

# Fitness Industry Association NEWS

2024年（令和6年）7月12日

発行：一般社団法人 日本フィットネス産業協会  
Tel.03-5207-6107 Fax.03-5207-6108  
E-mail:info@fia.or.jp  
https://fia.or.jp/



## FIA 総会 特別講演

### 健保組合の 保健事業を取り巻く 環境について ～体力テスト事業への期待～



小松原 祐介氏  
健康保険組合連合会 参事

FIAが率先垂範して取り組むフィットネス体力テストは、トライアル期間を経て、昨年8月よりいよいよ実装に入ってきたが、現状はまだ道半ばといったところ。しかし、そんな中、健康保険組合連合会との連携によって、本事業への期待が大きく高まってきた。

そこで今号では、6月17日（月）、FIA総会に特別講師としてお招きした健康保険組合連合会参事である小松原祐介氏による講演『健保組合の保健事業を取り巻く環境』を再録記事として紹介する。

#### 本セミナーの 開催にあたって

（一社）日本フィットネス産業協会  
専務理事 吉田正昭

皆さん、こんにちは。フィットネス体力テストは、トライアル期間を経て、昨年8月よりいよいよ実装に入っていました。しかし、スタッフのスタンバイ状況も含め、まだまだ道半ばといったところです。そういった中で、

我々はどのようにしてこの体力テストを普及させていくかということを考えたとき、これまではどちらかといえば実務先行で取り組み、その進捗について都度ご案内させていただきましたが、次のステップとして、経営的な視点と本来の意義について、皆さま方とあらためて共有できればと思います。

そのためのより具体的な施策案が健康保険組合連合会様との連携です。私は、この体力テストを健康診断の中に組み入れることができないかと考え、

かねてより健康保険組合連合会の小松原さんにご相談させていただく中で、どのようなかたちであればそれは可能かということの議論を重ねてまいりました。とはいえ、先ほど申しましたように我々のほうのスタンバイがなかなか進んでいなかった実情もあり、小松原さんの要求に迅速に応えられない状況が続いておりました。

議論の中では、健康診断と体力テストとの一体化を目指し、そこから健康に向かうためのアクション、すなわち

運動習慣につなげていくことができないか……。ここを議論のスタートとし、この取り組みが全国的に広がっていけば、健康診断と体力テストの結果がデータ化されていく。そして、そのことが国民の健康づくりの具体的なアクションにつながっていく、と。それによって、急速な勢いで進んでいる高齢社会の課題解決につながる大きな施策にもなると確信し、議論を深めているところです。

我々FIAに加盟していただいている企業の多くは総合クラブです。総合クラブにはさまざまなバリエーションがあり、長年培ってきた会員の方々のコミュニケーションや信頼関係も含めて、総合クラブならではの優位性を備えています。そういった特長をより生かす手段として、この体力テストは、今後の日本社会において大きな救世的な役割を果たすのではないかと。

『人生100年時代』といわれています。医療の進歩によって間違いなく平均寿命は伸びるでしょう。しかし、健康寿命もそれに歩調を合わせていかなければ、本末転倒といえます。『人生100年』とはまさに“地に足のつ

た”ものでなければなりません。すなわち、寝たきりであっても100歳まで生きるということではなく、やはり見た目にも若々しく活力ある行動力を伴ってこそ、その本来の意義を具現化できるものだと思います。

現在は、chocoZAPさんの出店数が大きな話題になったりなど、それらの勢いに押され気味のような雰囲気もあります。我々の底力というのは、本来こんなものではありません。今後、日本国民を健康に誘うための事業を展開できるのは、我々の総合クラブだと思っています。

そこで、本日は健康保険組合の現状や未来予想図について小松原さんからお話いただくことによって、あらためて体力テストの意義について再確認し、さらに今後我々が次のステップに向かうビジネスチャンスと捉えていただく貴重な機会にさせていただければと思います。

皆さんにはもはや“釈迦に説法”ですが、いい場所に、立派な施設をつかって、「さあ来てください」という時代はもう終わっています。これからは、国民の健康、体力増強ということを踏

まえ、その目的に対して我々はどれだけ寄与できるかというところが総合クラブの本当の意味での役割ではないかと思っています。その実現のためにも、我々は本日の小松原さんの基調講演を参考にしながら、次の策をしっかりとくり上げていきたいと思っています。それでは、小松原さん、どうぞよろしくお願いいたします。

皆様、こんにちは。ご紹介いただきました健康保険組合連合会の小松原と申します。この度は、大変貴重な時間いただきましてありがとうございます。冒頭、自己紹介を兼ねて、我々はどういう組織なのかということについてお話をさせていただきます。

本日はスポーツ庁の和田課長もいらっしゃるのですが、私は、スポーツ審議会の健康スポーツ部会の委員を務めさせていただいており、また事務局長の松村さんとは過去にウォークビズの検討会でもご一緒させていただきました。一方、厚労省では特定健診・特定保健指導の検討会の委員、また経産省では健康経営優良法人基準検討委員会の委員なども務めさせていただいております。

本日お話しする内容は3点です。1点目は医療保険制度における健保組合の今の立ち位置について、2点目は健保組合における予防・健康づくりの現状について、そして3点目がおそらく、皆様が一番知りたいと思われる健保組合を取り巻く社会環境の変化と全国カラダ年齢測定への期待について。この3部構成でお話をさせていただきます。

## 医療保険制度における 健保組合

まず、医療保険制度における「健保組合」についてです。我が国は国民皆保険制度のもと、皆さん何かしらの医療保険に加入しています（図1）。そ



の中の健保組合に加入しているのは約2,900万人で、主に企業の従業員及びその扶養家族を対象としています。

一方、図中、健保組合の右隣の「協会けんぽ」は旧社会保険庁、今は全国健康保険協会が引き継いでおりますが、こちらは主に中小企業を中心とした従業員及びその扶養家族を対象としています。こちらが約3,900万人。さらにその右側の「共済組合」は、警察官や教職員などの公務員及びその扶養家族を対象とし、約900万人が加入しています。

以上が被用者保険の3本柱であり、いわゆる社会保険と呼ばれている、働く人たちがご加入いただいている医療保険になっています。

そしてそれらの右側、約3,000万人が加入しているのが国民健康保険。こちらは被用者ではなく、自営業者あるいは無職の方及びその扶養家族を対象としています。ただ、75歳以上の後期高齢者になると、それぞれの医療保険を卒業して、後期高齢者医療制度という別立てになっており、約1,800万人の加入者がいます。以上が医療保険制度の全体構造です。

今日私がお話するのは、図の赤の囲みの2,900万人の方々を対象とした、企業名の入った保険者の方々についてです。

健保組合は、企業あるいは労働者の自主的経緯によって、厚労省の認可申請を経て設立するというかたちになっています。一方、協会けんぽは、国による設立というかたちになっており、そもその成り立ちが異なるということ踏まえておかなければなりません。

したがって、民意の反映というものもまったく違います。健保組合の場合、議員一人あたりの被保険者数は約560人。つまり、約560分の1の意見が通るということで意思決定が速い。一方、協会けんぽは、約280万人に1人の議員構成になっているので、なかなか自

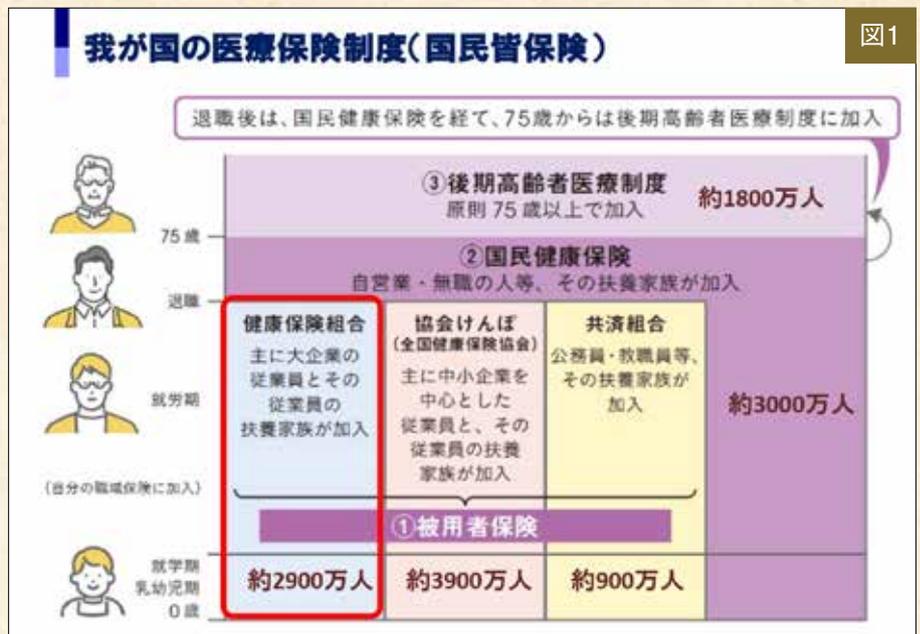


図1

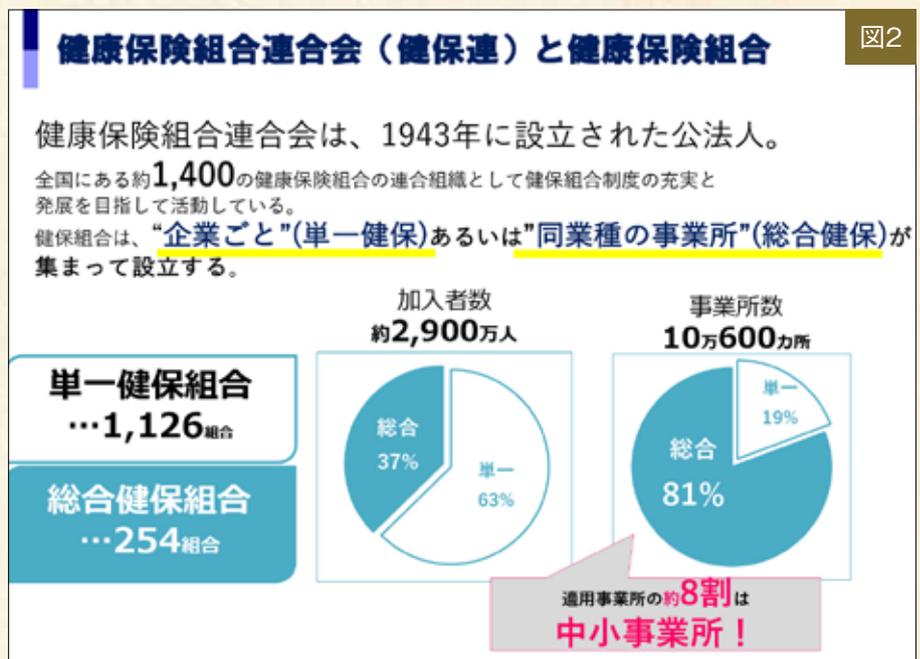


図2

分たちの声が届きにくいという違いがあるということです。

例えば、今回、吉田専務からお話いただいたような体力測定を実施したいと思っても、協会けんぽのように巨大な「戦艦大和」の軌道を修正するのはなかなか容易ではありませんが、健保組合の場合は、比較的小回りが利くので、トップがやりたいと思えば、一気に舵を切れるという違いがあります。

また、事業主等の意思により設立し

たということで健保組合と事業主等との連携が強固であること、さらに民主的運営による事業選択が可能であるということ、そして少ないステークホルダーで環境変化に応じた機動的な事業展開ができるというのが健保組合の特徴になっています。

私は健康保険組合連合会(健保連)という組織で働いています。すると、健康保険組合連合会と健康保険組合、一体何が違うのかよく聞かれます。健康保険組合連合会は、一般社団法人で

も財団法人でもなく、健康保険法という法律上、設立が明記されている1943年に誕生した公法人です。そして私の職場は、全国に約1,400ある健康保険組合の連合組織として、健保組合制度の充実と発展を目指して活動をさせていただいています（図2）。

健保組合は、“企業ごと”（単一健保）、あるいは“同業種の事業所”（総合健保）が集まって設立されており、前者は、例えばソニー健康保険組合とかJR健康保険組合など、その企業名で組織された単一の健康保険組合、後者は、例えば東京都の土木建築の事業所が集まり、総合的に組織された団体で保険者を設立するといったかたちで構成されています。

これら2つの種類の健保組合が合わせて約1,400あり、その内訳は現在、単一健保組合が1,126組合、総合健保組合が254組合。単一健保組合の保険者は1つの企業体で設立しているので大企業が中心になりますが、総合健保組合は業界団体で設立をしているので、どちらかというところ中小企業の集まりになっています。

組合数だけで見ると、単一健保組合の方がはるかに多く、加入者数で見ても約6割強が単一健保組合ですが、一方、事業所数で見ると約8割が総合健保組合で占められています。新聞報道などでも健保組合は大企業中心と思われがちですが、実は事業所数で見ると、約8割が中小企業だということです。

すると、「協会けんぽも中小企業中心ではないか」と疑問に思われるかもしれませんが、実は協会けんぽは零細企業がほとんどであり、企業規模としては10人未満の事業所が約8割を占めているといった状況になっています。

では、健保組合ではどういった事業を展開しているのかというと、主な事業は2つです。まず、医療費負担や給付金の支給といった保険給付事業。これがメインの業務になっています。そ

して、もう一つが保健事業。こちらは加入者の健康の保持・増進にかかわる取り組みです。

最近の健保組合の財政状況は、非常に厳しい状況で、単年度で5,000～6,000億の赤字が出ています。なお、市町村国保と協会けんぽは、今黒字です。では、どうして健保組合の財政状況がこんなに厳しいのかというと、高齢者への拠出金が増加し続けているという理由によります。先ほど、高齢者医療は75歳以上別立てといたしましたが、現役世代（75歳未満）から後期高齢者の方への仕送り額が非常に多いからです。

健保組合の収入は皆様方のお給料と事業主が払う保険料（50%ずつの折半）で99%賄っています。一方、協会けんぽの方は、従業員と事業主の保険料（88%）以外に、収入の12%程度の国庫補助（税）が入っています。また国保の保険料収入は、実は22%しかなくて、税が44%。さらに、前期交付金といわれる定年退職して国保に行かれた方の財政調整をする際の拠出金（34%）が回っています。したがって、国保自体の運営は、保険といいながら、ほとんど税の世界で成り立っており、一方で、健保組合は税が投入されていないというところが大きな特長となっています。

