

Fitness Industry Association NEWS

2026年（令和8年）4月14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/



CONTENTS 目次

巻頭トピックス

FIAキャリア継続支援プロジェクト(仮称) 2

Information

FIAからのお知らせ 6

FCM検定コーナー

トピックス

FCM技能検定

- こんな人に学習・受検をお勧めします!
- 「FCM合格すると得する7つ」紹介シリーズ 7

第240回

FIA理事会報告 10

Health&Fitness Association グローバルレポート

7,700万人のフィットネス会員の トレーニング方法 16

ダイジェスト版

業界関連ニュースをイッキ読み 19

FIAキャリア継続支援プロジェクト (仮称)

FIAでは、フィットネス業界で経験を積んだ人材がプライベートな事情等（転居など）で退職を余儀なくされる場合に、
FIA正会員企業での働く場を提供することによって、
そのキャリアを継続支援することを目的として、キャリア継続支援プロジェクトを立ち上げた。
今号では、その目的とメリット、仕組みの概要について紹介したい。
なお、理事会では実施にあたり、正会員企業へのアンケート結果を踏まえ、
あらためてその課題等を精査した上で準備が整い次第スタートすることとしている。

■本プロジェクトの目的

- ①業界退職者が再び業界内で働ける機会を提供
- ②経験者・有資格者の雇用機会創出
- ③業界で働くことを志望する経験者と正会員企業のマッチング促進

上記のように、フィットネス業界で経験を積んだ人材がプライベートな事情等（転居など）で退職を余儀なくされる場合に、FIA正会員企業での働く場を提供することによって、そのキャリアを継続支援することを目的としています。

■FIA会員企業間での キャリア継続支援のメリット

- ①業界経験者を再雇用することで教育コストを大幅に低減可能
- ②信頼できる企業の推薦コメントにより安心して採用判断ができる

- ※求職者の入社後について推薦企業が保証するものではない。
- ③本仕組みの存在がFIA加盟のメリットとなる

当面、対象者は、社員・パート・アルバイトとし、今後、状況を見て個人業務委託者に拡大も検討していく予定です。

■利用メリット

《求職側》

- ①業界特化のFIA求人企業からのコンタクト
- ②自分のキャリアを活かせる機会の獲得
- ③旧所属企業の推薦コメントを得られ、キャリアの裏付けとなる

《採用企業側》

- ①業界特有の能力・実績・スキル情報を事前に確認可能

- ②採用エージェント不要でコスト削減
- ③店舗責任者とも連携することで、即戦力の採用が可能

■仕組みの概要 (スタート段階)

- ①正会員企業で本仕組みを活用希望する企業が採用担当者登録
 - ②求職者が指定フォームに情報記入し、所属企業上司に相談
 - ③求職者がFIAサイトで希望する勤務先店舗を検索
 - ④上司が登録企業採用担当者情報+推薦コメントを求職者に提供
 - ⑤求職者から求人企業採用担当者へ求職資料をメール送付
 - ⑥求人企業採用担当者から該店舗へ情報伝達
 - ⑦該店舗責任者（上司）は検討の上、求職者へコンタクトする
- ※今後、求職希望者増加してきた段階でシステム化検討を進める

FIA キャリア継続支援プロジェクト：スタート段階の運用フロー



閲覧権限者追加登録方法（本プロジェクトの企業担当者）

このプロジェクトに参加する企業の担当者の情報は、FIAホームページの会員専用ページに掲載される予定です。FIA会員企業のドメインのメールアドレスを持っている方は、どなたでも次の方法で会員専用ページにログインできるようになります。

FIA-TOPページの
右上の「会員ログイン」
をクリック



■運用と課題 (スタート段階)

- ①求職登録条件：本人と旧所属企業の合意があること
- ②求職登録期間：退職後最大3年まで登録可能（目安）
- ③求職者は希望するFIA会員企業の店舗を探す必要がある
- ④求職者上司は、希望店舗の企業採用担当者検索の必要あり
- ⑤企業採用担当者は求職者情報を店舗に伝達する手間が発生
- ⑥求職者は求職資料（職務履歴書等）を作成する必要がある
- ⑦店舗責任者は求人していない場合も求職者に対応する手間が発生する

アンケート 質問項目と結果報告

本プロジェクト実施に当たっては、「FIAキャリア継続支援プロジェクト（仮称）アンケートご協力をお願い」として本年2月、正会員企業へアンケート調査を実施しました。

依頼内容は、以下の通りです。

「近年フィットネス業界においても、人材採用難が一層厳しくなっております。一方でプライベートな事情等により離職せざる得ない人材も少なくありません。離職者にとって自身のキャリアを活かせる機会を得ること、業界にとって技能と経験のある有為な人材のキャリア継続を支援する意義のあるものと考えております。

つきましては、当プロジェクトに関して、FIA正会員企業の皆様（特に採用担当者様）にアンケートにご協力いただきたくよろしくお願いいたします」

「新規会員登録についてはこちら」をクリック

登録画面で必要事項を入力して「登録」をクリック

会社名	(i)
メールアドレス	(ii)
パスワード	(iii)
備考	(iv)

(i)登録希望者のお名前
ニックネーム不可

(ii)会社のメールアドレス
個人利用メールアドレス不可

(iii)任意のパスワード
半角英数字8文字以上

(iv)備考
各社にて社員ID等に自由に利用

登録ボタンをクリック

アンケート

企業名： _____

回答者所属部門名： _____

メールアドレス： _____

Q1 「FIAキャリア継続支援プロジェクト」推進について賛同しますか？

- ・ハイ
- ・イイエ
- ・その他 ()

Q2 「FIAキャリア継続支援プロジェクト」稼働後に利用希望しますか？

- ・ハイ
- ・イイエ
- ・その他 ()

Q3 「FIAキャリア継続支援プロジェクト」の御社求職者は何人想定できますか？

- ・1人～10人/年間
- ・1人以上/月
- ・2人～5人/月
- ・5人以上/月

Q4 当プロジェクトに関して、ご意見やご要望があれば、自由に記述してください。
(100文字程度)

