跡調査に基づく国内初の知見—
7	2023	9	Web	コロナ禍により首都圏在住勤労者の身体活動が1日10分減少 —国内初の活動量計データに基づく知見—
8	2023	9	Web	IT運用担当のキャリア不安は「新技術に触れる機会がない」「待遇の不满」 が原因、「iPhone 15」購入意欲は高め？ ほか
9	2023	9	新聞	男子高校生が運動部をやめる要因 競技レベルと関連あり
10	2023	9	雑誌	スロートレーニングのススメ
11	2023	10	雑誌	「座りすぎ」の健康リスク低減へ 環境整備し“ブレイク”を意識付け
12	2023	10	雑誌	研究成果をいかに社会に還元し実践につなげるかを議論
13	2023	10	Web	6割の企業が運動不足対策せず テレワーク拡大影響で調査 明治安田厚生事業団
14	2023	10	Web	国内の身体活動・スポーツ実施状況に関する共同研究を開始
15	2023	10	Web	自発的な身体活動により、骨格筋が肥大することを確認 —豊かな環境が動物モデルに与える影響を検証—
16	2023	11	雑誌	テレワークの実施状況と健康管理の課題

No.	年	月	媒体	掲載（番組）タイトル
17	2023	11	新聞	スポーツ実施把握で共同研究 活動量計用いて調査活動開始
18	2024	1	雑誌	運動に無関心な高齢者を動かすヒント
19	2024	1	Web	Feel good' hormone could explain why exercise helps boost your brain
20	2024	1	新聞	産総研の浅原さんに助成金
21	2024	1	新聞	若手への健康科学研究助成 明治安田、13人に1500万円
22	2024	1	雑誌	「座位行動」を科学する 座りすぎによる健康被害を防ぐため、スタンディング・ブレイク・アクティブ「3つの戦略」を実践しよう
23	2024	1	新聞	明治安田厚生事業団 若手研究者に助成金 健康増進への寄与が対象
24	2024	2	新聞	明治安田厚生事業団 若手研究者の活動を支援 健康科学研究 13件に1500万円助成
25	2024	3	Web	「厚労省『身体活動量の新基準』での達成率は49.5%（速報） —活動量計を用いた三大都市圏での成人調査は初—」に関する内容

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	2023	5	スポーツ観戦で、こころを元気に！	辻 大士
2	2023	6	徒歩や自転車での移動意欲を高めて健康長寿	角田 憲治
3	2023	6	知的な活動と運動で認知症予防	根本 裕太
4	2023	6	こころ、身体、精神を調和させるメソッド ピラティスとは？	佐々木 啓
5	2023	7	体内時計と食事をとるタイミング	柴田 重信
6	2023	7	足裏から身体を整える 足もみ健康法	峯山 眞弓
7	2023	11	適度な筋トレで健康寿命の延伸を！	川上 諒子
8	2023	12	その食材、どーやって食べますか？	中村 有里
9	2023	12	筋トレブーム到来！？	藤井 悠也
10	2024	2	軽い身体活動で高齢期の認知機能を維持しよう	兵頭 和樹
11	2024	3	テレワークで多様な働き方の実現を	甲斐 裕子
12	2024	3	筋肉を動かすことで脳を元気に！	須藤 みず紀
13	2024	3	テレワークによる身体活動低下への対策は？	和田 彩
14	2024	3	在宅勤務に襲いかかる不活動の脅威	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