もう一つ、皆さんに気づいていただきたいのは、後期高齢者の医療制度についてです。後期高齢者、すなわち75歳以上の方々も保険料をお支払いいただいているのですが、この方々の保険料は収入全体の中の12%程度。では、残りはどうなっているかというと、公費（税）が半分、そして現役世代からの拠出が41%です。

以上のような高齢者医療への拠出金負担によって、健保組合の財政状況は非常に厳しい状況であり、さらにいえば、高齢者への拠出金は今も飛躍的に伸び続けており、自分たちの医療費

（法定給付費）の伸びの3倍強となっています。同時に、こういった事情によって保健事業は必然的に圧縮され、加入者の予防・健康づくりに使える予算は、実は保険料収入の約5%しかないという状況です。

健保組合の厳しい状況ばかりお話ししては、暗い気持ちになってしまいますので、これからは健保組合の予防・健康づくりについてお話しさせていただきますと思います。

## 健保組合における 予防・健康づくり

健保組合の予防・健康づくりは、健康保険法150条の中に、保健事業を加入者の実態や特性に応じて、事業主と連携しながら実施することが明記されています。では、150条には何が書かれているかというと、大きく分けて2つ。1つは「法律で定められた事業」（法定義務）である特定健診・特定保健指導、今でいうメタボ健診と呼ばれているものです。もう1つは、法律上の義務ではないけれど、努力義務としての加入者の健康管理等の自助努力の支援。そして、この自助努力の支援の中に、体力づくりであったり、健康相談であったりといった健康教育事業が入っています。人間ドックなども、この努力義務の範疇です。

健保組合の保健事業費の使われ方について、平成元年と令和元年で比べてみました（図3）。平成元年は、皆さんもご存じの通り、ちょうどバブルの絶頂期だった時代です。この当時の保健事業費は、疾病予防費で半分ぐらい、そして体育奨励費、直営保養所費、保健指導宣伝費などで半分ぐらい使われていました。直営保養所費というのは、のちにいろいろと世間から叩かれた保養所、グラウンド、体育館などのいわゆる“箱モノ”で、バブルの頃は22%ぐらい使っていました。また、体育

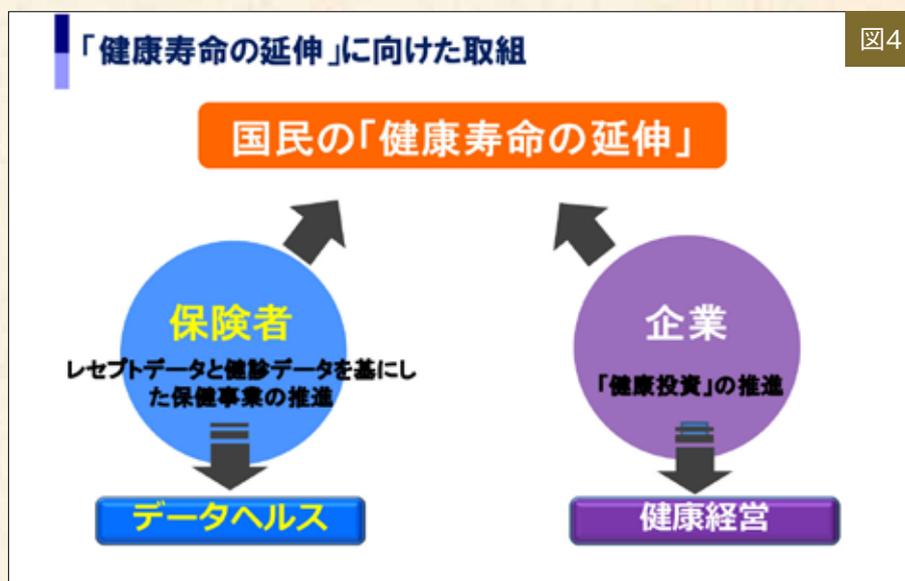
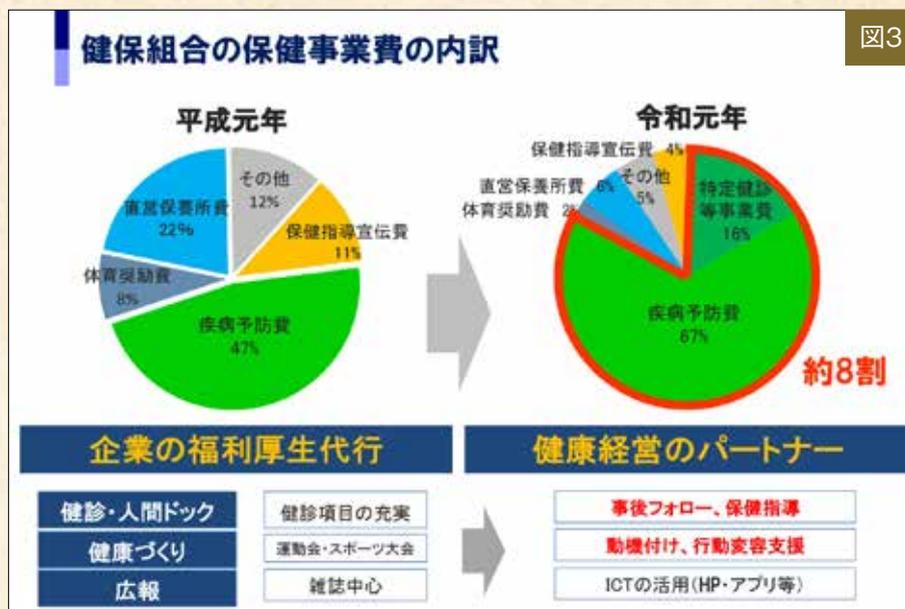
奨励費というものも、当時の健保組合では運動会やスポーツ大会など、結構行っていたり、さらに保健指導宣伝費としていろんな冊子や常備薬を配布したりなどしていました。

当時は、企業の福利厚生代行の役割が最も強く、さまざまな企業からの要望に応じた結果として、どちらかといえば大盤振る舞いの使われ方をしていました。ところが、バブルが弾け時代も変わり、令和元年にはどう変わったかということ、途中から特定健診・特定保健指導が入ってきたという事情もありますが、疾病予防費が約8割になりました。

そして、大きく減ったのがやはり箱モノの直営保養所費の部分です。また、皆様には残念かもしれませんが、体育奨励費の部分も8%から2%に細ってしまいました。それに伴って、企業からの要望も、福利厚生の代行から健康経営のパートナーというかたちに大きく変わってきています。

また、平成元年当時の健診は、たくさんの健診項目があるのがいい健診だといわれていました。それが今は、健診後のフォローをどうやっていくか。そこにお金を使うようになってきています。また、健康づくりも、単なる運動会とかスポーツ大会ではなく、それが動機づけに変わるようなもの、あるいは行動支援につながるようなものにお金が使われ始めています。さらに広報についても、雑誌中心の配りものからICTを活用したもの、ホームページやアプリの提供というかたちに大きく変わってきています。

今、健保組合の保健事業は、データヘルスというかたちで実施されています。このデータヘルスとは何かというと、レセプト情報、すなわち医療費の情報です。皆様が病院にかかると、毎月レセプト情報によって支払い基金経由で保険者に医療情報が届きます。そ



の情報と、特定健診・特定保健指導が途中から法制化されているので、そのデータとを掛け合わせ、データ分析に基づく保健事業を提供していこうというのがデータヘルスの発想です。

これができるのは、実は保険者だけで、企業側は医療費の情報を持っていませんので、データヘルスができません。そういう意味で、保健事業はこのデータヘルスの導入によって大きく変わってきたといえるでしょう。

一方で、データヘルスの導入と同時に、この頃から「国民の健康寿命の延伸」というものが叫ばれるようになり

ました。ちょうど亡くなられた安倍総理の時代です。アベノミクスの第三の矢の中にこれが入っていました。当時、第一の矢が「大胆な金融政策」、第二の矢が「機動的な財政政策」であり、そして第三の矢が「民間投資を喚起する新たな成長戦略」ということで、「健康寿命の延伸」が打ち出されたのです。そして、ここで保険者側には、先ほどご説明したデータヘルスの実施を、一方、企業側には何を求めたかということ、健康投資の推進を目的として、「健康経営」（2016年）が謳われたというわけです（図4）。

健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間」といわれています。日本の平均寿命は世界一です。ただし、世界一ではあるけれど、平均寿命と健康寿命の差というのは、男性では約9年弱、女性では12年ほどあり、いかにこの差を縮めていくかというのが、この健康寿命の延伸策です。

では、なぜ健康寿命の延伸なのかというと、この差のところで多くの医療費を使うからです。子どもが生まれてから亡くなるまで、一体どのくらいの生涯医療費を使うかというと、平均して一人約2,700万といわれています。ここで大事なのが、この2,700万円の使われ方です。70歳未満で50%、70歳以上で50%。つまり、70歳以上で、実は2,700万の半分の医療費を使っているという現実です(図5)。果たして、こういう医療費の使われ方が本当にいいのかどうか。我々はやはり、もう一度考えていかなければなりません。

あるお医者さんとお話をする、70歳以上で半分といわれているけれど、実は亡くなる前の3カ月ぐらいで半分を使っているケースがほとんどではないかといわれています。要は、「スパゲッティ症候群」みたいなかたちで、ほとんど意識はなく、死が迫っ

た最後の最後に最大限の医療費を投入して亡くなっていくというのが、今の日本の医療の姿になっているというわけです。

そこで、この70歳以上から多額にかかる医療費のところ、すなわち健康寿命が平均寿命に追いつくような年齢になることを目指そう、と。しかし、これが提唱された当時は、「いくら予防・健康づくりをしても、寿命が延びれば生涯医療費は変わらないのだから意味がない」といった論文を出された学者の方もたくさんいらっしゃいました。確かに、平均寿命が延びれば、医療にかかる機会も増えるので、医療費もそれに伴って増えるように思えます。

そこで、当時の厚労省が出したのが、47都道府県の健康寿命と平均寿命の調査結果です。そして、上位5県と下位5県とを比べてみると、生涯医療費には約450万の差があるというデータでした。

それからは、健康寿命の延伸が本格的に謳われるようになり、健康経営銘柄や健康経営優良法人という制度が経産省の方で建てつけられ、今はもうこれが花盛りになっています。

健康経営が入ってきた当初は、社員にお金をかけることはコストだと思わ

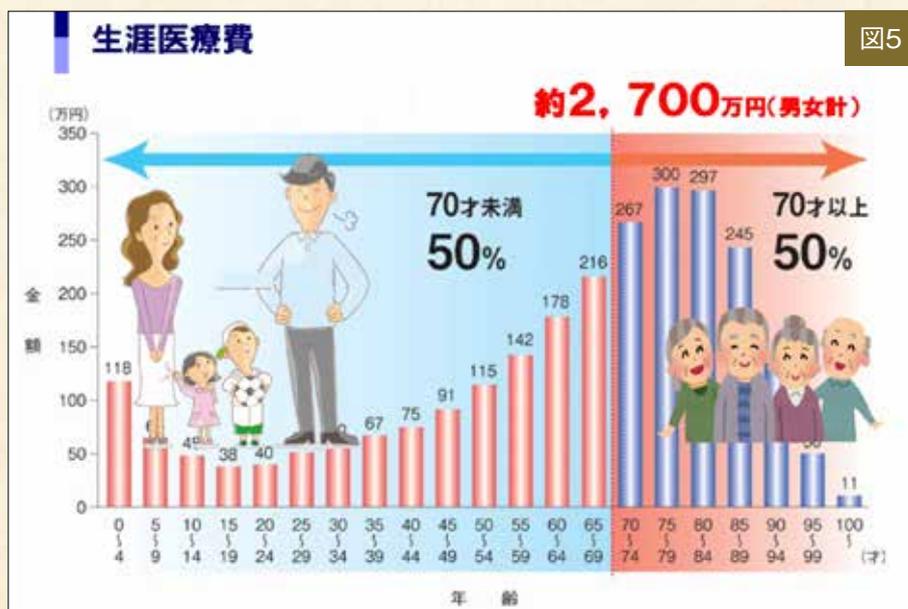
れていたものですが、今では多くの企業が投資であると考えているという意味では、私はこの取り組みは成功したのではないかと考えています。

実際、企業の福利厚生状況も大きく変わってきています。「社員、従業員が望む福利厚生って何だろう」というアンケートをとってみると、実は私にとってもものすごく意外な結果だったことは、第1位が「人間ドック受診の補助」で、「各種休暇制度」を上回っていたことでした。加えて最近よくいわれているのが、仕事と治療の両立支援です。例えば、病気をもちながらも働ける環境の整備であるとか、介護をしながらも働ける環境整備なども、従業員が望む福利厚生として登場してきています。

また、企業の法定外福利費の内訳を見ても、住宅関連は大体50%弱で変わりませんが、医療・健康関連がだんだん増えてきています。前述の通り、企業の方も2016年から健康経営のフェーズに入ってきたので、この医療や健康の方にも法定外福利費を使い始めているといった傾向が見てとれます。

先ほど、データヘルスと健康経営の2つの輪で健康寿命の延伸を進めていくという話をさせていただきましたが、さらに保険者と企業との連携を進めるため、厚労省と経産省が連携し、平成26年10月14日に健保組合向けに「データヘルス計画作成の手引き」と企業経営層向けに「健康投資ガイドブック」を両省合同で記者発表されました。健保組合が実施する保健事業(データヘルス)と企業が実施する健康投資(健康経営)を連携して行うことを「コラボヘルス」といいます。これは、私からするとものすごく画期的な出来事であり、ここが健保組合にとって大きな転換点になったと思っています。

では、どうして一緒になって……というところですが、実は企業の取り組みと健保組合の取り組みには、重複す



る部分が少なからずあるからです。企業でいえば安全衛生委員会があり、保険者の方は健康管理事業推進委員会がある。でも、話し合っている内容というのは実はよく似ているのです。したがって、ここを上手に仕切らなければ、例えば事業主健診で今日バリウムを飲んだばかりだけれど、来週は保険者の健診があって、またバリウムを飲むというようなことが起き得るのです。互いに連携していないと、すごくもったいない話になってしまいます。どちらが費用を出すのか、どちらがデータ管理をするのか、きちんと役割分担をすれば半分のコストで済む。すると、もう半分のコストはまた別のものに使って、より多くの事業が展開できる。その交通整理をしっかりとやるのがコラボヘルスの役割の1つであるといわれています。