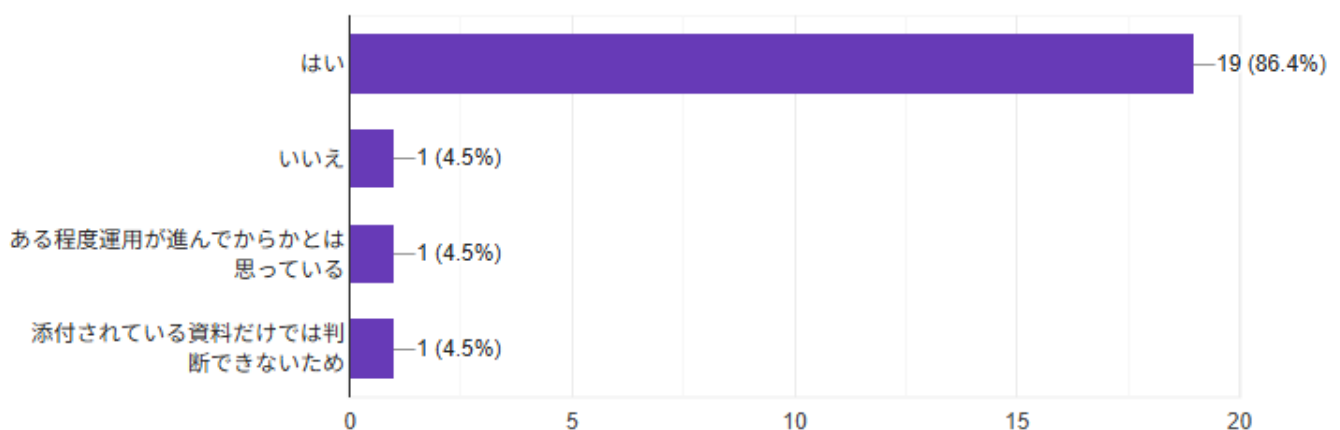
以上、ご協力ありがとうございました

FIAキャリア継続支援プロジェクトアンケート集計結果 (22社/98社)

 グラフをコピー

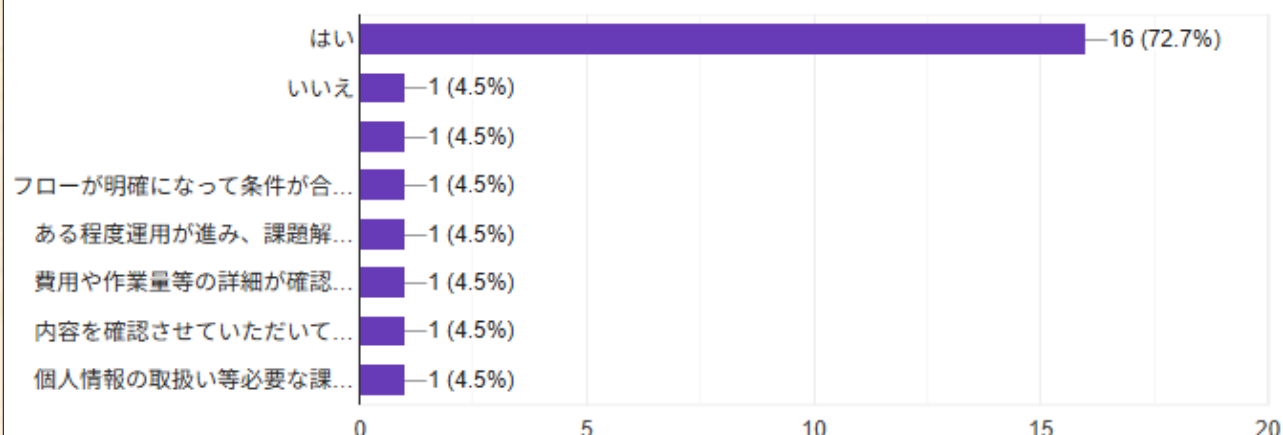
Q1 「F I Aキャリア継続支援プロジェクト」推進について賛同しますか

22 件の回答



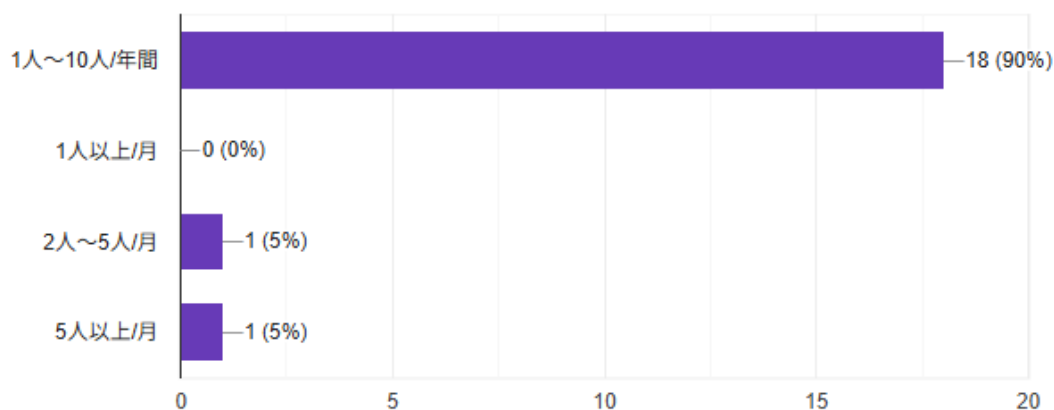
Q2 「FIAキャリア継続支援プロジェクト」稼働後に利用希望しますか

22 件の回答



Q3 「FIA人材キャリア継続支援プロジェクト」での御社求職者は何人想定できますか

20 件の回答



フリーコメント

- 実際の運用が始まった中で、どこまでキャリア継続のニーズがあるのかは見定めたいと思います。業界内で働く人材の確保という点は本当に必要だと思いますので、いいきっかけになると、と思います。
- とても良いプロジェクトだと思います。勤務していたところの勤務実績や推薦書があるのは大きなメリットです。
- スポーツ業界からの人材の流出が少しでも緩和できるのであれば、良いプロジェクトと思う反面、異業種への転職希望も多いので、スポーツ業界に戻りたい人への支援までカバーできるとさらに良いプロジェクトになるのではないかと思います。
- 人材確保が難しい中で経験者の採用は前向きに検討していきたいです。今後ともよろしくお願いいたします。
- ぜひ、進めて下さい!!!
- 内容としては良い施策と思うが、実施してみないとわからない部分もあるため、パイロット版でやってみた結果等を見てみたいとは感じる。
- 即戦力のフィットネスインストラクターの獲得ができれば、大変うれしいです。
- アルバイトも含むということですので想定人数を最大に設定いたしました。
- 別件になってしまいますが、現在一番気になっているのはFIAは日本版DBSに対してどのように取り組むのかという点です。
本FIAキャリア継続支援プロジェクトでは「本人と旧所属企業の合意があること」が条件のため、本サービスを経由して採用した方がリスクを持っている可能性は限りなく低いと思われますが、元企業が日本版DBSに取り組まない場合はそのフィルターがなくなってしまうので、登録企業が日本版DBSで認可をとっているかどうか知れるといいなと思います。

まとめ

《回答企業タイプ》

全国規模展開企業 8

エリア展開企業 14

- 1 キャリア継続支援プロジェクトには、95%賛同
- 2 導入する企業 73%
- 3 条件付き導入 22%
- 4 導入後の稼働見込み人数
概ね 年間で1人～10人程度／1社



1

FIA サイバーセキュリティ保険 事前ご案内

FIAの「サイバーセキュリティ保険」のご案内を代表者、窓口ご担当者様宛郵送でお送りしています。

FIAの団体保険「会員情報漏洩賠償責任保険」として発足し、20年目の制度です。
会員クラブの皆様にはぜひ見積もり依頼で保険料をお確かめいただき、現在の保険料との比較をお願い申し上げます。