令和5年6月9日（金曜日）午後5時30分、東京都新宿区西新宿2-2-1京王プラザホテルにおいて、理事会を開催

会 議 の 目 的 事 項

決議事項

第1号議案 業務執行理事の選定の件

報告事項

第1号報告 職務執行状況報告の件

第2号報告 中期経営計画の取組み状況の件

第3号報告 規程類の改正の件

総理事数及び出席理事数

(1) 総理事数 9名

(2) 出席理事数 9名

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、
三宅占二氏、宮坂信之氏、力石啓史氏、生井俊夫氏

出席監事

鈴木竹夫氏、石橋健司氏

1. 開会に先立ち、力石事務局長より、現在の総理事数9名のうち、本日の出席理事数は9名であり、定款第33条第1項の規定によって本日の理事会は有効に成立した旨を報告した。
2. 午後5時30分、理事長生井俊夫氏は、議長を務める旨を述べ全員の賛同を得て、開会を宣した。
3. 議長は、第1号議案「業務執行理事の選定の件」を上議した。評議員会において理事に選任された力石啓史氏を業務執行理事として選定する旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し承認可決された。
4. 議長は、第1号報告「職務執行報告の件」を上議し、資料配布して報告した。
5. 議長は、第2号報告「中期経営計画の取組み状況の件」を上議し、資料配布して報告した。
6. 議長は、第3号報告「規程類の改正の件」を上議し、資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後6時00分、議長は閉会を宣した。

理事会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 開催日時 令和6年3月8日（金曜日）午前11時00分 から 午前11時40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（「Microsoft Teams システム」）により以下の場所に参加した。

岡本美和子氏	東京都世田谷区深沢
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
三宅 占二氏	東京都世田谷区千歳台
宮坂 信之氏	東京都文京区湯島

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、
三宅占二氏、宮坂信之氏、生井俊夫氏、力石啓史氏

6. 出席監事 鈴木竹夫氏、石橋健司氏

以下の監事は、Web会議システム（「Microsoft Teams システム」）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
石橋健司氏	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	中期経営計画の件
第2号議案	令和6年度（第13期）事業計画・収支予算の件

報告事項

第1号報告	職務執行状況報告の件
第2号報告	令和6年度（第40回）研究助成の概要および 令和5年度（第39回）研究助成受贈者の件

1. 午前11時00分、開会に先立ち、力石事務局長より、本日の理事会は「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、力石事務局長より、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. 理事長生井俊夫氏は、定款第32条の規定により、議長を務める旨を述べて開会を宣した後、定款第34条の規定に従って、本理事会の議事録を作成のうえ、理事長および監事が記名押印することを述べた。
4. 議長は、第1号議案「中期経営計画の件」を上議し、資料を配布して、令和6年度～令和8年度の次期3か年中期経営計画を配布資料のとおりとすることと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。
5. 議長は、第2号議案「令和6年度（第13期）事業計画・収支予算の件」を上議し、資料を配布して、令和6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。
6. 議長は、第1号報告「職務執行状況報告の件」につき、資料を配布して報告した。
7. 議長は、第2号報告「令和6年度（第40回）研究助成の概要および令和5年度（第39回）研究助成受贈者の件」につき、資料を配布して報告した。

以上、本日のWeb会議システムを用いた理事会は、即時・双方向性が満たされており、終始異状なく議題の審議を終了したので、午前11時40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5年5月25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 生井 俊夫
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11期計算書類等の承認の件
第2号議案 定時評議員会招集の件
4. 理事総数 8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 生井 俊夫

令和5年5月12日、理事長生井俊夫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5年5月25日までに理事の全員から書面により同意の意思表示を、監事の全員から書面により異議がないとの意思表示を得たので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律96条（定款第33条第2項）に基づく理事会の決議の省略の方法により、当該提案を承認可決する旨の理事会決議があったものとみなされた。

IV. 評議員会に関する事項

評 議 員 会 議 事 録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

令和5年6月9日（金曜日）午後5時、東京都新宿区西新宿2-2-1京王プラザホテルにおいて、
評議員会を開催

会 議 の 目 的 事 項

(1) 決議事項

- | | |
|-------|----------------|
| 第1号議案 | 第11期計算書類等の承認の件 |
| 第2号議案 | 理事1名選任の件 |