実際、コラボヘルスを実施すると、どのくらい医療費が変わるのかと思い、私自身興味があって、健保連のデータを使って調べてみました。事業主との連携度が低・中・高の3つのグループに健保組合を分けてみると、年間1人当たりの医療費に3,000円ぐらいの違いが生じることがわかりました。たかが3,000円しか変わらないじゃないか、

と言われるかもしれませんが、1人3,000円なので、例えば1万人の企業では年間3,000万円の違いになります。それが毎年ずっと続くと考えると、かなり大きな額です。

したがって、健保組合もコラボヘルスをどんどん取り入れて、これまでの給付中心の健保組合から脱却して、予防中心の健保組合に生まれ変わっていかねばならないと思っています。

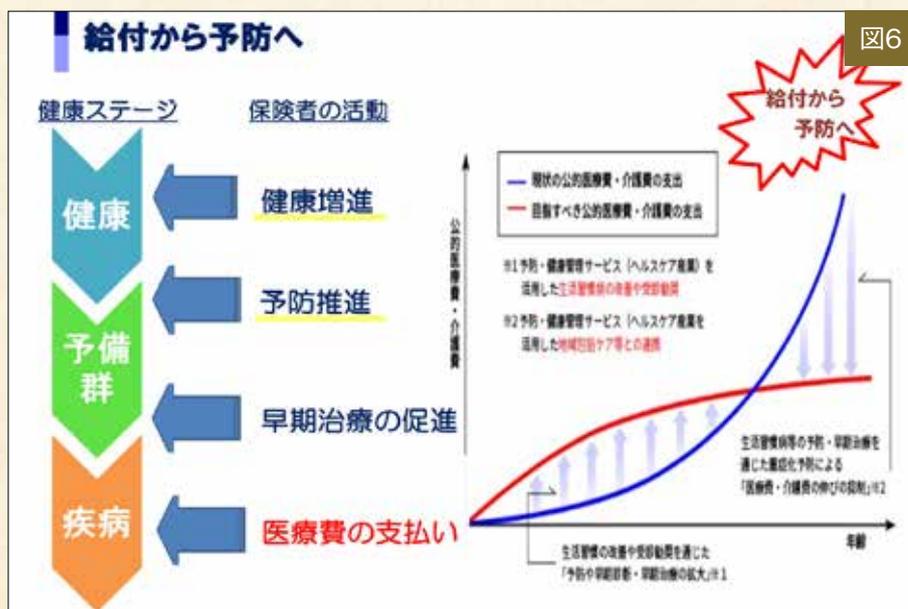
健康ステージを、「健康な人」「疾病予備群の人」「疾病がある人」に区分すると、健保組合は、これまで医療費の支払い、すなわち疾病がある人たちに対しての事業を中心に取り組んでいたのですが、「健康な人」「疾病予備群の人」に対しても、もう少し事前にお金を使っていいのではないかと考えています。先ほど述べた70歳以上の医療費がかかる保険料の使い方から脱却し、予防面にもっと医療費を使ってもいいのではないかと（図6）。予防推進策として、体力測定をやってもいいのではないかとというわけです。もっと先にお金を使って、後ろで使わないというかたち……。その方が意味のあるお金の使い方ではないかと考えているところです。

## 健保組合を取り巻く社会環境の変化と全国カラダ年齢測定への期待

さて、ここからいよいよ本題となります。まず、日本の人口推移と健康保険の歴史について振り返ってみたいと思います。国民皆保険は、昔からあるのではないかと思われるかもしれませんが、実は結構、新しい仕組みで1961年からのスタートです。

一方、健保組合はそれよりもはるか早く、1905年に設立されています。どういった企業が設立したのかというと、皆さんご存じの足尾銅山（栃木）とか、富岡製糸場（群馬）です。いわゆる過酷な労働業務に当たっていらっしゃる企業でした。当時の健保組合の設立の目的は、1つ目が労働者の救済で、今の労働安全衛生法に近い考えです。2つ目が産業の健全な発展、3つ目が労働能率の増進で、今でいうところの健康経営の概念。そして最後が健康な労働者の確保で、これも今の健康経営に近い概念といえるでしょう。この4つの目的で設立されています。要は、健康経営の概念というのは100年以上前からあったということです。

明治維新（1868年）の頃までの日本の人口は約3,000万人強で、ずっと横ばいだったのですが、それ以降一気に増加します。なんと1900年から2000年の100年間で約1億人も人口が増えているのです。ところが、今後何が起きるかというところ、100年間で1億人の人口が減っていくといわれています。100年で1億人増えて、100年で1億人を減らしてしまうというのはなかなかことだと思えます。ここで踏まえておかなければならないことは、健保組合の仕組みは、人口が増えたこの100年間の急な上り坂のときにできたものであるということです。しかし、今はもう頂点を通り越して下り坂に向



かっているということ。ここから先、一体、どんな世界が待ち受けているかわからないような急な下り坂になるわけですから、健保組合も大きく変わらなければならないということです。

上り坂のときの健保組合と下り坂のときの健保組合……。取り組むべきことが大きく違うのではないかと、私は思います。では、何が違うか。日本の高齢化率は2040年に向けて40%になるといわれていますが、実は高齢者人口の伸びは2025年以降、穏やかになります。日本では高齢者が増え続けて大変だから高齢者対策を打たなければならないと思われがちですが、高齢者が増え続けるわけではないので、高齢者対策ではないのです。むしろ2025年以降、現役世代、いわゆる生産年齢人口の減少が加速することに着目しなければなりません。つまり、健保組合も現役世代が先細ってしまうところに対して何かしらの手当ををしていかなければなりません。

2030年に不足する労働人口は約650万人といわれています。650万人ぐらいだと、まだピンと来ないかもしれませんが、2040年になるとさらに増え、1,100万人から1,200万人不足するといわれています。皆さん、東京23区の人口をご存じですか？約1,000万人です。つまり23区の人口が全部いなくなってしまうくらいの労働力が不足してしまうということなのです。

では、そのいなくなってしまう労働力に対してどうしていかなければならないか。4つの方向性が示されています。まず、「働く女性を増やす」。次に「働くシニアを増やす」。3つ目に「日本で働く外国人を増やす」。そして、4つ目は「生産性を向上する」。生産性向上とは、ITの活用などです。

この示された4つの方向性の中で、我々保険者は特に女性とシニアのところをなんとかしていかなければならな

いと思っています。まず、「就労人口の高齢化」について考えたとき、約9割の高齢者が65歳以上も働きたいと回答しています。実際60歳以上の人たちに「何歳まで働きたいですか？」と聞くと、「75歳ぐらいまで」と答える人が5割以上を占めており、「働ける間は一生働きたい」という人は36%もいらっしゃるのです。そういう意味でも、こういう人たちが生き生きと働けるような予防・健康づくりを若いときから考えていかなければなりません。

もう1つは、女性の社会進出。昭和の時代は結婚や出産を機に仕事を辞めていく人がほとんどでしたが、令和2年のデータによると、結婚・出産後も仕事を継続し、女性の管理職の割合も年々上昇しています。しかし、女性の場合は高齢になればなるほど労働力率は著しく低下していく。そこで、今後は女性にどれだけ社会に残ってもらうかということが非常に大事になります。

もう1つ、現役若年女性のところで今、非常に問題になっているのが「痩せ」です。OECD諸国と痩せの割合を比較してみても、日本は明らかに突出して多い状態です。では、痩せている女性が多いことによって何が起きているかということ、栄養が行き届かない飢餓状態の子どもが生まれてきているということです。そして、そういう子どもたちが生まれるとどうなるかといえば、将来メタボになる確率が高くなる。要は、「栄養が入ったときにしっかり蓄えておかなければ危ない」と身体が反応してしまうからです。だからこそ、将来の日本のためにも特に若年女性の痩せ対策について、我々は真剣に考えていかなければなりません。

保険者として、我々が今考えているのは、社会保障を継続していかなければならないということです。国民皆保険は、世界中から見ても羨ましいと思われる仕組みです。これを次世代

にも引き継いでいかなければならないと考えたとき、やはり支え手を増やさなければなりません。2015年には2.7人で1人の高齢者を支えていました。このままいくと、2035年は1.7人で1人を支えなければならなくなってきました。だからこそ、働く女性を増やす。要は、タックスペイヤーになっていただき、保険料を払ってもらう。あるいは、シニアも定年で家にこもるのではなくて一定程度働いていただいて保険料を払ってもらう。すると、75歳以上まで頑張ってもらくと、3.5人で1人を支えられるような構造が維持できるのです。毎日働かなくてもいい。週のうち2〜3日でも社会に参画して貢献してもらえるような元気な高齢者をたくさん生み出していかなければならないと思っています。

こういった中、国の方も「保健事業の実施等に関する指針」を一部改正し、「ロコモ対策」を求めるようになりました。実は、このロコモ対策という言葉は、健保連からも要請して入れてもらったものです。最近では、「フレイル」という言葉はよく耳にしますが、ロコモという言葉はなかなかなじみがありませんでした。なぜかというと、フレイルは内科学会が提唱され、一方のロコモは整形外科学会が提唱されたものですが、おそらく学会のパワーバランスといったものも関係しているであろうと思います。そしてフレイルはロコモという言葉にとって代わって、健康に関連するさまざまな資料に登場してきています。

ご存じの通り、フレイルは健康な状態と要介護状態の中間の段階です。現役世代が加入している保険者からするとごく遠い存在であり、またその段階に至ってしまうとなかなか対策が打てない状態です。しかし、ロコモの部分であれば、まだ予防・健康づくりのところで、ある程度までは十分に挽回できるのではないかと。そういう意味で

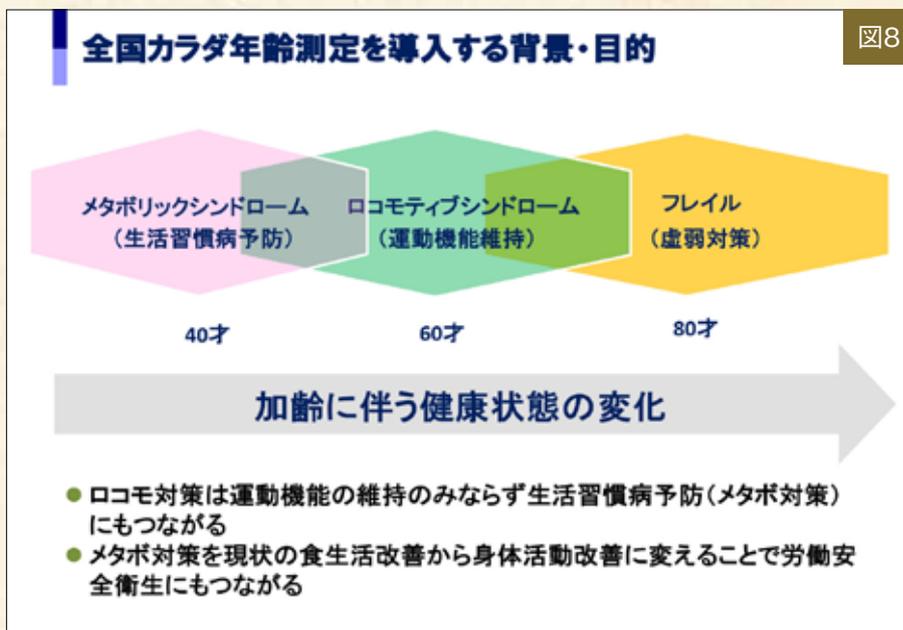
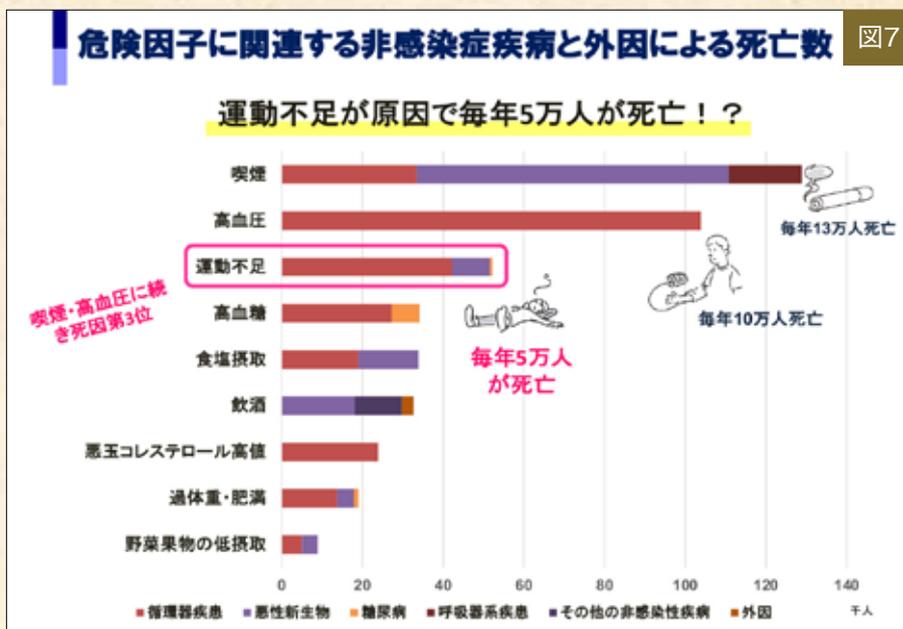
も、今回保健事業に「ロコモ対策」が入ったのはすごく大きな出来事だったと思っています。なぜなら、高齢就労者の労災の一番の特徴はロコモによる転倒だからです。特に女性の場合は、男性に比べると約16倍もあるという状況です。

こういった背景があるので、今後さらに企業側は保険者に対してロコモ対策を求めてくると私は思っています。

一方、「運動習慣のある人の割合」を見ると、男性で30～50代、女性で20～40代が非常に少ないという現状です。したがって、ここに対しても対策を打っていかねばなりません。先ほど述べた痩せの女性も、ほぼ運動はしておらず、筋力的にも大きな不安を抱えています。

また、危険因子に関連する非感染性疾病と外因による死亡数を見ると、死因の一番は喫煙、次に高血圧、そして3番目が運動不足になっています。運動不足によって毎年約5万人が亡くなっているのです(図7)。こういったデータも活用しながら、企業と保険者とのコラボヘルスによって、ロコモ対策に取り組んでいかなければなりません。