2

令和9年3月 高等学校等卒業生等の 採用選考期日等について (厚生労働省広報)

《令和9年3月新規高等学校卒業生の採用選考期日等》

●ハローワークによる求人申込書の受付開始

……6月1日

※高校生を対象とした求人については、ハローワークにおいて求人の内容を確認したのち、学校に求人が提出されることとなります。

●企業による学校への求人申込及び学校訪問開始

……7月1日

●学校から企業への生徒の応募書類提出開始

……9月5日

(沖縄県は8月30日)

●企業による選考開始及び採用内定開始

……9月16日

厚生労働省広報ホームページ

<https://www.mhlw.go.jp/content/11805001/001662285.pdf>

3

定時総会・ 会員交流会(6月)の予定

2026年度FIA定時総会と会員交流会等の催事は、6月19日(金)午後、TKPガーデンシティPREMIUM東京駅日本橋(中央区日本橋3-11-1HSBCビル)で開催の予定です。5月にあらためてご案内申し上げます。

日本フィットネス産業協会 会員企業の皆さまへ

FIA サイバーセキュリティ保険制度

もし!
個人情報 が 流失したら!
STOP 漏えい + 侵入

FIAの制度なので保険料が割安です

日本フィットネス産業協会会員企業向けの制度です。

FIAサイバーセキュリティ保険は、FIAによる加盟クラブ専用の団体保険です。サイバーセキュリティのリスクは会員情報の漏えいだけでなく、企業の主幹システムへ侵入という新たな脅威も加わっており、ランサムウェア(身代金要求型データロック攻撃)など外部からの悪意あるシステム侵入による実害と保険金支払いも発生しています。

FIAでは万が一漏えい事故が発生した場合でも、顧客や社会に対し迅速に対処できるようなこの制度を運用しています。この制度はFIAを保険契約者としたサイバーセキュリティ保険で、団体契約のメリットを活かし加入者の負担軽減を図っています。

侵入予防に努めることが第一ですが、防衛しきれない以上、万が一に備え対応費用を補償する保険をご用意ください。

包括職業賠償責任保険普通保険約款・サイバーセキュリティ特約・プロテクト費用補償特約・情報漏えい限定補償特約

お申込み締切日
2026年4月20日(月)

保険期間(ご契約期間)
2026年6月1日 午後4時から1年間

F C M 検 定 コ ー ナ ー

FCMの詳細、
お試し問題等は
コチラ!



トピックス

フィットネスクラブ・マネジメント技能検定

2026年度試験実施概要発表!

今秋11月19日～22日、47都道府県の300会場(テストセンター)にて実施決定!
勤務地や居住地の近くで、4日間で都合の良い時間を選んで、受検できます。

FCM技能検定 こんな人に学習・受検をお勧めします!



入社後、間もない人 (3級)

⇒仕事の標準を理解し、効率的に仕事をする



専任分野経験者 (3級・2級)

⇒広い視野を広げ、成長を促進する



部下とチームの目標達成責任者 (2級)

⇒KPI設定能力を向上させる



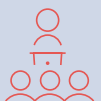
部門管理責任者 (2級)

⇒管理知識とPDCA能力を強化する



損益計画担当者 (1級・2級)

⇒計数管理と法的知識を習得する



管理職候補 (2級)

⇒実務的なマネジメントスキルを開発する

「FCM合格すると得する7つ」紹介シリーズ③

2級インフォグラム

FCM2級合格メリットその3「問題発見・解決力」

「なんとなく」を卒業！FCM2級で実現する基準に基づく店舗マネジメント

FCM2級の取得は、現場のトラブルを減らし、仕事をラクにするための最短ルートです。業界標準の「物差し」を持つことで、表面化していない問題をデータから検知し、個人の頑張りではなく組織の「仕組み」で解決する能力を養います。

1 ステップ1：業界標準の「物差し」で現状を知る

施設 スタッフ プログラム サービス
これら4要素から店舗を客観的に評価します。

法令・リスク管理の基準を明確化
業界標準のルールを知ること、トラブルの芽を未然に摘み取ります。

2 ステップ2：データから「予兆」を掴み、仕組みで解決する

データの「予兆」から隠れた問題を検知
利用頻度の変化
満足度調査から、退会の予兆や期待とのギャップを特定。

再発を防止する「解決の仕組み」作り
要員分析からPDCAサイクルを回し、個人のスキルに依存しない体制を構築。

迷わない判断と客観的な評価
基準があることで迅速な判断が可能になり、マネジメントの成果が可視化されます。

3級インフォグラム

FCM3級合格メリットその3「周りの仕事」が見えると、自分の仕事はもっとラクになる

「点」で行っていた自分の仕事を、店舗全体の「面」として捉え直すプロセスを紹介します。フロント、ジム、プールなどの各セクションがどう繋がっているかを理解することで、ミスを減らし、チームで支え合う「ラクな運営」を目指すガイドです。

STEP 1【STEP 1：つなげる】店舗の全体像を掴む

自分の担当外（フロント、プール等）の役割を知り、店舗全体の動きを把握します。

STEP 2【STEP 2：回す】「報・連・相」を武器にする

トラブルを一人で抱え込まず、適切な共有でチームとしての対応力を高めます。

STEP 3【STEP 3：高める】接客の「質」を劇的に変える

他部署の状況を把握した的確な案内で、お客様からの信頼と自信を獲得します。

FCM3級合格がもたらす3つの変化

連携ミスの削減
セクション間の役割分担が明確になり、情報の抜け漏れがなくなります。

業内への自信アップ
「面」に置いて「点」の状態を作ること、スタッフの心理的負担を解消します。

アルバイト教育の標準化
個人の経験に頼らず、仕組みで店舗品質を維持できるようになります。

店舗運営を支える「三種の神器」とセクション連携の重要性

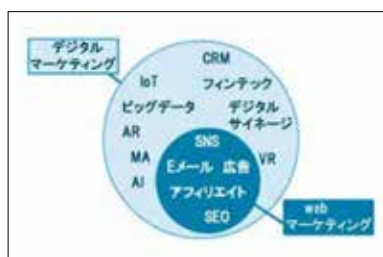
重点項目	具体的なアクション	期待される効果
店舗品質の維持	清掃・点検の徹底	安全性の確保と顧客満足
フォローアップ	チームを支える行動	現場トラブルの早期解決
情報の共有	適切な報・連・相	連携ストレスの解消

「(FCMテキスト)既に持っている」からこそ
Vol.4が必要になる5つの理由シリーズ②

Vol.4 は、ビジネス環境の変化に対応し、VOL.3までにはない内容が記載されています。

2 デジタルマーケティング（一部紹介）

加加速度的に発展し、必須知識となっているWeb、SNS等を活用したwebマーケティング



WebマーケティングはCPAをコントロールしながら、CVを最大化させることが重要である。CPAは「Cost Per Acquisition」の略で、日本語では「顧客獲得単価」と訳される。