(2) 報告事項

- | | |
|-------|-----------------|
| 第1号報告 | 第11期事業報告の内容報告の件 |
| 第2号報告 | 理事1名退任の件 |

出 席 者

評議員総数 10名

出席評議員 8名

勝村俊仁氏、北 一郎氏、阪本要一氏、下門顯太郎氏、
上坊敏子氏、関口憲一氏、松尾憲治氏、室山尚子氏

出席理事 1名

代表理事（理事長） 生井俊夫氏

出席監事 2名

鈴木竹夫氏、石橋健司氏

1. 定款18条の規定に従って、評議員の互選により評議員上坊敏子氏を議長に選任し、議長は定款第20条の規定に従い、評議員阪本要一氏及び評議員室山尚子氏を議事録署名人に指名し、両氏はこれを承諾した。
2. 議長は、第1号議案「第11期計算書類等の承認の件」、および第1号報告「第11期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第11期事業報告の内容報告につき、各事業別に主要業績を列挙して報告した。決算の内容については当期経常増減額の赤字額が予算に比較して大きく膨らんだのは、収支相償を確実に達成するため、年度始に予定していた寄附金の一部について受領を辞退したことが主な要因である旨を説明した。

次に、第11期決算に関し、議長は、貸借対照表、正味財産増減計算書、事業費明細書及び財産目録等の各案を各評議員に配付し、主要事項を中心に説明した。

議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決した。
3. 議長は、第2号議案「理事1名選任の件」につき、別紙評議員会第2号議案の記載のとおり力石啓史氏を新たに選任したい旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。
4. 議長は、第1号報告「第11期事業報告の内容報告の件」については、第1号議案審議にて説明したので、省略した。
5. 議長は、第2号報告「理事1名退任の件」について、現理事である萩裕美子氏が去る令和5年4月19日、ご逝去され、理事の職を離れた旨の報告があった。

以上をもって議事を終了したので、午後5時30分、議長は閉会を宣した。

V. 出版に関する事項

第12期刊行物

刊行物	号数	刊行月	部数
体力研究	No.121	令和5年5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.37	令和5年7月	1,200部
健康づくりDVD	—	令和6年2月	500部
健康づくりウォッチ	No.6	令和6年3月	3,000部

VI. 寄附に関する事項

第12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5年6月28日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000円
令和5年11月27日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000円
令和6年3月18日	明治安田生命保険相互会社	119,000,000円

第 12 期 決 算 報 告

令和 5 年 4 月 1 日から令和 6 年 3 月 31 日まで

I. 貸借対照表

令和 6 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	113,311,654	96,031,941	17,279,713
未 収 金	576,400	9,945,246	- 9,368,846
前 払 金	3,686,244	3,721,344	- 35,100
貯 蔵 品	4,730,210	5,148,837	- 418,627
流 動 資 産 合 計	122,304,508	114,847,368	7,457,140
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	12,819,924	10,575,454	2,244,470
特 定 資 産 合 計	12,819,924	10,575,454	2,244,470
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	13,642,220	12,606,251	1,035,969
什 器 備 品	23,329,921	27,524,348	- 4,194,427
ソ フ ト ウ ェ ア	5,285,134	5,129,575	155,559
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	43,124,755	46,127,654	- 3,002,899
固 定 資 産 合 計	305,944,679	306,703,108	- 758,429
資 産 合 計	428,249,187	421,550,476	6,698,711
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	7,242,191	6,957,636	284,555
預 り 金	2,034,305	2,696,302	- 661,997
賞 与 引 当 金	12,850,533	6,244,484	6,606,049
流 動 負 債 合 計	22,127,029	15,898,422	6,228,607
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	12,819,924	10,575,454	2,244,470
固 定 負 債 合 計	12,819,924	10,575,454	2,244,470
負 債 合 計	34,946,953	26,473,876	8,473,077
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	393,302,234	395,076,600	- 1,774,366
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	393,302,234	395,076,600	- 1,774,366
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	428,249,187	421,550,476	6,698,711