ところが、冒頭でお話したように健保組合は財政が厳しいので、現状においてはメタボ対策だけでもう手いっぱい……。しかし、メタボ・ロコモ・フレイルは、実は鎖のようにつながっているのです(図8)。すなわち、ロコモ対策は、運動機能の維持のみならず生活習慣病予防(メタボ対策)にもつながっているというわけです。個人的な話になってしまいますが、私は現状行われているメタボ対策が大嫌いです(笑)、なぜかという、「飲むな、食べるな」と言われるからです。もちろん、暴飲暴食はいけません、すべて制限のかかった“Don't”の世界であり、それではビールは売れなくなるし、甘いものも売れなくなる。当然、



日本の経済は盛り上がりません。

一方、「体を動かそう」というロコモ対策は“Do”の世界。この前向きな姿勢が、私はすごく好きなんです(笑)。アイスクリーム? 食べてOK。だけど、その分は“Do”によって解決しよう、と。そうすると、メタボ対策をしながら必然的に将来のロコモ対策にもつながってくるのではないかと、私は思っています。

そういった中で、吉田専務からお話をいただいた、「全国カラダ年齢測定の普及・啓発」——すなわち、全国の

FIA加盟クラブで実施する“体力測定”は素晴らしい仕組みであると感じました。何が素晴らしいかというと、まずデータフォーマットが整っていること。これはとても大きな武器だと私は思っており、それを聞いた瞬間に、ぜひ活用させていただきたいと思いました。

現在の健保組合における保健事業の内訳がどうなっているかといえば、やはり健診を中心に取り組んでいるのであろうと思われるかもしれませんが、実は体育奨励事業は健診事業(80.6

## 体力測定を全国展開するためのステップ

事業企画者への普及啓発

・ロコモ対策を企画する保険者、企業担当者へのプロモーション  
都道府県連合会主催による担当者向け測定会(説明会)の開催

保険者・企業との契約による実施

・保険者・企業担当者とFIA加盟企業とのマッチング  
個別契約による各種イベント会場、健診実施会場等への出張測定

いつでもどこでも測定可能

・加入者(従業員)が自発的に測定できる環境の整備  
体力測定対応可能店舗の全国リストの展開  
健診機関との連携(同日実施等)

普及・啓発のファーストステップとして、  
保険者・事業主の予防・健康づくり担当者に体験してもらう

%)を上回る83.2%の実施率なのです。さらに、体育奨励事業の内訳を見ると、一番多いのは今流行りのウォーキング事業(66.3%)。次に多いのは、フィットネスクラブとの法人契約で55.5%。これは健保組合だけに見られる傾向です。

そこで、吉田専務からお話をいただいたとき、健保組合と事業主とのコラボヘルスという枠組みの中で、体力測定が展開できるのではないかと直感しました。一方、体育奨励事業においては、我々も従来より体力測定会も実施していますが、残念ながら実施率は10%ほどしかありません。なぜなら、実は皆、実施したいけれどやれる場所がわからないから、と。だから、少しリテラシーの高い健診機関が体力測定を実施すると、そこがすごく人気になったりする。そういう実情があったので、これから、三段階のステップで、体力測定を普及・啓発していくことを考えています(図9)。

まず、健保組合の予防・健康づくりの担当者、企業の健康経営の担当者へのプロモーション。次に、保険者・企業担当者とFIA加盟企業とのマッチング。そして最終ステップが、加入者(従業員)が自発的に測定できる環境の整備まで視野に入れていきたいと考えています。ここに行き着くためには、全国の体力測定対応可能店舗のリストの展開や健診機関との連携(健診と体力測定の同日実施等)といった展開も模索できるのではないかと考えています。

現在、「人間ドック」は、皆さんにはもう普通に受け入れられています。その歴史は古く、昭和12年、代議士の俵孫一、桜内幸雄の2名が東京帝国大学坂口内科に検査入院し、全身の精密検査を行ったのが、わが国最初の「人間ドック」といわれています。そして、この人間ドックを広めたのは健保連と日本人間ドック・予防医療学会

で、現在では英語の辞書にも「Ningen Dock」とアルファベットで表記されるほど、世界的に通用するようになってきました。我々健保連と日本人間ドック・予防医療学会とが手を結んで、この世の中に人間ドックを普及した成功体験を生かして、今度は皆様方と我々が一緒になって取り組むことによって、この体力測定をぜひ全国的に普及していきたいと思っています。

国民生活基礎調査によると、今では8割の人たちが生活習慣病健診や人間ドック等を受けているというまでに成長してきました。今はまだ体力測定を受けられている方は少数かもしれませんが、30年後、40年後には、国民の8割が毎年体力測定を受けているような世の中ができればいいなと思っています。

吉田専務からお話をいただいた後、全国のいろんな地域で取り組んでほしいと思い、さっそく我々の各支部に話を持ちかけたところ、わずか3か月足らずで、15の地域が実施してみたいと手を上げてくれています。逆に、15も手が上がったものですから、一気にはできないので、今年は地域を絞って取り組んでいきたいと思っています。

す。この流れは、おそらくどんどん広がってくる。ぜひとも皆様方のお力をお借りしたいなと思っております。ご清聴、どうもありがとうございました。



### 1 定時総会開催

FIAは6月17日、第37回となる年度定時総会を開催しました。正会員（議決権者）97社中会場出席22社 委任状69社の参加を得、2023年度事業報告、決算・監査報告、2024年度事業計画・収支計画が了承されました。また、2年ごとの役員（理事・監

事）選任時期に当たり、理事19、監事3の計21名の選任が承認されました。

議案内容はFIAホームページで公開しています。  
[https://fia.or.jp/whats\\_fia/report/](https://fia.or.jp/whats_fia/report/)

### 2 229回理事会開催

定款の定めにより、定時総会で選任された役員による会長・副会長・専務理事の互選を行う理事会が開催され、以下のように決定いたしました。

	氏名	会社名	役職名
会長(非常勤)	花房 秀治	(株)ティップネス	顧問
副会長(非常勤)	小林 利彦	野村不動産ライフ&スポーツ(株)	代表取締役社長
副会長(非常勤)	室田 健志	コナミスポーツ(株)	代表取締役社長
副会長(非常勤)	手塚 栄司	(株)THINKフィットネス	代表取締役社長
専務理事(常勤)	吉田 正昭	(一社)日本フィットネス産業協会	専務理事
理事(非常勤)	安藤 直樹	(株)レッツコンサルティング	代表取締役
理事(非常勤)	大友 康彰	(株)COSPAAウエルネス	代表取締役社長
理事(非常勤)	岡本 利治	(株)ルネサンス	代表取締役社長
理事(非常勤)	尾崎 徹也	ミズノ(株)	執行役員
理事(非常勤)	笠原 盛泰	アイレクススポーツライフ(株)	代表取締役会長
理事(非常勤)	田畑 晃	(株)ダンロップスポーツウエルネス	顧問
理事(非常勤)	年永 文明	JR東日本スポーツ(株)	常務取締役 総合企画開発部門長
理事(非常勤)	西村 仁宏	ゲンゼスポーツ(株)	代表取締役社長
理事(非常勤)	新田 広一郎	大塚製薬(株)	執行役員リレーショナルマーケティング担当
理事(非常勤)	原田 宗彦	大阪体育大学	学長
理事(非常勤)	古屋 武範	(株)クラブビジネスジャパン	代表取締役編集長発行人
理事(非常勤)	増本 岳	(株)カーブスホールディングス	代表取締役社長
理事(非常勤)	山崎 幸雄	セントラルスポーツ(株)	相談役
理事(非常勤)	吉田 康志	(株)エイム	代表取締役社長
監事(非常勤)	佐々木 剛	TSO International(株)	代表取締役社長
監事(非常勤)	滝田 裕	滝田法律事務所	弁護士
監事(非常勤)	高橋 保行	高橋会計事務所	公認会計士・税理士



## 3 会員交流会

総会・記念講演会に次いで、会員交流会を開催し、約140名の参加者が情報交換や懇談を行いました。

### ■花房会長開式挨拶要旨



総会において全議案を承認頂いたこと、正副会長、専務理事を選任したこと等を報告。運動を通して日本に暮らす人を健康にする我々の使命の具体策の一つとして大きく取り組んでいるフィットネス体力テストでは、年1回の健康診断同様、自分の体力を知ることが大切と考える健康保険組合様との取り組みがある。これを形にして行くことが国の健康政策にも我々の事業にも良い結果をもたらす、その期待から東京都も後押ししている事業である。国会議員の皆様にも昨年テストを受けて頂くなど理解を進めている。会員クラブ、各社のご協力をいただきたい。

### ■来賓ご挨拶要旨

#### ●スポーツ健康産業推進議員連盟会長 衆議院議員 遠藤利明様ご挨拶



パリ五輪もありスポーツへの関心も高まる。日本も国民スポーツ大会(国体)のあり方が問われたり、世界では既にスポーツと位置付けているeスポーツをどう捉えるか、運動施設も単なる運動場ではないスポーツコンプレックスという考え方が生まれるなど、変化の時でもある。私も昨年フィットネス体力テストを受けたが、健康日本づくりを共にやってゆきましょう。

#### ●スポーツ健康産業推進議員連盟事務局長 衆議院議員 牧原秀樹様ご挨拶



昨年フィットネス体力テストを受け若い判定が出た。こういったものはやってみることが重要で、やれば自分が判る。これを全国民にやってもらえるよう後押ししていく。

#### ●経済産業省ヘルスケア産業課 橋本泰輔課長ご挨拶



ウェアラブル端末を使ってみて日々の運動力の可視化がモチベーションづくりになることを体感している。FIAが取り組まれているフィットネス体力テストも、巾広の人に自己の現状を判ってもらい改善につなげることが出来ればと思っている。健康経営の面からも運動機会の増加は大きく位置付けられており、パーソナルヘルスレコード(PHR)の面での活用も形作って頂ければ国も後押しできる。より進めばPHRとして個人に最適化されたサービス提供にもつながる。

#### ●厚生労働省健康課 山本英紀課長ご挨拶



日頃より運動機会提供の場として事業を進めて頂いていることに御礼。第3次健康日本21がスタートし、歩数アップ・児童の運動量アップなどを掲げてガイド化した。これを普及する仕組みは行政が担うのだが、日常の場面では皆さんのような事業者のご協力が欠かせないのでお力添えを頂きたい。

#### ●スポーツ庁健康スポーツ課 和田訓課長ご挨拶



スポーツ振興施策へのご協力に感謝したい。スポーツ庁は各種分野のスポーツ振興をしているが、健康スポーツ分野は大変重要。パリ五輪も目前だがそのような機会を得てSports in Lifeへの取り組みを盛り上げたい。その中で皆さんが進めているフィットネス体力テストは、自分の運動能力を可視化して向上に繋げようとするものであり、意義を評価し関心を寄せている。スポーツ基本法が掲げる実施率向上、運動習慣者の増加、運動の質向上など健康増進などの社会課題解決に結び付くものであり、今後も皆様とともに創意工夫していきたくご協力頂きたい。

#### ●健康保険組合連合会 小松原祐介参与ご挨拶 (巻頭トピックス参照)

講演会を機に皆様と情報交換し、事業を推進したい。

#### ※新しく入会された企業のご紹介

(株) シャリオン様・バーストワン(株)様

## 4 SPORTEC 2024

東京ビッグサイト 7月16日(火)～18日(木)

FIA×SPORTECセミナー

エントリーはSPORTECホームページ「セミナー・イベント」からお願いします。

<https://sports-st.com/seminar>

下記3講座に適用のFIA会員企業割引(6月17日(月)配信の特別申込書利用)は、7月10日締切です。

### (1) (A-2) フィットネスクラブの

#### これからの時代に対する提言(90分)

7月16日(火)、13時00分～14時30分

ポストコロナのフィットネス業界においては、新たな業態の多様化が急速に進んでいます。これからの総合型クラブも含めたフィットネス業界がより多くの生活者に活用されるようになっていくためには、お客様の潜在的なニーズをより丁寧に掘り起こし、サービスとして現場にて提供されていくことが非常に重要ではないでしょうか。

そのためには多様な経験や専門性、価値観を取り込み、具現化するプロセスが今後重要であるとされています。

企業の存続・発展のためには価値向上やイノベーションを生み出すことが重要であり、その原動力となるのは、女性の一層の活躍も含めたあらゆる人の活躍であるといえるでしょう。

このセミナーでは、これからのフィットネス業界における女性の活躍のあり方にスポットあてて、新たなフィットネスイノベーションの在り方を考えます。

#### パネリスト

- 望月 美佐緒氏 (株)ルネサンス 取締役副社長
- 本橋 恵美氏 (一社) Educate Movement Institute 代表理事・(株) E.M.I. 代表取締役
- 井上 トキ子氏 一般社団法人 日本ソーシャルキャピタル協会代表理事・(株)アージュ代表取締役・『眠りと背骨と股関節』サロン共同オーナー

#### ファシリテーター

- 笠原 盛泰氏 アイレックススポーツライフ(株)代表取締役会長・(一社)日本フィットネス産業協会 理事

### (2) (A-3) FIAトップセミナー

#### フィットネス産業これからのための新たな経営戦略を考える

7月16日(火):15時00分～16時30分

FIA加盟企業の各社代表の方々にご登壇いただき、これからのフィットネス産業の発展にかかわる課題発見や課題解決、あるいは新たな事業領域の創出などに関して様々な視点で掘り下げます。

業態の多様化が急速に拡大するウェルネス産業は、健康づくり、美容、レジャー、マインドフルネス、リカバリーなどあらゆる産業と繋がり、世界のキーワードとなってポストコロナの成長産業となっています。フィットネスに加え新たな事業領域の創造、確立及び付加価値の訴求により成長に向かう各社の取り組みをご紹介しますセミナーです。

この波に乗り、日本のフィットネス産業が大きく次のステップに成長するための道をFIA加盟企業トップによるパネルディスカッション形式で示していくセミナーです。

#### パネリスト

- 岡部 智洋氏 (株)ティップネス 代表取締役社長  
自社で積極的に開発するグループエクササイズプログラムの展開などによる総合型ビジネスモデルの強化、FAST GYM24の継続的展開、さらには企業の健康増進サポート事業の強化など、マスメディアグループ企業の強みも生かしながら多角的な発展を目指す企業の取り組みからの学び。
- 小林 利彦氏 野村不動産ライフ&スポーツ(株) 代表取締役社長  
やる気スイッチグループへの投資などで、キッズスクール事業の強化をはかることで新たな事業領域の創出、そして フィットネス事業とのシナジーを育てていく取り組みからの学び。
- 山形 利一氏 (株)オクスベストフィットネス 代表取締役社長  
フィットネスクラブの経営で蓄積されたノウハウやシステムを活かして運動部活動地域移管の取り組みに早期から参入して実績をあげられている取り組みからの学び。