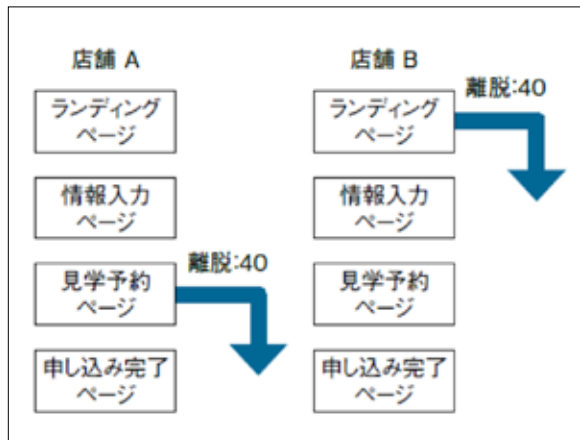
CVは「conversion（転換、転化）」の略で、Webマーケティングでは最終成果という意味で使われる。

フィットネスクラブ業界では、体験予約または見学予約、入会などをAcquisitionまたはCVと設置することが多い。

CPAの数値は1人当たりの顧客が生涯にわたって会社にもたらす収益や粗利率、平均購入価格から目標数値が設定される。

2 デジタルマーケティング(一部紹介)

webマーケティングの1例として、ホームページに入ってきた人をどう体験・見学予約まで完了してもらうかが最後のステップとして理解する。



CVRは「Conversion Rate」の略で、来訪者に対して何%がCV(転換)したかの割合を示す。その際に、左図のファネル(CVへの経路)でA店は予約段階で離脱している人が多い。見学時間や受け入れ体制が不十分の可能性有り。

B店は入口のページで離脱して居人が多い。ページに魅力が無い、訪問促進広告配信がターゲット層から外れている可能性有り。

左図のようなファネル分析を行うツールとして有効なのが「Google Analytics」である。GoogleAnalyticsはGoogleが無料で提供するWebページのアクセス解析サービスで、多くの企業が導入している。

一部紹介した内容の全てが、
以下のテキストに記載されています。

購入はこちらから



公式テキスト



解答解説集

次の発行は2028年予定、
2025年～2027年は
この本!

試験勉強だけではなく、
日頃の仕事や
研修に使えます!

第240回 FIA理事会報告

FIAは3月27日(金)第240回となる理事会を開催し、理事監事17名が出席した。

審議・決裁事項

議事1-1 会員入会の件

事前審議した賛助会員入会1件が承認となったことが報告され、新たに申請のあった入退会につき説明を行った後全て意義なく承認された。

(1) 事前審議の報告

2月13日配信2月24日締切締切 (株) M J カンパニー入会は承認された。

返信数 13 承認数 13

1. 賛助会員：株式会社M J カンパニー 岡山県岡山市 資本金：1,000万円

事業内容：施術機器「メディセル」製造販売他

(2) その後正会員・賛助会員の入退会申請があり承認につき審議。

入会

1. 賛助会員

1. 会社名 ヤンマーエネルギーシステム 株式会社

所在地 兵庫県尼崎市

資本金 9,000万円

営業内容 ガスヒートポンプエアコン・ガスコージェネによる省エネ提案

2. 会社名 一般社団法人 Lucks

所在地 東京都渋谷区

資本金 ー

営業内容 チームスポーツへの個人参加サービス。スポーツイベント企画運営

退会

1. 正会員

1. 会社名 株式会社 西武レクリエーション

所在地 東京都新宿区

理 由 運営会社変更に伴う退会

入 会 2021年1月

施設数 6

※新たに運営を担う株式会社BORECAが正会員に入会する。(手続き待ち)

2. 会社名 株式会社 プロフィットジャパン

所在地 東京都北区

理 由 クラブ運営を休止しているため

入 会 2003年10月

施設数 1 → 0

2. 賛助会員

1. 会社名 株式会社 ウェルカム
所在地 東京都千代田区
理 由 会社都合
入 会 2022年4月
営業内容 健康・美容機器販売
2. 会社名 ミライズエネチェンジ 株式会社
所在地 東京都中央区
理 由 販売方針変更
入 会 2025年2月
営業内容 EV充電サービス
3. 会社名 水素システムジャパン 株式会社
所在地 横浜市都筑区
理 由 不明
入 会 2024年1月
営業内容 水素ガス吸引システム
4. 会社名 株式会社 エアコンワーク
所在地 東京都渋谷区
理 由 社内体制見直し
入 会 2025年4月
営業内容 業務用エアコン販売・施工

議案2 報告・協議・承認事項

事務局より事業分野の状況並びに今後の予定について説明を行い、必要事項は協議・決定した。

1. 一般事業

1. フィットネス体カテストについて

1. フィットネス体カテストシステム利用状況

○2025年度の測定件数累計：6,467件

(2) 健康保険組合連合会との取り組みについて

【今年度の実施状況／対応クラブについて】

実施日	連合会	会 場	人数
8月18日(月)	広島	ルネサンス広島東千田	25
8月27日(水)	富山	アピアスポーツクラブ	50
9月3日(水)	富山	アピアスポーツクラブ	
9月8日(月)	熊本	ルネサンス熊本学園大通	27
10月7日(火)	神奈川	ティップネス横浜	84
10月30日(木)	神奈川	NAS平塚	
12月2日(火)	神奈川	ルネサンス武蔵小杉	
10月10日(金)	福岡	ルネサンス小倉	57
12月15日(月)	福岡	ルネサンス福岡大橋	
11月10日(月)	長野	ルネサンス松本	36
12月17日(水)	東京	東京体育館	72
2026/1月30日	東京	西武スポーツクラブ高田馬場	44
2026/3月16日	東京	ゴールドジム銀座中央店	
			395

備考：都道府県連合会の1都道府県に対しての支援金は今年度で終了するが、次年度以降は全国9ブロックに分割されているブロックへの支援金は継続される予定。引き続き、提案済みである九州地区合同体験会のようなブロック毎の体験会を2026年度において継続されるよう働きかける。

#	クライアント名	参加人数	実施日程	体験会参加	サポート 実施企業	備考
1	サンスター財団	82	11/19	●	グンゼスポーツ	大阪の事業所で1日終日開催 来年度はチケット制もミックスした要望あり
2	首都高速道路健康保険組合	32	10/1	●	メガロス	東京本社で半日開催 健康無関心層の参加募集に苦戦、他社の事例なども含め情報交換希望
3	三越伊勢丹健康保健組合	27	1/21	●	ルネサンス	岩田屋三越福岡支社で開催 次年度以降の継続の相談あり。
4	エムケー精工株式会社	147	2/23	参加健保のご紹介	ルネサンス グランスポール ゴールドジム	長野の3事業所と仙台・東京の事業所で実施 継続的な実施、チケット制の導入をご希望。 長野機会金属健康保険組合で事例紹介予定（3月末）

※上記全社より次年度の継続した測定及び結果に応じたアドバイスの実施について要望があり、商談中。

【データ分析の進捗】

本事業の重要な目的として、測定データの分析による運動実施と体力状況の相関関係の定量的可視化があるが、既に有効データ数が1万を超え、結果の信ぴょう性が担保される状況になっている。