Ⅱ. 正味財産増減計算書

令和5年4月1日から令和6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	5,005	5,000	5
基本財産受取利息	5,005	5,000	5
特定資産運用益	840	1,071	- 231
特定資産受取利息	840	1,071	- 231
事業収益	1,147,171	989,826	157,345
体力医学研究事業収益	18,000	0	18,000
ウェルネス事業収益	1,129,171	989,826	139,345
受取寄附金	319,000,000	294,000,000	25,000,000
受取寄附金	319,000,000	294,000,000	25,000,000
雑収益	1,233	0	1,233
雑収益	1,233	0	1,233
経常収益計	320,154,249	294,995,897	25,158,352
(2) 経常費用			
事業費	279,611,766	285,830,379	- 6,218,613
役員報酬	0	17,071,693	- 17,071,693
給料手当	116,543,248	102,122,370	14,420,878
法定福利費	17,593,534	16,307,716	1,285,818
臨時雇賃金	1,711,403	1,622,441	88,962
退職給付費用	2,244,470	1,613,144	631,326
福利厚生費	4,074,173	4,549,969	- 475,796
派遣経費	0	127,382	- 127,382
旅費交通費	2,172,729	1,567,724	605,005
通信運搬費	2,142,660	1,879,827	262,833
減価償却費	9,087,760	9,802,263	- 714,503
消耗什器備品費	5,606,573	8,479,088	- 2,872,515
消耗品費	611,449	754,507	- 143,058
修繕費	1,825,538	4,561,165	- 2,735,627
保守費	951,000	1,462,309	- 511,309
印刷製本費	8,770,969	6,338,592	2,432,377
研究調査費	17,484,303	16,226,483	1,257,820
燃料費	83,256	47,958	35,298
光熱水料費	2,325,589	3,032,899	- 707,310
リース料	2,946,944	2,414,522	532,422
賃借料	35,186,124	35,186,124	0
不動産管理費	4,587,228	4,587,228	0
保険料	131,130	125,940	5,190
租税公課	390,500	407,900	- 17,400
支払助成金	15,000,000	15,000,000	0
研究助成事業費	6,333,792	4,741,623	1,592,169
委託費	13,167,445	17,197,490	- 4,030,045
業務推進費	437,701	254,624	183,077
諸謝金	7,697,879	7,965,081	- 267,202
雑費	504,369	382,317	122,052

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
管 理 費	42,212,532	55,236,975	- 13,024,443
役 員 報 酬	1,214,483	7,018,361	- 5,803,878
給 料 手 当	13,127,220	13,505,469	- 378,249
法 定 福 利 費	2,286,286	3,646,677	- 1,360,391
福 利 厚 生 費	1,233,043	2,064,385	- 831,342
旅 費 交 通 費	2,379,051	3,097,055	- 718,004
会 議 費	845,201	0	845,201
通 信 運 搬 費	744,963	736,294	8,669
減 価 償 却 費	962,325	874,157	88,168
消 耗 什 器 備 品 費	104,150	415,824	- 311,674
消 耗 品 費	635,261	542,013	93,248
修 繕 費	1,238,189	1,697,802	- 459,613
保 守 費	3,127,419	3,019,562	107,857
印 刷 製 本 費	1,285,262	1,351,754	- 66,492
研 究 調 査 費	272,924	142,912	130,012
光 熱 水 料 費	144,504	270,308	- 125,804
リ ー ス 料	300,630	49,500	251,130
賃 借 料	8,796,804	8,796,804	0
不 動 産 管 理 費	324,480	324,480	0
保 険 料	209,900	212,230	- 2,330
諸 謝 金	925,297	1,000,831	- 75,534
租 税 公 課	180,894	172,306	8,588
委 託 費	1,542,247	1,661,402	- 119,155
業 務 推 進 費	237,683	316,345	- 78,662
雑 費	94,316	4,320,504	- 4,226,188
経 常 費 用 計	321,824,298	341,067,354	- 19,243,056
当 期 経 常 増 減 額	- 1,670,049	- 46,071,457	44,401,408
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	104,317	479,509	- 375,192
経 常 外 費 用 計	104,317	479,509	- 375,192
当 期 経 常 外 増 減 額	- 104,317	- 479,509	375,192
税引前当期一般正味財産増減額	- 1,774,366	- 46,550,966	44,776,600
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	- 1,774,366	- 46,550,966	44,776,600
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	395,076,600	441,627,566	- 46,550,966
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	393,302,234	395,076,600	- 1,774,366
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	393,302,234	395,076,600	- 1,774,366