#### ファシリテーター

- 松村 剛  
(一社)日本フィットネス産業協会 事務局長

### (3) (A-9) FIAセミナー

#### 支配人(現場責任者)が語る

#### コロナダメージからの店舗業績回復について

7月18日(木):15時00分～16時30分

コロナ感染拡大は沈静化し、社会全体が回復基調にある中、まだまだコロナダメージが色濃く残るフィットネスクラブの現場で、ダメージを乗り越え店舗業績回復を実現した支配人(現場責任者)によるパネルディスカッション形式のセミナーです。

#### パネリスト

- 佐々木 大斗氏 アイレックススポーツライフ(株) アイレックススポーツクラブGRANDE 支配人
- 中曽根 有起氏 (株)ルネサンス スポーツクラブ&スパルネサンス経営 支配人
- 小島 佑基氏 スポーツクラブNAS(株) スポーツクラブNAS東大宮店 支配人

#### ファシリテーター

- 葦沢 靖彦 (一社)日本フィットネス産業協会 FCM事務局 統括マネージャー

## 「フィットネス体カテスト」実施の実現性を高めるための開発が着実に進んでいます!

来年度以降の健康保険組合における被保険者に対する健康増進の取り組みとして、「フィットネス体カテスト」が大切な役割を果たすことになっていきます。

将来的には、被保険者の健康診断と併せて「フィットネス体カテスト」を実施することで、体力状況も含めた総合的な健康状態の確認とその結果を受けた健康度向上の取り組みを、より具体的なものにしていく、というイメージとなります。

また、その先には健診と併せて人間ドックへのフィットネス体カテストの導入についても提案が寄せられており、そうした方向性の実現をも目標に関係各方面との交渉や実現性を高めるための開発を行っています。

今回のレポートでは、今年度の「フィットネス体カテスト」の実施機会を大幅に拡大することを支えるために着手している開発について、あらためてご紹介します。

### 【今年の主な年度追加開発の進捗】

#### ① 65歳以上を対象とした

##### 新体カテスト実施に向けた追加開発

スポーツ庁が行っている65～79歳を対象とした新体カテストを、既存のフィットネス体カテストのシステムにおいて実施可能となります。

(新種目対応):

・反復横跳び ・立ち幅跳び ・急歩

以上の3項目に替えて

\*10m障害物歩行 \*開眼片足立ち \*ステップ漸増テストもしくは6分間歩行

\*65歳以上である方は、既存の64歳までのテスト項目と65歳以上項目のいずれかを選択できるようになります。

#### ② 健康チェックシートをアプリ入力画面上に追加

新体カテスト測定前の健康チェックフローをシステム上に追加し、安全性確保を強化します。チェックが完了した方のみが測定に進めるようになります。

#### ③ 測定種目数に応じた総合評価提供の対応

現状では、6種目すべて測定完了しなくてはシステム上で総合評価が提供されない状況ですが、新たな開発によって、測定した種目に応じて総合評価が提供されるようになります。2種目以上の測定を行えば、その種目数に応じた総合評価が導き出されます。

(※評価は暫定であることの表記がされます)

#### ④ 全身持久力測定の新たな測定項目追加

フィットネステスト測定項目の全身持久力測定においては、急歩(男性1500m・女性1000m)、もしくはトレッドミル急歩(急歩と同様のことをトレッドミルによって実施)のいずれかになっています。インド

アにて測定を実施する場合には、大きな体育館などがない場合はトレッドミルにて実施されていますが、施設においては既存のお客様の利用優先や、出張での測定への対応が難しいといった、物理的、時間的な課題がネックになるケースもあります。

この課題を解消するために現在、スポーツ庁体カテストの策定や運用に中核的に関わられておられる順天堂大学の内藤久士先生の監修のもと、ステップ台を活用した漸増ステップテスト(仮称)の開発を進めています。多くのクラブ施設に既にあるステップ台を活用することが前提になっていますので、実施におけるスペース効率や移動、運搬のし易さなど大きな利点を享受できることとなります。

以上のような大きく4点の新規開発は、9月1日以降にご活用いただけるよう、現在スケジュール通りに進められています。

すでにフィットネス体カテストを活用されている企業様も、これからシステム利用を進められようご検討いただいている企業様も、新しい開発によって生み出されるサービスをぜひとも、新たな事業開発や既存事業の延伸にご活用いただきますようお願い申し上げます。

### 全国体年齢測定利用申請がお済みでない企業担当者様へ

下記に利用開始に向けたステップを掲載しております。

貴社の新規会員獲得・継続率UP・店舗外収益のUPの施策としてぜひ活用をご検討ください。

#### 全国カラダ年齢測定利用開始・運用のステップ

	タスク内容	実施時期
1	利用申し込み・利用契約書の締結	運用開始前
2	店舗リスト・管理用 ID の提出	
3	クライアント証明書のインストール	
4	スタッフ研修の実施	
5	販促物の展開	
6	測定器材の発注	
7	請求	運用開始後

利用申し込み方法

フォームより利用開始の申請をお願いいたします。

<https://forms.office.com/r/T8YZf3DMw1>



※施策詳細・マニュアル等はFIAHP ログイン環境内に格納しています。

<https://fia.or.jp/public/25104/>

# FCM 検 定 コ ー ナ ー

FCMの詳細、  
お試し問題等は  
コチラ!



1

## ニューストピックス

### 2024SPORTEC FIAセミナー

■日時:2024年7月18日(木):15時00分~16時30分

■会場:東京ビックサイト

#### FIA支配人セミナー

※FIA加盟企業の支配人代表の方々にご登壇いただき、コロナダメージからの店舗業績回復について、対策を実現する現場取組みについて、実践者の視点で掘り下げるセミナーです。

(テーマ)

**支配人(現場責任者)が語るコロナダメージからの店舗業績回復について**

【内容】

コロナ感染拡大は沈静化し、社会全体が回復基調にある中、まだまだコロナダメージが色濃く残るフィットネスクラブの現場で、ダメージを乗り越え店舗業績回復を実現した支配人(現場責任者)によるパネルディスカッション形式のセミナーです。

パネラー)

値上げ+コストコントロール→サービス低下防止もしくは向上  
→顧客満足、売上高or営業利益の)の回復

画期的な業績向上策の打ち出しよりも、上記のような難度の高い施策を現場でマネジメントし、実現したことの実行策(苦勞、工夫、喜び等)を紹介いただけるパネラー。

●佐々木 大斗氏:アイレックススポーツライフ(株)アイレックススポーツクラブGRANDE 支配人(2024年3月現在)、FCM2級技能士



●中曽根 有起氏:(株)ルネサンス スポーツクラブ&スパルネサンス経営 支配人(2024年3月現在)



●小島 佑基氏:スポーツクラブNAS(株) スポーツクラブNAS東大宮 支配人、FCM2級技能士



ファシリテーター)

葦沢 靖彦 (一社)日本フィットネス産業協会FCM事務局  
統括マネージャー

予約申込みお待ちしております。



2

## FCMライセンス取得者にインタビュー

むらかみなほこ

### 村上菜穂子さん

東急スポーツシステム

所属:開発本部

サブマネジャー

FCM1級技能士



担当業務は指定管理施設新規開発及び一部運営統括、グループレッスン本部商品管理です。体育大学卒業後、当社に入社、5年間、主に新店5店舗にて店舗運営及びスタジオインストラクターとして従事し、その後本社に異動。結婚、出産(二人)を経験しながら現在の業務に従事しています。

FCM2級受検の動機は、マネジメント層への昇格にあたりFCM2級技能士資格が条件となること、及びこれまでにないようなフィットネスクラブの運営実務に直結するような内容であったためです。そのとき、学習している内容がおもしろい!と感じました。中でも損益管理についてはとても学びになりました。他の内容もそれまで曖

昧であったことがはっきりと見えてきた思いでした。

2級を学ぶ中で、1級は経営における視点が多く2級とは領域が異なる内容であったことでこちらにも興味を持ち、1級も受検し合格することができました。直営店舗では、会員様が顧客であり、受託施設ではそこに行政対応(市区町村)が加わる点が違いますが、学習した内容や国家資格者としての自信や肩書は、現在の業務である受託施設の新規開発や複数店舗の統括に役立っています。

働く母でも学び続けることで、これから育児をする女性の部下社員達が働き続けることに希望を持てるような思いのきっかけづくりになればいいな、と願っています。

## フィットネスクラブマネジメント(FCM) 公式テキスト

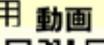


店舗・企業内階層別人財育成に活用  
知識とスキルを身に付け、受検に備える

実務で必須なエッセンシャルな  
知識・スキルをテキストで確認

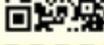
### 活用事例：

クレーム対応やイベント企画で行き詰まる

→3級技能士と皆がFCMテキスト活用  動画

→仲間と新しいアクションプラン

→クラブ運営を改善

→テキスト=日常業務確認ツール 



## エッセンシャルマネジメントガイド

重要業務の本質的要素のテキスト掲載ページがわかりま  
す。働く仲間と内容を確認し合い互いに知識・スキル向  
上を目指す環境を育みましょう。



インター  
ベーシック ミディエイト アドバンス



テキスト：各3,850円 (税込)

テキスト1冊+過去問解説集1冊セット販売：5,500円

ご注文承ります。

過去問解説集  
「知識の定着：実力アップ」



1級、2級、3級の各1冊  
各2,500円 (税込)

日本フィットネス産業協会FCM事務局

## Health & Fitness Association グローバルレポート

ここに紹介するトピックスは、  
HFAとFIAの提携によりHFAがリリースしたレポートの一部を要約して紹介する、  
海外フィットネス関連情報です!

# グループエクササイズ の進化 クラスを繁栄させ続けるために、 現在の課題と変化をナビゲートする

「パンデミックは間違いなくグループエクササイズを変化させ、ある意味ではもどに戻したのかもしれない」。

今号のレポートは、グループエクササイズの進化に関する洞察と、  
この必須のプログラムにおいてクラブが今日どのように優れた成果を上げることができるかについて、  
業界の専門家に話を聞いた。

レポート | ジョン・フェルド | 翻訳 | 松村 剛

コロナパンデミックの波紋は、4年経った今もグループエクササイズに影響を与え続けている。グループエクササイズのクラスへの参加者はコロナ以前のレベルに戻る、あるいは近づきつつあるが、クラブ対応においては単に映像自動配信レッスンのままではいけない。

「パンデミックは間違いなくグループエクササイズを変化させ、ある意味ではもどに戻したのかもしれませんが」と、アメリカン・エクササイズ協議会（ACE）のグローバル・ビジネス開発担当シニア・ディレクター、アンソニー・ウォール氏は言う。  
「運営者はプログラムを繁栄させ続け

るための調整を図らなければなりません」

つまり、ジムは自分たちの文化、グループエクササイズに対する認識、チームの管理方法をあらためて評価する必要があるということだ。

スタッフの確保が依然として課題となっている中、クラブやスタジオは、採用や定着のための努力をより意図的に行わなければならない。ベテラン・インストラクターが退職を検討し、パイプラインが狭く経験の浅いインストラクターが増える中、これは特に重要である。人手不足と生活費の逼迫を考えると、競争が激化する業界で報酬を停滞させたままにしておくわけにはいかない。

加えて、ミレニアル世代とZ世代が新規会員の最大の※コーホートを構成しているため、ジムはグループエクササイズのプログラムをこの影響力のあ



る忠実なグループに確実にアピールする必要がある。

本誌は、グループエクササイズの進化に関する洞察と、この必須のプログラムにおいてクラブが今日どのように優れた成果を上げることができるかについて、業界の専門家に話を聞いた。

## 少数化する インストラクターの確保

コロナパンデミックの間にクラブが閉鎖を余儀なくされたとき、多くのインストラクターは収入を得るための別の方法を見つけなければならなかった。永久に閉鎖されたジムもあれば、やがて再開されたジムにおいても、戻らなかったインストラクターが多数いた。

レズミルズUSのショーン・ターナー最高経営責任者（CEO）は、「複数のクラブが閉鎖されたことで、キャリアを考え直し、指導を断念したインストラクターもいました」と語る。

オレゴン州のユージーンにあるダウンタウン・アスレチック・クラブのフ

ィットネス・ディレクターで、WARRIOR（ウォーリアー）インストラクター・アカデミーの創設者であるエレン・デ・ワード氏は、諦めたのは完全に自発的なものではなかったと指摘する。

「ほとんどのインストラクターは必死に働きたいと思っていたが、閉鎖だけでなく、クラブが再オープンしたにもかかわらずクラスが減ることで仕事の機会が減ることに直面しました。彼らは勢いを失い、インスピレーションを失い、そして日常的な指導に対する自信も失ったのです」

この同時多発的な厄災は、下降スパイラルにつながった。

「多くのインストラクターは仕事だけでなく、モチベーションも失いました」

ACEとSCWフィットネス・エデュケーションによると、グループエクササイズの新規資格取得と更新は、教育会議やワークショップへの出席と共に減少している。これはソーシャルメディアのフィットネス・インフルエンサー

ーに拍車をかけたデジタル・グループエクササイズの普及も影響しているかもしれない。オンラインにビデオを投稿する人たちは、資格保持者である必要はないのだから。

「規制のない業界では、グループエクササイズのインストラクターにとって、資格はもはや最終地点ではありません。だから私たちは、トレーニングや継続教育、キャリアや専門性向上のためのサポートを提供する方法をこれから創造的に行わなければならないのです」

業界を去ったインストラクターの数は不明だが、SCWフィットネス・エデュケーションのサラ・クーパーマンCEOは、30%から50%のインストラクターが業界を去ったと推定している。

## 賢い人材配置

運動の重要性に対する意識が高まる中、また※GLP-1ダイエット薬を服用する新規会員が流入する可能性もあるため、長年にわたり人気のあるグループクラスとその指導者が求められている。

既存のスタッフがクロストレーニングを習得することは、クラブ、従業員、会員にとってメリットがある。例えば、レズミルズの新しいリミテッドエディションプログラムは、パーソナルトレーナーがグループインストラクターになることのハードルを下げることに貢献するだろう。

「トレーナーは、わずか半日でスキルアップすることができ、長い資格取得の手間を省くことを可能とし、新たな顧客層に自分自身を売り込むことができます」とターナー氏は説明する。