〔主なデータ分析事例〕



複数回参加者の実績

2023/4/1-2026/2/28実績
対象者：20-79歳・6種目測定を完了した方
のうち2回以上測定の方748件

指標	1回目平均	2回目平均	変化改善
総合得点	36.7 点	38.5 点	+1.8 点
体力年齢	41.8 歳	38.9 歳	▲2.9 歳

2. FIAマスタースイミング選手権大会について

(1) 春季関東大会 (報告)

3月14日(土) 264チーム、1,206名にて開催した。

- ・FIA加盟企業：138チーム／862名、一般参加：126チーム／344名
- ・参加比率(加盟企業：一般)：約7：3

今年は加盟企業に対して優先受付を実施したこともあり、加盟企業の参加比率が昨年(約4：6)と比し大きく増加した。実行委員の声からも、クラブ会員の積極的なモチベーションに支えられた大会であることが見て取れ、大会主催の意義は大きいと確認できた。

- ・記録は、世界記録なし、日本記録6であり、強豪一般チームが欠けた反映と思われる。
- ・来年(2027年3月)は2日間開催の見込み。
- ・課題事項として、正会員各社に対する参加働き掛けが依然課題である点、及び、実行委員や競技役員に対する手当(費用)水準の改善等が挙げられた。

(2) 秋季関西大会 (報告)

秋季関西大会(9月)は、1月理事会での協議を受け、再建に向けて各社協力のもと開催することとして京都アクアリーナと協議を開始したところ、施設に重大な補修事項が生じ予定日程での使用が不可と判明した。マスタース水泳協会、実行委員企業等のご尽力により、滋賀県草津市の「インフロニア草津アクアティクスセンター」が使用可能となり、収支見込みも立つことから、同所を会場とする方向で準備を開始した。9月26日(土)開催予定。

3. こども性暴力防止法マスコットマーク(こまもろう)及び日本版DBS広報の件

本年12月25日の制度開始に向け、1月16日会員あてマスコットマーク広報メールを配信したのに続き、FIAニュース3月号にて日本版DBS制度と認定事業者となるための要件・手続きを紹介した。ただし、加盟クラブ並びに社会に対するFIAとしての姿勢は次回理事会における協議を経て公表することとした。

4. 野村不動産ライフ&スポーツ依頼の件

昨夏発生したプール事故に関して、12月に調査報告・再発防止策などが公表された。これを踏まえ、FIAニュース特別号(号外)の形により、報告書に沿う情報を共有することで、業界をあげた再発防止とスタッフ教育への取組みの促進に資する広報を行うこととした。現在野村不動産ライフ&スポーツにて作成中の広報内容を受領次第、実施予定であることが説明された。

5. 学校施設等を活用した生涯スポーツ推進のための先進モデル構築事業(スポーツ庁)について

令和8年度スポーツ庁予算計画に盛り込まれる表記モデル事業の受け皿となれるよう準備中であり、入札資格を取得したことが報告された。

6. 消費者庁事故調査委員会との協議について

消費者庁事故調査委員会による、パーソナルジムにおいて発生する障害事故の件数・内容などに関する調査の一般公表に向けた再発防止策部分のまとめ方について、同庁審議会において検討中であることが報告された。

7. HFAとの連携協議について

3月にサンディエゴで行われたHFA年次コンベンションに参加した手塚理事、佐々木監事が、FIA会長代理としてHFA上席ディレクターMike氏、アジアパシフィックディレクターSean Tan氏との会議を持ち、SPORTEC2026(7月)の期間を利用した交流などの具体策を含む相互連携に向けた協議を行ったことが手塚理事より報告された。

2. 検定事業

1. 1級試験結果についての報告

- ・2月22日(日)東京及び大阪会場にて、フィットネスクラブ・マネジメント技能検定1級実技試験を計画通り実施した。20名が受検し、合格者6名。
- 結果、2026年度1級総受検者(学科試験含む)の1級技能士合格率は、18%とほぼ例年同様であった。

2. 2026年度計画の厚労省承認と準備について報告

- ・2026年度フィットネスクラブ・マネジメント技能検定事業計画について、1月理事会承認の内容にて厚生労働省より承認通

知を受領済。

- ・2026年度よりの受検料改定申請について、厚生労働省より承認され、後日官報に掲載される予定。
- ・上記、試験日程及び受検料についてはFCMホームページ上での詳細開示は、計画通り4月11日とする。

3. 「FIAキャリア継続支援プロジェクト」準備状況について報告

- ・人材不足が加速している昨今、業界内の有為な人材が働き続けることを支援することを目的とした。
- ・特に、経験豊富な人材が、介護や配偶者転勤等やむを得ない事情で転勤・離職するケースにあたって、そのキャリア継続を支援する仕組みとする。
- ・また、参画企業及びFIA事務局への経済的負担0、実務負担最小に設計し、合法性を確認の上スモールスタートして、稼働状況・課題を注視し、その後の継続・改善を検討する。
- ・理事企業の人事部長クラス連絡会にて協議し、執行理事会にて承認いただいたプランについて、正会員企業にアンケート調査を実施した。回答は22社。

※詳細は本号Topics参照

結果

回答企業タイプ

全国規模展開企業 8

エリア展開企業 14

- 1 キャリア継続支援プロジェクトには、95%賛同
- 2 導入する企業 73%
- 3 条件付き導入 22%
- 4 導入後の稼働見込み人数 概ね 年間で1人～10人程度

結論

- ・当該プロジェクトを2026年度に準備でき次第稼働することを提案する。

3. FIA改革プロジェクト

プロジェクトによる4回の討議の活動報告を会長より説明した。

内容の方向性は本理事会で決定し、新年度理事会により実施推進することとした。

概要要点は以下の通り。

活動報告書

FIAの発展を見据え、可能性と現状課題を精査することで今後の具体的な取り組みについて理事会で議論を深め、対応方針を固める必要性が理事会にて確認されたのを受けて、

その精査を担う機関として「FIA改革プロジェクト」が立ち上がり、4回の討議を行った。

1. 改革の目的

- ▶社会的認知向上と機能強化：国民の健康を支える重要なインフラとしてのフィットネス産業を支える業界団体としての機能を強化する。
- ▶事業支援の増強：FIA加盟企業の事業の延伸に寄与する取り組みを増強する。

2. 改革に向けた現状の課題

- ▶取り組みに必要な原資の不足：資金、およびマンパワー（事務局の人員不足）。
- ▶理事会体制の整合性と機能強化。
- ▶FIAブランド力の強化。

3. 現状課題解決に向けた主たる検討事項

- ▶原資確保への対応：（ポジティブな戦略を実施するため）
 - *正会員を主とした会員増強
 - *新たな収益事業の創出（フィットネス体力テスト事業の強化）。
- ▶マンパワー不足の解消：