正味財産増減計算書内訳表

令和5年4月1日から令和6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	5,005	0	0	5,005
基本財産受取利息	5,005	0	0	5,005
特定資産運用益	840	0	0	840
特定資産受取利息	840	0	0	840
事業収益	1,147,171	0	0	1,147,171
体力医学研究事業収益	18,000	0	0	18,000
ウェルネス事業収益	1,129,171	0	0	1,129,171
受取寄附金	277,000,000	42,000,000	0	319,000,000
受取寄附金	277,000,000	42,000,000	0	319,000,000
雑収益	0	1,233	0	1,233
雑収益	0	1,233	0	1,233
経常収益計	278,153,016	42,001,233	0	320,154,249
(2) 経常費用				
事業費	279,611,766	0	0	279,611,766
給料手当	116,543,248	0	0	116,543,248
法定福利費	17,593,534	0	0	17,593,534
臨時雇賃金	1,711,403	0	0	1,711,403
退職給付費用	2,244,470	0	0	2,244,470
福利厚生費	4,074,173	0	0	4,074,173
旅費交通費	2,172,729	0	0	2,172,729
通信運搬費	2,142,660	0	0	2,142,660
減価償却費	9,087,760	0	0	9,087,760
消耗什器備品費	5,606,573	0	0	5,606,573
消耗品費	611,449	0	0	611,449
修繕費	1,825,538	0	0	1,825,538
保守費	951,000	0	0	951,000
印刷製本費	8,770,969	0	0	8,770,969
研究調査費	17,484,303	0	0	17,484,303
燃料費	83,256	0	0	83,256
光熱水料費	2,325,589	0	0	2,325,589
リース料	2,946,944	0	0	2,946,944
賃借料	35,186,124	0	0	35,186,124
不動産管理費	4,587,228	0	0	4,587,228
保険料	131,130	0	0	131,130
租税公課	390,500	0	0	390,500
支払助成金	15,000,000	0	0	15,000,000
研究助成事業費	6,333,792	0	0	6,333,792
委託費	13,167,445	0	0	13,167,445
業務推進費	437,701	0	0	437,701
諸謝金	7,697,879	0	0	7,697,879
雑費	504,369	0	0	504,369