グループエクササイズインストラク



ターに紹介を依頼することは、リクルートとして有効な方法だ。デラウェア州ホッケシンにあるホッケシン・アスレチック・クラブ（HAC）のグループ・フィットネス・ディレクター、グレッタ・ファウラー氏は言う。

「彼らは私たちに合うタイプのインストラクターをよく知っていて、素晴らしい推薦をしてくれます」

もうひとつの人材確保における“肥沃な大地”は、クラスそのものである。「グループエクササイズのカラスが大好きで、素晴らしいフォームと動きのタイミングセンスを持ち、すでに他の会員に新しいクラスに挑戦するよう勧めている人（メンバー）を採用しました」とファウラー氏は付け加える。

「こうした自然な動機付けを持つ人たちが指導に立つようになると、さらなる能力を発揮できるように追加の認定資格を取得しようとしています」

デ・ワード氏も以下のように同意を述べている。

「新しいインストラクターを見つけるのに最適な場所は、クラスの最前列です。そこにいる人たちは、その施設をよく知っていて、大好きで、すぐに他の会員に受け入れられます」

「ソーシャルメディアは、スタッフを補充するための、型破りではあるけれど今までとは違う方法を提示する」と、クーパーマン氏は提案する。

クーパーマン氏が関わったいくつかのクラブでは、Instagram, Facebook, and LinkedInを使って新しいインストラクターを募集している。

**「若い世代にヘルスクラブでグループフィットネスを楽しんでもらうには、若いインストラクターが必要です」**  
**エレン・デ・ワード**

## お金の問題

グループエクササイズのインストラクターの多くは、給料ではなく情熱で動いていることが多いため、報酬は比較的横ばいで推移している。

「50%の会員がジムに通うことが“自分のアイデンティティの核心部分である”と証言しているにもかかわらず、インストラクターに対する金銭的な評価はこの20年間ほとんど上がっていません」とターナー氏は説明する。

「インストラクターが気にするのは給料だけではありませんが、給料は依然として重要な動機づけであり、不足すればやる気を失わせるものです」

デ・ワード氏は、昇給は非常に重要だと言う。

「フィットネスクラブがブティックと競争し、次世代を惹きつけ、クラスの平均人数をコロナ禍以前の規模に戻すか、さらにそれ以上にしたいのであれば、インストラクターへの給与を上げなければならないでしょう。会費を値上げするのであれば、それに応じてインストラクターの給料も上げる必要があります」

報酬は標準的な定額であるべきではない、と彼女は付け加える。

「クラブへの専属性、勤続年数、専門知識の深さと広さ、クラスの規模などを考慮してください」

「伝統的なクラスごとの支払い体系を、より説得力のあるモデルに変えるべき時かもしれません」と、クーパーマン氏は提案する。

「基本給に加え、1人当たり1〜7ドルを支払うことで、インストラクターにインセンティブを与える。そうすれば、新会員を入会させ、維持し、クラスを

拡大する動機付けになります」

ターナー氏は、ブティック・モデルを挙げる。

「伝統的なフィットネスクラブは、多くの優秀なインストラクターをブティックに奪われています。それは、出席ベースの給与を導入したり、より多くのクラスを教えるインストラクターの賃金を上げたりすることです」

## 報酬とリテンション

お金以外にも、フィットネスクラブはグループエクササイズに関する自社の文化を正直に評価する必要があります。歴史的に、フィットネスクラブはグループエクササイズをコストセンターと見なし、収益を生み出すものをパーソナルトレーナーと見なししてきた。その結果、グループエクササイズインストラクターは評価されていないという認識が広まっている。

「グループエクササイズのインストラクターは、一般的にパーソナルトレーナーとは違った扱いを受けており、雇用主から評価されていると感じたことは一度もありません」と、ウォール氏は言う。

デ・ワード氏は、グループエクササイズはクラブの「もっとも定着率の高い」部分であり、定着に重要な役割を果たすと言う。「グループフィットネスインストラクターは、パーソナルトレーナーと同様にクラブの収益に価値があり、運営者はこのことを理解して格差を感じさせないようにする必要があります」

健全なフィットネスクラブ文化は、スタッフの獲得と維持も容易にする。「グループフィットネスインストラク



ターが本当に評価され、大事にされていると感じられるクラブ文化であれば、会員の獲得と定着は自然な副産物です」と、デ・ワード氏は付け加える。

クラブやスタジオは、グループエクササイズインストラクターに手当を支給したり、認定、CPRトレーニング、継続教育の費用を支払ったりすることもできるであろう。

「フィットネスクラブのオーナーは、認定、コンベンション、ワークショップの費用を支払う必要があります」とクーパーマン氏は主張する。

「直接の費用ではなく、インストラクターが施設に忠誠心と献身を示した場合に、毎月の払い戻しで対応する可能性もあります」

オレゴン州ポートランドのサンセットアスレチッククラブは、ユニークなアプローチを採用している。

「グループフィットネスインストラクターには、指導するクラスごとに1ドルを支給して継続教育に充てることで、指導スキルと指導方法のブラッシュアップを奨励しています」とゼネラルマネージャーのカーリーン・プレンティス氏は言う。

その他の特典には、個人表彰やクラブ製品およびサービスの割引などが挙げられる。HAC Fitnessでは、週に少

なくとも1クラスを指導するグループエクササイズインストラクターには、クラブでの購入品を20% 割引で対応している。

## 次世代とのつながり

フィットネスクラブは、グループエクササイズに対するZ世代の影響も見逃してはいけない。レズミルズの「Z世代フィットネス: コードの解読」レポートによると、この意欲の高いグループの81% がグループトレーニングに参加している。

「フィットネスクラブは、若い会員も含め、多くの参加者の要望に応える必要があります」とウォール氏は勧める。

「若者は、必ずしも両親と同じクラスに参加したいわけではないことを覚えておいてください」

若者も、両親にクラスを指導してもらいたくないかもしれないし。

「若い世代にフィットネスクラブでグループフィットネスを楽しんでもらいたいなら、若いインストラクターが必要です」とデ・ワード氏は主張する。

「ベテランのインストラクターに報酬を支払って新人を指導してもらい、彼らが学び、指導する準備ができるようにしましょう」

レズミルズ、SCW エデュケーション、その他のプロバイダーによるプレコリオクラスは、若いインストラクターがすぐに始められるようにし、フィットネスクラブに於いてすぐに使えるプログラムを提供するのに役立つであろう。これらのクラスは、Z世代にアピールする最新の音楽やクリエイティブな動きを特徴としている傾向がある。

「グループエクササイズ業界が成長し続けるには、次世代とのつながりが不可欠です」と、ターナー氏は言う。

「洗練されたグループレッスンは、ルーチン主導の中毒性のあるフィットネス体験を提供し、会員の獲得と維持に役立ちます。そして、グループフィットネスファンは、優れたクラブのコミュニティのバックボーンを形成します」

これらの熱心なファンは、さらに多くの会員を引き付けることもできる。施設の話題を生み出すバイラルモーメント（SNS等による情報の拡散）は、主にクラスの参加者とのつながりを築く優れたコーチとインストラクターによる成果だ。

「クラブユーザーでソーシャルメディアを通してお気に入りのトレッドミルや筋力トレーニングマシンについて投稿する傾向はありません」と、ターナー氏は指摘する。

「一方で彼らは素晴らしいインストラクターと一緒にいった素晴らしいクラスを絶賛し、汗だくの勝利のセルフィーをシェアするのです」

※コーホート:仲間のグループ。特に統計上で同一の性質を持つ集団。

※GLP-1ダイエット:GLP-1ホルモンを、薬として補う事によって痩せる方法

# ISSUE

## フィットネス関連

### ニュース

フェス気分 燃えよ脂肪  
1000人集い  
エクササイズ  
「推しの先生」遠征で追っ

フィットネスクラブが音楽ライブのような大規模イベントを相次ぎ開催している。舞台上のインストラクターに歓声を上げ、他の参加者と共にフィットネスバイクをこいだり、格闘エクササイズをしたりして汗を流す。5万円以上するチケットが争奪戦になる



舞台上のインストラクターと一緒に参加者もバイクをこぐ

例も。見せる工夫や演出の数々は客が運動を楽しく続ける意欲につながるようだ。運営側も熱心なファンを通じた利用拡大に期待を寄せる。

幕張メッセ（千葉市）で4月に開かれた「ラスタ―2024」。レディー・ガガ、エド・シーランといった著名アーティストの音楽にあわせ、インストラクターたちが舞台上でフィットネスバイクをこぐ。同じようにバイクにまたがった参加者たちは舞台上から飛ぶ指示を聞き、動作をま

ねて体を動かす。

「一般的なアーティストのライブ以上の費用をかけた」という照明や音響。立ちこぎで足を速く回して心拍数を上げたり、音楽に浸りながらゆったりとこいだりしていく。出演者と参加者が声を出し合う「コールアンドレスポンス」もあり、80分の公演が終わるころには汗だくになる。

インストラクターは「この時間は戻ってこない。集中して」「人生を輝かせて」といったメッセージを英語と日本語を織り交せて

発し、参加者を鼓舞する。バイクを降りてダンスを披露すれば歓声が上がる。

暗闇バイクフィットネススタジオ「フィールサイクル」を展開するフィールコネクション（東京・中央）が手掛けた。4月の3日間で全11公演、1公演

につき1000席近くを用意したが、約1万2000円のチケットは早い公演で発売翌日に売り切れた。

開業初期からインストラクターを務めるIZUさんは「イベントや普段のレッスンを参加を通じてハッピーな気持ちになり、日々を前向きに過ごしてもらえたら」と話す。

ファンも「推し活」に夢中だ。神奈川県横須賀市の山下愛さんは全国のスタジオでレッスンをするIZUさんを追いかけて、札幌や福岡まで遠征したこともある。「以前の職場で悩んでいたときレッスンを受け元気になれた。どんな環境でも前向きにいられたのはIZUさんのおかげ」と語る。

セントラルスポーツも2月にイベント「レッスン・イン・ジャパン」を東京都の墨田区総合体育館で開いた。バイク、筋トレ、格闘エクササイズと3種類のイベントを1日で実施。バイクでは一番高い最前列の席を5万5000円で先行販売し、瞬時に完売。インストラクターと交流

できる「アフターパーティー」のチケットも売り切れた。

「マセちゃんのレッスンを受けるためなら、東京にも行く」。兵庫県芦屋市に住む50代女性は知人会員ら約30人と共に関西から参加した。普段通っている新大阪駅前店のインストラクター、間瀬有梨佳さんの「晴れ舞台」を応援するための。こうしたインストラクターやファン同士のコミュニティが運動を続ける動機にもなっている。

「充実した施設を提供する努力とともに、いかにお客様に応援してもらえ、意味のある場所にできるかが問われる」。セントラルスポーツ新規開発部のシニアマネージャー、平山智志さんは強調する。

一般社団法人日本フィットネス産業協会（FIA）理事の古屋武範さんは「フィットネスが顧客を維持するために体験価値が重要だ。その一つとしてイベントは有効」と指摘する。

（2024年6月1日/日経）

**国民スポーツ大会、  
存続へ改革  
開催自治体の  
負担減を議論  
分散実施や基準緩和  
有識者会議、  
年度内に提言**

日本スポーツ協会(JSPC)

は5日、国民スポーツ大会(国スポ、旧国民体育大会)の抜本的な改革を目指し、有識者会議を設置して本格的に議論することを決めた。開催地の自治体の負担軽減策を検討し、2024年度内に提言をまとめる。

「多くの皆さんが参加し、喜んでもらえる大会にした」と。5日、JSPC会長の遠藤利明元五輪相は東京都内で開いた記者会見で意気込んだ。

有識者会議はスポーツ界や自治体、経済界などの20〜30人程度で構成する予定だ。国スポは開催地の都道府県、文部科学省、JSPCの共催。都道府県の持ち回り開催で、2巡目が終わる2035年以降の大会運営について検討を

有識者会議の議論のポイント	
▼施設基準の緩和や既存施設の活用	
▼複数都道府県での分散開催	
▼開催地の一部都道府県への固定	
▼各競技の実施時期をずらす「通年開催」	
▼競技数や選手数の見直し	
▼開会式などセレモニーの簡素化	

進める。

大会は1946年に開始。

「国民の健康増進や体力向上、地方のスポーツ振興や文化の発展」を目的とし、スポーツ施設の整備や地域の競技組織設置が進んだ。

スポーツに限らず、開催を契機に「国体道路」といわれるような生活インフラの基盤が整えられた地域もある。環太平洋大の友添秀則教授(スポーツ倫理学)は「戦後の復興を兼ねた街づくりで成果を上げた。スポーツ実施率や競技力の向上の面でも一定の成果を果たした」と評価する。

ただ、自治体にとって開催費用の負担が重いことがかねて指摘されてきた。国&JSPCの一部負担するものの、大半は自治体が出すため、数百億

円に上ることもある。老朽化した施設の改修や新設を迫られるケースが多い。

口火を切ったのは、全国知事会会長を務める宮城県村井嘉浩知事だった。4月の記者会見で「廃止も一つの選択肢」と問題提起。

鳥取県の平井伸治知事は開催費の面で抜本的な見直しの必要性に言及する。

2022年の開催地だった栃木県の費用は総額で約829億円だった。福田富一知事は4月の記者会見で、「費用負担や職員の負担が大きかったのも事実」と話した。

国内外で多くのスポーツ大会が開かれるようになったことで、トップ選手の出場も減った。「国スポの注目度は低下しており、今のままでよいとは思わない」。文科省幹部は強調する。

廃止論について、遠藤会長は「継続すべきだと思っている」と否定した。

自治体の財政負担は、国スポが定める収容人数などを満たした施設の整備費が多くを占める。有識者会議では今

後、施設基準の緩和や既存設備の活用策などを議論する。

各競技の実施時期をずらす「通年開催」も探る。開催基準要項に本大会の期間は11日間以内、冬季大会は5日間以内と定められている。大会中に多くの参加者が集まるため、宿泊や輸送などが重荷となっているのが現状だ。

自治体職員の負担軽減に向け、近隣の複数都道府県での分散開催の是非もポイントになる。既に全国高校総体(インターハイ)などで広域開催は導入されている。一部の都道府県に開催地を固定することも選択肢になる。

ほかに競技数や選手数の見直し、開会式などのセレモニーの簡素化なども議論される見通しだ。

全国知事会は今後の在り方を検討しようと、各都道府県にアンケート調査を実施している。7月31日〜8月2日に福井県で開く全国知事会議までに方向性をとりまとめる方針。知事会の方向性を受け、有識者会議は8月下旬から9月上旬にも第1回会合を開