＊事務局機能を部分的にサポートする人材を理事企業から募る（無償前提）。

▶理事会体制の見直し：

＊正会員企業による再編。別途、賛助会員で構成する新たな機能を設置する。

▶ブランド力強化：

＊新たな会員加盟促進に寄与することを前提とした、フィットネス参加促進イベント（「フィットネスの日」等）の検討。

4. 課題への対応に向けた理事会機能（委員会設置）の提案

課題解決に向けて優先的に取り組む必要があるため、理事会内にあらためて委員会を立ち上げ、個別な取り組みの検討を主導し、最終的に理事会に諮る方向性を固める。

①会員増強検討委員会

▶進め方：来年度以降（6月以降）に正式発足。随時報告を行い、1年を目途に各課題に対する対応の最終決定を行う。

▶留意事項：

＊新規・既存会員双方のメリット・課題の洗い出しと、拡大シミュレーションを慎重に行う。（多様化する業態との加盟・連携関連業態の加盟連携）

＊個人事業主、ジム、スタジオまで対象を広げる場合の方向性や参画方法は、論点が分散せず、双方にメリットが生まれる様慎重に議論する。

▶補足（既に着手している点）：既存メリット（JASRAC割引、体力テスト参画、FIAニュース、法令サポート等）の理解促進のため、3月に未加盟企業への入会促進を初めて実施する。

②FIAブランド力強化委員会

▶検討内容：

＊「フィットネスの日」イベントの実施：全国規模で運動参加の機会を提供し、新規入会促進とブランド浸透を図る。

＊「フィットネスの窓口」の設置：多様な問い合わせへの対応や、FIA加盟施設を検索できる窓口を設置し、利便性と信頼性を高めFIAブランド力向上を図る。

▶体制・備考：

＊理事企業よりイベント企画等の専門性に長けた人員を配置する。

＊スポーツ庁、経産省、厚労省等、国の健康増進施策との連動についての論点を不可欠とする。

5. 理事会体制の検討

HFAの提言や他団体の調査に基づき、2026年度からの理事会の構成について検討、協議を行う。

▶選定機能：新たな理事体制の骨子策定および理事の選定については、執行理事会において具体案を策定し、理事会に諮るものとする。

▶賛助会員：役割とメリットを整理し、FIAと賛助会員が共に発展できる組織を別途設置する。

6. 事務局マンパワーの補強と収益事業の拡張

▶事務局サポート：改革に伴う新業務に対応するため、理事企業からボランティアによるサポート（商談同行、オンライン支援等）を募る。検討にあたっては「何のために、どのようなサポートが必要か」を明確に示す。

▶体力テストの展開：収益確保のため、正会員の優位性を担保しつつ、企業健保等による「実施主体の内製化（既存施設や有資格者による実施）」の要望に応える枠組みの拡張を検討し、理事会の理解を求めていく。

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！

7,700万人のフィットネス会員の トレーニング方法

HFAの最新データが示す、変化する機器、トレーニング、会員動向



“ 2024年、米国のフィットネス業界は新たな高みに到達しました! ”

米国のフィットネス施設では、筋力、リカバリー、そしてバランスがジムやスタジオの利用形態を形作り、
また会員は機器、コーチング、コミュニティを新たな形で融合させている。
その結果、2024年、米国のフィットネス業界は過去最高の7,700万人の会員を迎え、
総顧客数は約9,600万人に達した。

今回紹介するのは、HFAが毎年実施している消費者調査結果から分析した最新レポートである。

2024年、米国のフィットネス業界は新たな高みに達し、ジム、スタジオ、その他のフィットネス施設は過去最高の7,700万人の会員を迎え、総顧客数は約9,600万人に達しました。

会員数の増加に伴い、人々がこれらの施設を利用する方法も変化しており、それが業界の次の成長段階を形作っていくでしょう。

これは、HFA（Health & Fitness Association）が発表した「2025年米国ヘルス&フィットネス消費者レポート：拡張版インサイト」の中心的な調査結果です。この新しいレポートは、HFAが毎年実施している消費者調査の第2弾です。

前回発表された「ヘッドライントレンド」レポートは、全国的な会員数と成長の概要を示していましたが、「拡張版インサイト」では、その成長の背景にある行動、嗜好、人口統計を掘り下げ、会員が実際にフィットネス環境とどのように関わっているかをより詳細に分析しています。

6歳以上の米国居住者1万8000人を対象とした全国代表調査に基づくこれらの報告書は、機器の使用状況やアクティビティへの参加状況から、コーチング、施設の選択、継続利用に至るまで、2024年におけるアメリカ人のフィットネス業界との関わり方を、これまでで最も包括的に明らかにしています。

会員数と利用率の記録的な伸び

フィットネス施設の会員数は2024年に5.6%増加し、2023年の5.8%増に続き、業界史上最高の2年連続成長を達成しました。昨年、6歳以上のアメリカ人の4人に1人（24.9%）がフィットネス施設の会員となり、アグリゲーター利用者（注1）、都度払い利用者、保険加入者、企業プログラム加入者を含む顧客浸透率は31.0%に達しました。

これらのデータは、フィットネス施設がアメリカ人の健康とウェルビーイング追求において中心的な役割を担うようになったことを示しています。多くの人が体系的な運動施設に戻つつある一方で、施設内での行動はコロナパンデミック以前とは異なっています。現代の会員は、運動強度にこだわるのではなく、バランス、健康寿命、そして生活の質全般をより重視するようになっています。

会員の実際の利用状況

ランニングマシンとフリーウェイトは依然としてジム体験の基盤となっていますが、機器利用の微妙な変化は、トレーニング文化のより深い変化を物語っています。

2024年には、会員の43.4%がラン

ニングマシンを、32.1%がダンベルまたはフリーウェイトを使用しており、これらが最も頻繁に利用されているトレーニング方法となっています。同時に、レジスタンスマシンとエリプティカルマシン（クロストレーナー・カーディオマシン）の利用率は低下傾向にあり、2021年の31.4%と23.2%から、それぞれ26.6%と18.8%に減少しています。この傾向は、筋力、協調性、そしてコントロールを重視する、より機能的で自由な形式のワークアウトへの緩やかな移行を示しています。

心身の健康や回復を目的としたアクティビティも増加傾向にあります。ヨガの参加者は前年比20.2%から21.8%に増加し、ピラティスも8.1%に上昇しました。これらの成長分野は、HIIT、ブートキャンプ、カリステニクスといった高強度トレーニングの参加者が横ばい、または減少している状況とは対照的です。

一方、ピククルボールの人気急上昇は施設のプログラム構成を大きく変えつつあり、会員の参加率は2021年の3.3%から2024年には8.1%へと倍以上となっています。多くの運営者にとって、この成長は多目的スペースや、スポーツ、レクリエーション、フィットネスを融合させたハイブリッド型会員モデルへの投資を促進しています。

コーチング、 アカウンタビリティ、 そしてハイブリッド型 ルーティン

プロのコーチングは、フィットネス体験を特徴づける要素となっています。2024年には、会員の約4人に1人（22.6%）がパーソナルトレーナーの指導を受け、3分の1（32.3%）が少人数制グループトレーニングに参加しました。これらの数字は、両カテゴリーにおいて過去最高を記録したことを示しています。