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	42,212,532	0	42,212,532
役 員 報 酬	0	1,214,483	0	1,214,483
給 料 手 当	0	13,127,220	0	13,127,220
法 定 福 利 費	0	2,286,286	0	2,286,286
福 利 厚 生 費	0	1,233,043	0	1,233,043
旅 費 交 通 費	0	2,379,051	0	2,379,051
会 議 費	0	845,201	0	845,201
通 信 運 搬 費	0	744,963	0	744,963
減 価 償 却 費	0	962,325	0	962,325
消 耗 什 器 備 品 費	0	104,150	0	104,150
消 耗 品 費	0	635,261	0	635,261
修 繕 費	0	1,238,189	0	1,238,189
保 守 費	0	3,127,419	0	3,127,419
印 刷 製 本 費	0	1,285,262	0	1,285,262
研 究 調 査 費	0	272,924	0	272,924
光 熱 水 料 費	0	144,504	0	144,504
リ ー ス 料	0	300,630	0	300,630
賃 借 料	0	8,796,804	0	8,796,804
不 動 産 管 理 費	0	324,480	0	324,480
保 険 料	0	209,900	0	209,900
諸 謝 金	0	925,297	0	925,297
租 税 公 課	0	180,894	0	180,894
委 託 費	0	1,542,247	0	1,542,247
業 務 推 進 費	0	237,683	0	237,683
雑 費	0	94,316	0	94,316
経 常 費 用 計	279,611,766	42,212,532	0	321,824,298
当 期 経 常 増 減 額	- 1,458,750	- 211,299	0	- 1,670,049
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	104,317	0	0	104,317
経 常 外 費 用 計	104,317	0	0	104,317
当 期 経 常 外 増 減 額	- 104,317	0	0	- 104,317
他 会 計 振 替 前				
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,563,067	- 211,299	0	- 1,774,366
他 会 計 振 替 額	0	0	0	0
税 引 前 当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 1,563,067	- 211,299	0	- 1,774,366
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	- 1,563,067	- 211,299	0	- 1,774,366
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	201,351,106	193,725,494	0	395,076,600
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	199,788,039	193,514,195	0	393,302,234
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	199,788,039	193,514,195	0	393,302,234

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。

価値創造報酬制度の導入に伴い、令和6年度からその支給が開始されるため、当期の繰入額が、4,141千円増加しております。

(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	10,575,454	2,244,470	0	12,819,924
小計	10,575,454	2,244,470	0	12,819,924
合計	260,575,454	2,244,470	0	262,819,924

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	12,819,924	-	-	(12,819,924)
小 計	12,819,924	-	-	(12,819,924)
合 計	262,819,924	-	(250,000,000)	(12,819,924)

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	16,997,937	3,355,717	13,642,220
什器備品	70,518,124	47,188,203	23,329,921
合 計	87,516,061	50,543,920	36,972,141

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	6,244,484	12,850,533	6,244,484	0	12,850,533
退職給付引当金	10,575,454	2,244,470	0	0	12,819,924

V. 財産目録

令和6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	380,886
	預金	普通預金	運転資金として	112,930,768
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		103,664,796
		三菱UFJ信託銀行 本店		7,748,110
		三菱UFJ銀行 八王子中央支店		1,517,862
	未収金	業務委託費精算金	業務委託費精算金	576,400
	前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	3,686,244
	貯蔵品	手元保管	印刷冊子等の貯蔵品	4,730,210
流動資産合計				122,304,508
(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	12,819,924
		三菱UFJ銀行 新宿中央支店		12,819,924
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	43,124,755
	什器備品	東京都八王子市戸吹町 150		13,642,220
	ソフトウェア			23,329,921
	電話加入権	電話加入権	電話加入権	5,285,134
	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				305,944,679
資産合計				428,249,187
(流動負債)				
	未払金	冊子製作費、社会保険料の未払金等	冊子製作費、社会保険料の未払金等	7,242,191
	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	2,034,305
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員18名に対する賞与の支払いに備えたもの	12,850,533
流動負債合計				22,127,029
(固定負債)				
	退職給付引当金	従業員に対するもの	従業員9名に対する退職金の支払いに備えたもの	12,819,924
固定負債合計				12,819,924
負債合計				34,946,953
正味財産				393,302,234

VI. 監査報告書

監査報告書

令和6年5月8日

公益財団法人 明治安田厚生事業団

理事長 生井俊夫 殿

監事 鈴木 行夫 

監事 石橋 健司 

私たち監事は、当事業団の令和5年4月1日から令和6年3月31日までの第12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 13 期 事 業 計 画