く。文科省はJSPCや知事会と連携して国スポの在り方を模索する。

有識者会議の設置を受け、友添教授は「少子化や財政難の中、開催地の財政的、人的な負担を減らすことは大前提」とした上で「参加者にシニア層や障害者も取り込むなどして、スポーツの祭典を改革する大きな契機とすべきだ」と訴える。

立命館大の権学俊教授(スポーツ政策論)は「五輪の予選大会と位置づければ大会のレベルが上がりが、協賛企業も増えて注目度が上がる」と提案する。「実施するならば国が予算を投入することなど、さまざまな角度から議論し、誰のための、何のための大会か考えを深めてほしい」と話した。

**▼国民スポーツ大会**

スポーツ基本法に基づいて実施される。競技によって秋に開く本大会と冬季大会があり、都道府県対抗で争われる。18歳以上の「成年種別」と15歳以上18歳未満の「少年種別」の2つに分かれる。2

024年大会から国民体育大会（国体）から国民スポーツ大会（国スポ）に名称変更された。全国植樹祭などと並び、天皇后両陛下が参加される「四大行幸啓」の一つ。

（2024年6月6日/日経）

### 公衆浴場、身体的特徴で男女区別の法案着手 自民保守系

自民党の保守系議員らでつくる「全ての女性の安心・安全と女子スポーツの公平性等を守る議員連盟」が、公衆浴場では身体的特徴で男女を区別して利用するよう定める法案作りに着手し、13日の総会で骨子を了承した。政府が同趣旨の通知を自治体に出しているが、法制化により実効性を高める。保守層へアピールする狙いもあろう。

議連は昨年、LGBTなどの性的少数者への理解増進法の成立に慎重だった保守系議員らが設立し「性自認を主張すれば体は男でも女性トイレや女湯に入れてしまう」と懸念を強めていた。法案骨子には

「性別で利用者が区別される施設で女性の安全を確保する必要がある」と明記した。

具体的には、公共トイレのように不特定多数の人が利用し、性別で区別される施設を「特定施設」と定義。施設管理者に対し、女性が安心して利用できるよう、構造の変更や警報装置の設置を努力規定として盛り込む。

旅館やホテルの共同浴室も公衆浴場と同様に位置付ける。特定施設のうち公衆浴場や職場の更衣室については、女性の安全確保のために施設管理者が取るべき対応の指針策定を政府に求める。

片山さつき共同代表は、秋の臨時国会への法案提出を目指し「まずは考えの近い政党と話したい」と記者団に述べた。

（2024年6月13日/共同）

### 京都市が再開目指す運動施設、候補の運営事業者が辞退

京都市は14日、民間事業者によるリニューアルと運営再

開を目指す旧運動施設「ラクト健康・文化館（ラクトスポーツプラザ）」について、契約候補事業者2社が辞退を申し出たと発表した。資材高騰などで想定していた収益が見込めなくなったのが理由だ。市は新たに事業者を公募するなど対応を急ぐ。

同施設は地下鉄の山科駅近くに位置し、プールやジムを備える。新型コロナウイルス禍による利用者低迷や老朽化を受けて23年4月に休館した。その後、施設を保有し、運営する民間事業者を公募。選ばれたこの2社がリハビリ事業や介護事業を行うことなども検討してきた。

施設がある山科は市が人口流出対策などの街づくりに重点的に取り組んでいる地域の一つだ。住宅供給を増やすために建物の容積率や高さを制限する規制を緩和していた。京都市は「休館状態が続くのは好ましくない」としている。

（2024年6月14日/日経）

### インターバル速歩で筋肉・持久力アップ 中高年にも効果

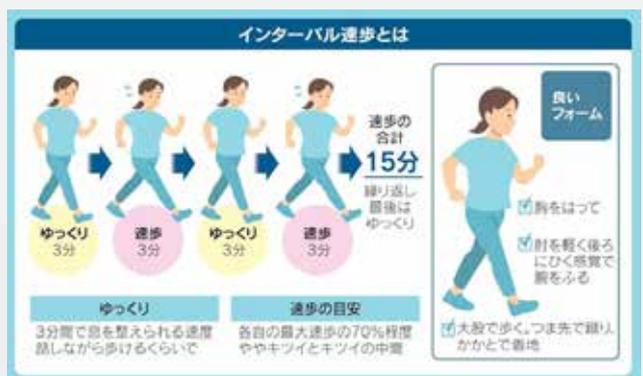
速歩きとゆっくり歩きを3分ずつ繰り返すインターバル速歩を行うと、中高年になっても筋力・持久力のアップを目指せることが分かってきた。運動生理学のポイントを理解して、無理なく正しく行おう。

#### 効果を生む秘訣は、歩く姿勢と速歩きのスピード

健康のために歩いているという人は多い。厚生労働省が推進する「健康日本21（第三次）」では20〜64歳で1日8千歩以上、65歳以上で6千歩以上と目標を定めているが人によって歩く環境や速度（運動強度）が異なるため、個別の健康効果は確認しにくい。

そこで気軽に取り組めて、一人ひとりに着実に健康効果が得られる「個別運動処方」として、信州大学学術研究院医学系の能勢博特任教授らが提案したのがインターバル速歩だ。効果を生む秘訣は、歩く姿勢と速歩きのときのスピー

ードにある。



能勢特任教授は「各自の最大体力の60〜80%の負荷を取り入れることで、中高年者の体力向上と生活習慣病の予防・治療につながるというのが、現在のスポーツ医学の国際標準」と解説する。

まず、肝心な速歩きの3分間は自分の最速歩行の70%を維持する。これは「ややキツイ」と「キツイ」の中間ぐらいの強度だ。全身の筋肉をしっかり使うために、歩き方はいつもより大腿に。腕もしっかり振ろう。

ゆっくり歩き3分間は、息を整えられる40%程度の速さ。これを繰り返して速歩きの1日合計が15分になるまで続ける。これを週合計60分以上行うのが目標だ。

### 5カ月で持久力、下肢の筋力が10%向上

信州大学では独自の活動量計と解析システムを使い、中高年者（平均年齢65歳）を対象にインターバル速歩の効果の検証を行ってきた。

その結果、5カ月のトレーニングで持久力、下肢の筋力が10%向上。それに比例して高血圧、高血糖、肥満など生活習慣病の症状も20%改善した。運動後の30分以内に糖質

と乳タンパクを摂取すると熱中症になりにくい体になるとも明らかにした。

研究成果を基に、インターバル速歩を地域の健康づくりに取り入れる自治体も増えている。2018年から京都市北区役所と連携して取り組みをサポートしている京都産業大学現代社会学部健康スポーツ社会学科の濱野強教授は「インターバル速歩は、水泳やランニングなど個人の趣向や過去の運動経験などが必要とせず手軽に始められるため、住民の抵抗感が少なかった」と導入のメリットを語る。同年に行った検証研究でも持久力や下肢筋力のアップ

が確かめられた。

「インターバル速歩マスター」と呼ばれる地域のリーダーを育成したことも成功のポイントだ。京都市北区役所保健福祉センター健康長寿推進課の永井弓子担当課長は「地域の介護予防推進センターや社会福祉協議会の協力も得て、現在では速歩マスターを中心に9カ所の自主組織が定期的な活動を行うまでに育った」と話す。

### 病気の治療やリハビリにも応用

最近では、インターバル速歩を、病気の治療やリハビリに応用する研究も進んでいる。膝や腰の慢性痛で悩む中高年でもインターバル速歩を

5カ月ほど続けると、半数で症状が改善した。運動による関節痛の悪化を心配する人には「プールでの水中インターバル速歩がお勧め」（能勢特任教授）だという。

さらに、進行した変形性膝関節症のため人工関節置換術を受けた患者で、インターバル速歩によるリハビリで筋力と持久力が回復したという研究成果も得られている。

年齢による体力の衰えは筋力の低下ももたらす。能勢特任教授は「インターバル速歩で再び体力アップを実感することで、若いときのような前向きな気持ちに戻れたという人も多い」とエールを送る。

（2024年6月14日/日経）

## 健康効果の科学的エビデンスの例

### 下肢の筋力・持久力アップ

中高年（平均65歳）が5カ月間続けたところ、膝を曲げる筋力、伸ばす筋力と持久力が、それぞれ約10%増加した

### 生活習慣病予防

上記のトレーニングにより、生活習慣病の指標である高血圧、高血糖、肥満度が約20%低下した

### 熱中症予防

インターバル速歩など、ややキツイ運動の後30分以内に水分・糖分・乳タンパクをとると熱中症になりにくい体になることが分かった

（注）信州大学の研究報告（論文）から

## こんな方法でも効果が

### ■ 忙しくて時間がとれない

一度に速歩15分ができない場合、通勤時間、買い物など何回かに分けて行ってもよい

### ■ 膝が痛くて不安

無理のない範囲で続けると、約半数の人で下肢の筋肉が、膝痛予防効果が得られた。プールでの水中歩行での速歩もOK



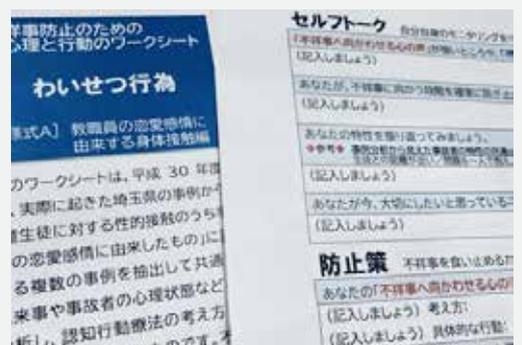
子どもと接する仕事に就く人の性犯罪歴を雇用主が照会する「日本版DBS」の導入が決まった。子どもの安全を守る

**性被害防止へ犯歴確認「日本版DBS」成立**  
**就業を制限、教育現場は自主対策模索**  
**研修・相談窓口拡大も**

子どもと接する仕事に就く人の性犯罪歴を雇用主が照会する「日本版DBS」の導入が決まった。子どもの安全を守る

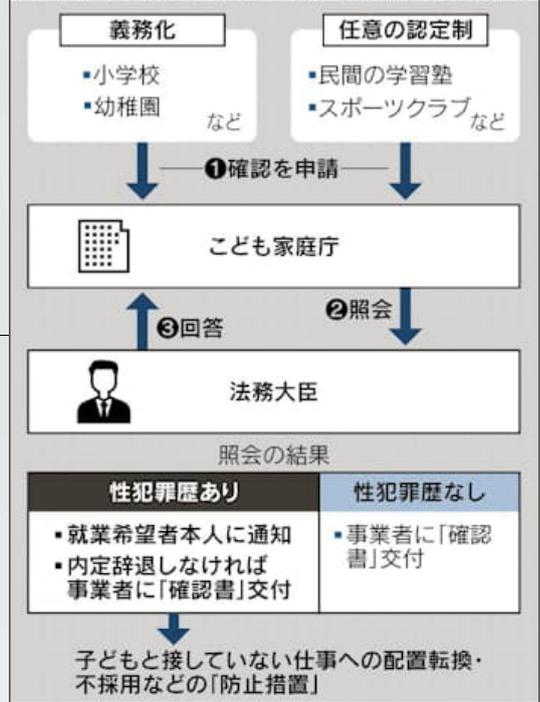
日本版DBSを創設する新法が19日の参院本会議で可決、成立した。英国の政府系機関「前歴開示・前歴者就業制限機構（Disclosure and Barring Service）」をモデルにした。2026年度にも施行する見通し。

行政の監督の仕組みがある学校や幼稚園、保育所などに対し、職員や就職希望者に性



埼玉県は教員の性暴力防止のため新たな研修資料を公表した

性犯罪歴の確認を義務づける日本版DBSの流れ



犯罪歴がないかどうかの確認を義務づける。民間の学習塾やスポーツクラブ、放課後児童クラブ（学童保育）などには任意の認定制度を設ける。国から認定された事業者は同様の義務を負い、広告表示が可能となる。

刑法の不同意性交罪や児童ポルノ禁止法違反罪などが「特定性犯罪」として確認の対象になる。照会ができる期間は拘禁刑は刑の終了から20年、罰金刑は10年などと定め

た。

性犯罪歴があった場合、子どもと接しない仕事への配置転換や就業希望者の不採用と

いった「防止措置」が必要となる。子どもとの面談などを通じて「性暴力の恐れがある」と認められた場合も防止措置を講じなければならぬ。

慶応大の大屋雄裕教授（法哲学）は「日本版DBSは再犯を防ぐ仕組みとしては有効だ」と評価する。一方、「初犯の被害は防げない。（学校や事業者が）工夫をこらし、子どもを守る対策を進化させていく必要がある」とも指摘する。

こども家庭庁によると、09〜21年に摘発された性犯罪の容疑者のうち、約9割は過去

に同様の犯罪歴がなかった。子どもを守る法の整備に加え、教育現場で教員などの意識向上を図る取り組みも欠かせない。

生徒の頭や肩をポンとたたく――。「仲が良いから良いだろう」と思うのはわいせつ行為に至る行動と心理のパターンの1つ。埼玉県教育委員会は6月中旬にこうした内容を盛り込んだ教員研修用のワークシートを新たに作成した。

生徒の心の支えになるという考えが、いつしかプレゼントのやりとりや学外で接触するといった一線を越えた関係に発展するケースは少なくない。

県教委は23年度から心理学の専門職員と連携して過去の事案を分析して問題が起こるまでのパターンを例示した。危うい行動を見直す教材として県立高校などで活用を始めた。

公立小中の教員採用予定者には23年度から子どもと接する際のルールを記したチェックリストを配っている。「メ

ールやSNSでやりとりをしない」「校外で会わない」などの項目がある。

県教委担当者は「具体的な事例をイメージして当事者意識を持つことが大事。子どもの性被害が絶対に起きないようになりたい」と話す。

東京都教委は22年4月、性被害について児童生徒からの電話相談に第三者の弁護士が応じる窓口を設けた。23年度は体罰なども含めて約1000件の相談が寄せられ、教職員による性加害が疑われる事案は28件あった。生徒のわいせつな画像を所持したとして区立中の元校長が逮捕された事件が発覚するきっかけにもなった。

しかし全国的に取り組みは道半ばだ。文部科学省の委託調査によると、性被害を防ぐために教職員らの研修を独自に実施している自治体は22年8〜9月時点で31・5%だった。