パーソナルトレーニングの2024年の成長の大部分は女性によるもので、参加者数は15.9%増の730万人に達しました。一方、少人数制グループトレーニングの成長を牽引したのは、10代とジェネレーションX世代の成人でした。

しかしながら、コーチングを受ける会員数は増加しているものの、その頻度は減少しています。会員1人当たりのパーソナルトレーニングセッション数は、2019年の28回から2024年には平均21回に減少しました。少人数制グループトレーニングでも同様の傾向が見られ、セッション数は年間23回に減少しています。

誰がどこに属しているのか： 新たな会員構成の現状

施設タイプと会員プロファイルは、ますます密接に結びついています。業

界全体では男女比はほぼ均等ですが、施設タイプによる違いは拡大しています。

スタジオは女性中心の傾向が強まる一方、多目的施設、企業施設、非営施設は男性に偏っています。人種的・民族的多様性も高まっており、特にスタジオや職場のフィットネスセンターでは顕著です。これらの施設は、従来型のジムでは十分に代表されてこなかった層にとっての入り口となっています。

所得による区分は依然として顕著です。世帯収入7万5000ドル以上の会員は依然として全会員の半数強を占めていますが、中間所得層の会員数は増加傾向にあります。低所得層の会員数も、企業プログラム、コミュニティセンター、保険会社との提携などを通じたアクセス拡大に支えられ、緩やかに増加しています。

より広範な文化的変化

これらの調査結果から、一つのテーマが浮かび上がってきます。それは、アメリカ人が「健康」の意味を再定義しつつあるということです。筋力トレーニング、柔軟性トレーニング、レクリエーションといった従来の境界線は曖昧になりつつあり、トレーニング、リカバリー、そして社会的つながりを融合させた包括的なアプローチへと変化しています。

「この新しいレポートは、アメリカ人が機器、トレーニング形式、コーチングをどのように組み合わせ、施設が会

員に提供するサービスをどのように変革しているかを示しています」と、HFA（健康フィットネス協会）のリサーチ担当副社長、アントン・セヴェリン氏は述べています。

「トレーニング方法の多様化が進み、健康維持、リカバリー、バランスへの意識が高まっています。これは、フィットネスが一時的な流行ではなく、生涯にわたる取り組みとなっていることを明確に示しています」

■本レポートについて

「2025年米国健康・フィットネス消費者レポート：拡張版インサイト」は、Sports Marketing Surveys USAがHFAおよび身体活動協議会（Physical Activity Council）の他のメンバーと提携して収集したデータに基づいています。この調査は、過去12カ間の参加率を反映しており、6歳以上の米国全人口を対象としています。

注1) アグリゲーター利用とは、例えば複数のフィットネスジムやブティックスタジオを束ねて、会員に「使い放題」、「都度利用」などの柔軟なプランを提供するプラットフォーム（例：CLASS PASS）

業界関連ニュースをイッキ読み!

(2026年3月の報道記事より)

全国中学校体育大会、 陸上は午後3～7時に実施へ 暑熱対策

全国中学校体育大会(全中)の改革で、暑熱対策として2026年度大会から、陸上競技を午後3時から7時の間に行うと明らかになった。

26年度の陸上競技は8月に山口市で行われる。昨年8月に沖縄県沖縄市で開かれた大会では、最終日の開始を午前10時半から午後2時に遅らせるなど、気温が最も高くなると予想される時間帯を避ける対応が取られた。27年度大会からは男子3000メートルを廃止するなど、午後3～7時の間に確実に競技を終えられるように実施種目も見直す予定。

近年は夏場に全国的な猛暑が続き、スポーツ大会で選手を熱中症から守るための対策が急務となっている。日本スポーツ協会は、気温と湿度などから算出する暑さ指数(WBGT)が31を超えた場合は「運動は原則中止」の指針を策定。日本陸連も昨年12月に同様の内容を盛り込んだ、育成年代(中高生対象)における競技会ガイドラインを定めている。〔共同〕

(2026年3月5日／日本経済新聞)

「飲める氷」つくる冷蔵庫 飲みかけ保存機能を追加 シャープ

シャープは、ペットボトル飲料を氷と液体が交ざったシャーベット状の「アイススラリー」にできる冷蔵庫の新製品を開発したと発表した。今回、飲みかけの飲料を庫内に戻してもシャーベット状態を維持できる機能を新たに追加。法人向けのレンタル専用で4月から貸し出す。価格はレンタル期間によって異なるが月3万～4万円程度。建設現場などで熱中症対策での利用を見込む。

製品名は「アイススラリー冷蔵庫」。飲料を凍結温度以下になっても液体が凍らない「過冷却」にする機能を搭載している。飲料を取り出して容器を振るなどの刺激を加えると、細かい氷と液体が交ざった流動性のある状態になる。

シャープは、2025年5月にアイススラリー冷蔵庫の第1弾のレンタルを始めた。建設現場のほか、製造現場やスポーツ施設からの引き合いも多い。25年度は900社以上で採用されており、27年度までに累計で3000社まで広げる考えだ。

(2026年3月5日／日本経済新聞)

文化審議会BGM使用料 「レコード演奏・伝達権」報告書を 大筋了承 歌手・企業にも配分

文化審議会は、カフェやスポーツジムなどの商業施設で流れるBGMの使用料を、歌手やレコード会社にも分配できるようにすべきだとの報告書を大筋で了承した。これまでは作詞家、作曲家ら著作権者にだけ分配され、歌手やレコード会社は報酬を得られていなかった。

文化庁は今国会で著作権法改正案の提出を目指す。楽曲が流れた際に歌手らが報酬を得る権利は「レコード演奏・伝達権」と呼ばれる。文化庁によると、欧州や韓国など142の国や地域で導入済み。法改正により国際社会と足並みをそろえ、歌手側の権利保護や活動支援につなげるのが狙いだ。商業施設にとっては新たな負担となる。

報告書は、権利導入によって国際的な制度との調和を図り、歌手らへの対価還元を促進すると意義を強調した。使用料の徴収と分配は文化庁長官が指定する団体が担う。

業界関連ニュースをイッキ読み!