令和 6 年 4 月 1 日から令和 7 年 3 月 31 日まで

I. 基本方針

令和 6 年度は、公益財団法人としての使命に基づき、国民の健康づくりに関する学術研究によるエビデンスの創出とその成果に基づく健康増進に関する実践支援および情報提供を強化し、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、研究の社会的成果を強く意識し、地域や職域における健康問題の解決を図るために、基礎的および応用的な研究の成果を基にした社会実装型研究を推進する。その研究は、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研究として実施する。具体的には、身体活動（生活活動、運動、スポーツ）および身体不活動（座位行動）と健康（疾病、生活機能、生活の質）、労働生産性、および医療経済などとの関係性を解明し、地域や職域の関係者との連携による問題解決の方法を開発する。これらの研究の質の向上を図るために、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を着実に進める。

研究成果の社会還元を積極的に実施するために、メディアに向けた情報発信を迅速化するなど広報活動を強化する。

また、研究助成事業については、若手研究者の支援を引き続き実施するために助成事業に関する情報と助成研究の成果報告を積極的に発信する。

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 ICT を活用した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着実な実施
- (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（東日本大震災クラスの災害が発生した場合）
- (3) 健康づくりプログラム成果の普及啓発
 - ア. 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、健康づくりDVD、動画の制作
 - イ. 動画を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6年4月1日から令和7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	5	0		5
基本財産受取利息	5	0		5
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	990	0		990
体力医学研究事業収益	0	0		0
ウェルネス事業収益	990	0		990
受取寄附金	323,000	48,000		371,000
受取寄附金	323,000	48,000		371,000
雑収益	0	0		0
雑収益	0	0		0
経常収益計	323,996	48,000	0	371,996
(2) 経常費用				
事業費	324,618			324,618
給料手当	123,702			123,702
法定福利費	19,137			19,137
臨時雇賃金	1,675			1,675
退職給付費用	1,544			1,544
福利厚生費	3,576			3,576
旅費交通費	3,971			3,971
通信運搬費	2,199			2,199
減価償却費	8,413			8,413
消耗什器備品費	324			324
消耗品費	665			665
修繕費	3,085			3,085
保守費	752			752
印刷製本費	7,540			7,540
研究調査費	61,901			61,901
燃料費	88			88
光熱水料費	2,423			2,423
リース料	3,138			3,138
賃借料	35,186			35,186
不動産管理費	4,587			4,587
保険料	131			131
租税公課	391			391
支払助成金	15,000			15,000
研究助成事業費	5,300			5,300
諸謝金	7,698			7,698
委託費	11,572			11,572
業務推進費	427			427
雑費	192			192

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		48,491		48,491
役 員 報 酬		1,214		1,214
給 料 手 当		18,253		18,253
法 定 福 利 費		3,445		3,445
退 職 給 付 費		362		362
福 利 厚 生 費		1,258		1,258
旅 費 交 通 費		2,437		2,437
会 議 費		845		845
通 信 運 搬 費		750		750
減 価 償 却 費		958		958
消 耗 品 費		545		545
修 繕 費		629		629
保 守 費		3,046		3,046
印 刷 製 本 費		1,335		1,335
研 究 調 査 費		295		295
光 熱 水 料 費		364		364
リ ー ス 料		321		321
賃 借 料		8,797		8,797
不 動 産 管 理 費		324		324
保 險 料		204		204
諸 謝 金		992		992
租 税 公 課		179		179
委 託 費		1,541		1,541
業 務 推 進 費		301		301
雜 費		94		94
経 常 費 用 計	324,618	48,491	0	373,109
当 期 経 常 増 減 額	- 622	- 491	0	- 1,113
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	- 622	- 491	0	- 1,113
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	200,672	193,001	0	393,673
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	200,050	192,510	0	392,560
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	200,050	192,510	0	392,560

役員・評議員名簿

役員名簿

理事長	生井俊夫	
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
	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
	力石啓史	
監事	鈴木竹夫	公認会計士・税理士
	石橋健司	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名誉顧問
松 尾 憲 治	明治安田生命保険相互会社名誉顧問
室 山 尚 子	明治安田生命健康保険組合東京診療所所長