進まない理由として人手不足や専門の研修方法が分からないという声は多い。性被害に特化した相談窓口について

「ない」「検討していない」と答えた自治体も6割を超えた。

日本版DBSの導入に伴い、国は学校や幼稚園の設置者に研修実施や、子どもが相談しやすいような措置を義務づけた。国などが効果的な取り組みを共有するといった後押しも必要になる。

保育事業者として日本版DBS制度の創設を求めてきたNPO法人フローレンスの赤坂緑代表理事は「子どもたちにも『おかしいと思ったら大人に伝えていい』と教えていかなければならないが、子ども向けの研修は義務化されていない。教員向けの研修に加え、包括的に取り組むべきだ」と強調する。

（2024年6月20日/日経）

**運動習慣**  
**まずは無理なく**  
**「10分多く」から**

健康のために運動しようと思うのに、長続きしない人はいないだろうか。高価な器具を買うなど投資をして、すぐ

使わなくなるのは悲しい。あまりお金をかけずとも、無理なく続けられるような工夫はないか。ヒントを探った。

健康的な生活と運動は切り離せない。国も専門家や自治体、職場の担当者に向けた「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定。個人差は考慮する必要があるので、推奨する運動として、歩行かそれと同等以上の身体活動を、成人であれば1日に60分以上（約8000歩以上）、高齢者は1日に40分以上（約6000歩以上）といったものを挙げた。筋力トレーニングや有酸素運動なども必要だという。

運動は結果として生活習慣病の予防や改善、筋力や心肺機能を鍛えて生活機能の維持・向上、介護予防にもつながっていく。ただ、体を動かす習慣が身につけている人ばかりではないのが現状だ。「忙しいから」「面倒だから」と消極的になりがちな気持ちを運動に向かわせるには何らかの動機が必要だろう。例えば定期健康診断で指摘を

受けて自らの体に覚えた危機感とか、お気に入りだった服をもう一度着られる体形になりたいといった思いだ。こうした動機づけができれば、まずは一歩前進だ。

ちなみに筆者の場合、年齢を重ねても、往復2キロメートル程度の距離を歩いて買い物に行ける体力・筋力は維持していきたくと考えている。

次に運動をどのように生活に取り入れるかだ。運動に限らず、今まで取り組んでいなかったことをすぐ習慣にするのはなかなか難しい。日々続けていって、やがてルーティン（決まり事・日課）になるのを目指したい。

隙間時間に体を動かすところから始めてみよう。国のガイドにある推奨される運動は自分にとって大変だと感じるかもしれない。しかし国は「+10（プラス・テン）から始めよう!」と呼びかけてもいる。今より10分多く体を動かすことから始めようというメッセージだ。

朝10分早起きしてラジオ体操をする。休憩中にストレッチ

チをする。なるべく階段を使う。帰宅時は最寄り駅より一駅手前から歩く。テレビを見ながらできる筋トレをする。あまり苦にならず、体を動かす楽しさや爽快感を味わえるようになったら、さらに一歩。ウォーキングやジョギング、筋力トレーニングなど負荷の大きい運動にも挑戦したくなるかもしれない。

運動をするなら、フィットネスクラブなどのスポーツ施設に通う方法もある。ただ利用のためには会費などお金もかかる。運動に加えて現地への往復や着替え、シャワーなどの時間を考えると、スケジュール調整も必要になる。とりあえず今より10分多く体を動かすところから始める方がハードルは低い。

もっと運動したくなってきたら、自治体が運営しているスポーツ施設を探すのはどうだろう。利用には予約申し込み・抽選が必要だったり、定員が限られていたりする場合が多い。ただし様々なプログラムが比較的割安で用意されている。筆者も自治体運営の

施設をチェックして利用していた経験がある。

最近ではスマートフォンなどを使ってのオンラインのトレーニング講座もある。フィットネスクラブなどが手掛け、自身の予定に合わせて自宅で受講可能。筆者もヨガ・ピラティスの60分ほどのレッスンを週に1〜3回受けて「タイプ（時間対効果）がいい」と実感している。他にも無料で視聴できる運動方法を解説した動画も多く配信されており、体を動かす参考にできる。

継続への工夫も考えたい。歩数や心拍数、運動量など記録するスマートウォッチやスマホアプリを使い、目標をクリアする達成感を味わうのもひとつ。体重計で毎日、体内年齢や筋肉量などを計測する手もある。励まし合う仲間をつくるのも大切だ。運動したい家族や友人をみつけて声を掛け合おう。大変なときも背中を押してくれるはずだ。

（2024年6月21日/日経）

## 大阪市、所得問わぬ 塾代助成受け付け 来月18日から

大阪市は20日、所得制限を撤廃する10月分からの塾代助成事業について、申請受け付けを7月18日に開始すると発表した。市内の小学5年生から中学校3年生までの約10万人の子どもが対象。事業に参加する約4200（6月時点）の学習塾やスポーツ教室などで利用できる。

同事業は、月額1万円を上限に習い事の費用を助成。市は2024年度予算で約65億円を計上した。12年度に西成区で先行導入して以降、徐々に対象を拡大しており、横山英幸市長は「家庭の所得状況によらず多くの子どもたちに学力や学習意欲、個性や才能を伸ばす機会を提供していきたい」と語った。

（2024年6月21日/日経）

## 中高生向け公営塾、 なくせ教育格差 足立区や箱根町

自治体が運営する中高生を対象にした公営塾が広がっている。東京都江戸川区や足立区は経済的な事情で塾に通うのが難しい生徒を対象に塾を開く。神奈川県箱根町は町内に大手の進学塾がなく、保護者の要望で中学生向けの塾を運営する。家庭の収入格差によって生まれる教育格差や地域間格差をなくし、世代間の貧困の連鎖を断ち切る狙いだ。

「時制を一致させるために動詞の形を変えよう」。6月18日夜、足立区の「こども支援センターげんき」で、区内の高校2年生が個別指導を受けて熱心に勉強していた。区が高校生向けに開く「ミライゼミ」の一幕だ。高2は週1回3時間、人工知能（AI）学習教材を用いた個別学習と個別指導が90分ずつという構成だ。

対象は世帯年収が基準以下の高校生だ。1人親世帯なら

年収750万円以下を目安にする。教材費など一切費用はかからない。試験で選抜された1、2年生各30人ほどが通い、入塾時に英語、数学、国語から1科目を選択する。

足立区は同様の世帯を対象に中学3年生向けの「はばたき塾」を12年度から運営し、のべ1000人が学んだ。22年度には都立の最難関校の日比谷高校に合格する生徒も出た。生徒からは「区営塾で無料なのに、民間の塾と変わらないような講師や授業だった」など歓迎の声が出ているという。

江戸川区は9月、中学3年生の成績上位層に向けた無料塾「EDO塾」を開設する。経済的な事情で塾に通うのが難しい就学援助世帯の生徒を主対象とする。定員は120人。週2日3時間、3つの区立図書館で開く。科目は数学、英語、理科、社会。

同区はこれまで、成績不振の生徒には放課後補習教室を開き支援してきた。成績上位ながら民間の塾に通えない生徒への学習支援にも踏み切

る。

自治体が無料で塾を開く背景には子どもの貧困がある。23年度の江戸川区立中学3年生の学力調査で成績中・上位2420人のうち635人は塾に通っておらず、このうち約120人は就学援助世帯だった。斉藤猛区長は「貧困の連鎖を断ち切るには教育が重要」と強調する。

都市と地方の学習環境の格差に向き合うのは神奈川県箱根町だ。町内に住む中学3年生向けに17年、「箱根土曜塾」を開講した。同町には大手の進学塾がない。保護者から「塾に通わせたいが、遠くて難しい。公営の塾を創設してほしい」との要望があり始まった。

教材費は月3000円で、民間のオンライン学習システム「デキタス」を使用する。23年度は公立中学校に通う3年生57人のうち44人が参加した。受講生同士で教え合うなどし、学習内容の理解の定着を図っている。

直接塾を運営しなくても費用助成する自治体もある。千

葉市は小学校5、6年生の子どもがいる生活保護世帯などを対象に、学習塾やスポーツ教室などの習い事で使えるチケットを配布している。年間最大12万円分支給する。

230家庭の募集に対して毎年200件ほど利用がある。約8割が学習塾で利用しており、「学びたいという気持ちが強くなった」などの声が寄せられているという。

市に集まった寄付を原資として19年に始めた。現在も企業版ふるさと納税や寄付金で費用をまかない、一般財源からの支出はない。

**#公営塾**

自治体が講師の人件費や会場代、教材費などを負担して提供する学習塾。塾が少ない地方の自治体が設けるケースが多かった。子どもの貧困がクローズアップされ、首都圏でも実施する自治体が増えていく。家庭の収入格差を教育格差につなげないようにする目的だ。

自主学習を中心にしたスタイルが多い。東京都豊島区は2016年度から「としま地

域未来塾」を開く。自習の場で分からない部分を学習支援員が個別に教える。24年6月からは区内にある学習院大学の協力を得て、同大学内でも始めた。

(2024年6月27日/日経)

**てんかん、けいれん発作以外も 高齢者の発症増**

脳の病気であるてんかんは、乳幼児期での発症が目立つが、中高年になるとその発症率が上昇する。誰もがかかる可能性のあるというてんかんの正しい知識を得て、いざという時に対処できるようにしよう。

**てんかん発作の分類**

- 焦点起始発作**  
大脳の片側の一部から発作が始まる
- 全般起始発作**  
大脳の両側全体で急速に発作が始まる
- 起始不明発作**  
発作がどこから始まるのかわからない

瞬間的にボートとする、  
光るものが見えるなど

てんかんという意識を失  
い、激しいけいれん発作を起  
こす病気と思われがちだが、  
そうした発作を起こすてんか  
ん患者は全体の四分の一未満  
でしかない。瞬間的に意識が  
なくなりボートとする、筋肉  
がピクッと動く、光るもの  
が見える、耳鳴りがするなど、  
発作の症状は多岐にわたる。  
てんかんの原因や症状は様々  
だが、いずれも脳の神経細胞  
の過剰な活動によって発作が  
生じ、それがくり返される。

**主な発作と症状**

- 欠神(けっしん)発作  
数秒から数十秒意識を失い、動き  
が止まってぼんやりする
- ミオクローニー発作  
全身、あるいは手足などが突然ピクッと動く
- 強直間代発作  
意識を失い体を硬直させ歯を食いし  
ばり呼吸が止まり、その後  
手足をガクガクさせる
- 脱力発作  
全身の筋肉の力が抜けて、一瞬にして倒れる
- 焦点意識減損(げんそん)発作  
前兆に胸のむかむか、耳鳴り、光が見えるなど。  
意識が混沌とし動作が止まる。手や口をもぞ  
もぞと動かす、体を激しく動かす等

**発作の誘因**

疲労 過度のストレス 睡眠不足

飲酒 薬剤 月経

発熱 入浴

視覚刺激 聴覚刺激 など

乳幼児から高齢者まで  
男女問わずかかる

しかし「乳幼児から高齢者  
まで男女問わず誰もがかり  
うる病気」と説明するのは国  
立精神・神経医療研究センタ  
ー病院(東京・小平市)総合  
てんかんセンター長、中川栄  
二医師。「特に加齢に伴う脳  
血管障害や脳腫瘍、外傷など  
から、てんかん発作を起こす  
高齢者が増えている。認知症  
と診断された人の中には、て  
んかん発作による記憶障害が  
起きていることも珍しくない」  
(中川医師)

発作の継続時間は症状によ  
って変わるが、通常は数秒か  
ら5分以内。全身の硬直やけ  
いれんが起きる強直間代(き  
ょうちよくかんたい)発作の  
場合は、けがや窒息をさせな

い配慮が必要だが、それ以外  
の短時間で終わる発作の場合  
は、危険がないように見守る  
だけでかまわない。強直間代  
発作が5分以上続いたり、い  
ったん治まっても再び起きる  
場合は、救急搬送が必要とな  
る。

**診断は問診、  
脳波検査、画像検査など**

診断は、本人や発作に直面  
した家族などへの問診、脳波  
検査、磁気共鳴画像装置  
(MRI)での画像検査など  
が行われる。また、入院して  
ビデオ撮影と脳波データを24  
時間×数日間連続記録し、発  
作の種類などを詳細に調べる  
長時間ビデオ脳波検査を行う  
場合もある。「発作の様子を  
スマートフォンなどで撮影し  
ておくと、診断  
の際に役立つ」  
と中川医師。

治療は抗てん  
かん発作薬の内  
服を主とし、  
様々な種類の薬  
から症状などに  
合わせた薬が処  
方される。てんかん専  
門クリニックである日  
本橋神経クリニック  
(東京・中央)院長の  
久保田英幹医師による  
と、てんかん患者の7  
〜8割が薬物療法によ  
って発作をコントロー  
ルできており「当院の  
患者さんの9割は、通  
学や就労などに支障な  
く社会生活を送っている」と  
話す。

薬は処方通りに服用、  
自己判断での減薬などはNG

抗てんかん発作薬は処方通  
りに服薬することが重要であ  
り、自己判断で減薬や断薬を  
すると発作を招きかねない。  
薬物療法以外に、食事療法や  
外科手術が行われることもあ  
る。

最近ではてんかんだと公表  
するスポーツ選手や芸能人な  
どが増えたが「昔ほどではな  
いにしる怖い病気というイメ  
ージや偏見も残っており、病  
気を隠す人も少なくない」と  
話すのは日本てんかん協会  
(東京・豊島)事務局長の田

**発作時の対応**

強直間代発作の場合

- ✓手足をぶつけないよう  
障害物を移動
- ✓嘔吐した際に、気管  
に詰まらせないよう  
体を横に向ける
- ✓舌をかまないようにと口  
ものを入れることは厳禁
- ✓時間を計る。5分以上続い  
たら救急要請

所裕二氏。しかし「万が一発  
作が起きた際に、てんかんと  
理解して対処してもらえよ  
う、学校や職場には病気の説  
明をしておくのが望ましい」  
と田所氏は提言する。そのた  
めには病気に対する理解が社  
会に広がり、話しやすい環境  
となることも必要だ。

てんかんの治療は小児科、  
神経内科、脳神経外科、精神  
科などで行われるが、各病院  
に専門医がいるとは限らな  
い。日本てんかん学会や日本  
てんかん協会のWEBサイトで  
てんかん支援助点病院がどこに  
あるか、確認するとよいだろ  
う。

(2024年6月28日/日経)