使用料に関するルール of の作成などに準備期間を3年程度設けるべきだとした。

商業施設から負担増への懸念の声が出ていることを踏まえ、小規模事業者などに対しては支払い免除や減額を検討するよう求めた。

文化庁が実施したパブリックコメント(意見公募)では、「適正な対価還元が実現されるべきだ」「後進育成や支援につながる」と権利導入に賛同する意見が寄せられたという。

(2026年3月5日／日本経済新聞)

事務局註:FIAでは審議会に対する業界としての意見提出等について文化庁著作権課の依頼を受け2025年10月、当業界の音楽利用の特殊性説明及び公平・簡便な課金制度要望の意見書を提出している。

hacomono、ポイント制でジム施設利用 消費者向けサービス参入

クラブ運営システムを手掛けるhacomono(東京・渋谷)は、スポーツジムやヨガなどのスタジオ、サウナなど約300の施設をポイント制で使える消費者向けのサービス「FitFits(フィットフィッツ)」を始めたと発表した。

新サービスでは東京23区、川崎市などの施設を月額3980円から利用できる。支払った料金に応じてサービス内で利用できるポイントが付与され、ポイントを消費して好きな施設を利用できる。余ったポイントは翌月に繰り越せるため、忙しく利用できない時期がある人も利用しやすい。

hacomonoはスポーツクラブなどの施設向けに、予約や入退館を管理するシステムを提供しており、運営の知見を消費者向けサービスに活用する。施設には運営システムと連動したサービスで集客できる点を訴える。

蓮田CEOは「今後は需要の獲得に全力をそそぐ」と話す。年内に2000施設を利用できるようにする計画で、利便性を高めて利用者の拡大を目指す。

(2026年3月10日／日本経済新聞)

肥満指標達成のハードル高い 「50歳以上は緩和を」民間研究会

根拠に基づく政策立案(EBPM)を促す一般社団法人グローバル政策研究機構(東京・千代田)は、国が定める適正体重の目標値では肥満リスクが過度に強調されかねないとして、50歳以上は緩和するよう求め、健康づくり政策の実効性底上げに向けた提言を発表した。

厚生労働省が「健康日本21」などで目標値を定める体重と身長をベースとした数値である体格指数(BMI)では、25以上が「肥満」に当たる。

提言は「高齢者における肥満リスクが相対的に過大に理解されてしまう可能性がある」と指摘した。医療費抑制の効果などを踏まえ、50歳以上は上限を27とすべきだと訴えた。

機構では「達成に向けたハードルが高すぎ、設定根拠が曖昧、生活実態に合致しない、性差や年齢への配慮がないといった問題がある」と指摘する。

厚労省の24年の調査では、20～60代の男性のうち3人に1人がBMI25以上の「肥満」にあたる。年代別のBMI目標値は上限が一律25未満で、下限は痩せることによる死亡リスクを考慮して年代ごとに切り上がる。50歳以上は50歳未満に比べて1.5～3ポイント高い。

(2026年3月11日／日本経済新聞)

高卒求人サイト 動画や写真で企業紹介 高校向けシステムのハンディ

高校向け管理システムを手掛けるハンディ(東京・港)が、高卒向け求人情報サイトを立ち上げる。企業の高校生への求人票は基本的に紙で大量に学校に届けられ生徒は文字情報のみで就職先を考える必要がある。学校によっては届けられる紙の求人が数千枚に上るとされ、教員が選別した上で生徒に紹介し生徒は文字情報のみで就職先を検討しているのが実態。新たな求人サイトでは社員インタビューなどの動画や写真で会社を

業界関連ニュースをイッキ読み!

紹介する。

高校生の就活は大学生とは異なるルールが設けられている。企業は7月以降に学校へ求人を申し込み、選考開始は9月となるため、就職を希望する生徒は求人票公開から2カ月ほどで企業を選ぶ必要がある。ハンディは7月より前に高卒採用に意欲のある企業の情報を発信する。

高卒人材の求人倍率は26年卒で3.94倍と過去最高を更新し、若手人材を求める企業の採用意欲は高まっている。高卒者の3年以内離職率は22年卒の場合で38%と大卒の34%より高く、就職のミスマッチが課題となっている。

(2026年3月13日／日本経済新聞)

運動習慣の男女差最大 週1回以上 男性55%、女性48%

スポーツ庁はスポーツ実施状況に関する2025年度の調査結果を発表した。週1回以上運動する20歳以上の割合は前年度比0.8ポイント減の51.7%。22年度から横ばいで、国のスポーツ基本計画で目標に掲げる70%に届かない状況が続く。男性は55.0%、女性は48.8%となり男女差は過去最大となった。

初調査の「1週間当たりの運動時間」は、中央値で69.0分。30代女性は30.0分にとどまるなど、子育て、働き盛り世代の20～50代女性が著しく短い。女性の実施率の低さは長年の課題で、スポーツ庁は「女性の就業率が上がり、時間的余裕がなくなっていることも背景にあると考えられる」としている。

23～25年度の3年間の数値から算出した都道府県別の実施率では、24年度の発表に続いて東京都がトップで56.4%。都市部が高く、降雪地域は低い傾向。

20歳以上の障害者の週1回以上の実施率は、2.2ポイント増の35.0%。国は40%を目標としている。

(2026年3月14日／日本経済新聞)

公務員のカスハラ対策 本名伏せた名札/機器で暴言検知 自治体職員3割が被害

社会問題化しているカスハラでは、民間企業だけでなく、公務員が被害を訴えるケースも多く、政府調査では自治体職員の約3割が被害を申告。「全体の奉仕者」という立場上、一方的に対応を打ち切るのは難しく、専門家は「現場任せにせず、自治体一丸となった取り組みが重要」と訴えた。

きっかけは大阪府内の公共スポーツ施設。土足で利用しようとした男性を、他の利用者が注意したところ口論、胸ぐらをつかみ合う事態となったため、施設側が警察に通報した。

男性は「普通に利用していただけなのになぜ警察を呼んだ」と激高し、対応記録を市に開示請求、市担当者は1人での対応が続き心身共に疲弊した。

総務省の調査では、公的機関でカスハラを受けたと答えた人は3割超。民間企業従業員などへの厚生労働省調査では、10.8%が経験したと回答。

カスハラ対策を巡っては国も本腰を入れており、昨年6月、カスハラ対策を義務付ける改正労働施策総合推進法が成立。企業だけでなく自治体も対象となっており、今年10月1日に施行される。

対応の動きは自治体にも広がる。

★大阪府寝屋川市:職員の名札に本名以外のビジネスネーム使用を認めた。

★茨城県取手市:対応する職員に「ばかやろう」などの言葉が浴びせられると、機器が反応し、管理職に知らせる仕組みを試験導入。担当者は「職員が安心できる環境にしたい」とした。

自治体のカスハラ対策に詳しい大阪経済大の山谷清秀准教授(行政学)は、難しいポイントを「相手が同じ地域に住む人なので、簡単に排除できないところ」と説明する。その上で「現場任せにせず、自治体を挙げて取り組む必要がある。部署ごとに仕事が多岐に分かれるため、実態に即したマニュアルをそれぞれの部署が作る

業界関連ニュースをイッキ読み!

べきだ」とした。

(2026年3月21日／日本経済新聞)

期間限定に関する不当表示で エステサロンに措置命令 消費者庁

エステの施術を期間限定で安く受けられると誤解させる不当な表示をしたとして、消費者庁は、景品表示法違反(有利誤認)でエステサロン大手の3社に再発防止などを求める措置命令を出した。

3社は2024年12月～25年5月、美容サロンの検索・予約サイト「ホットペッパービューティー」に「今だけ70%OFF」などと、一部店舗において割引価格で施術を受けられる有効期限付きのクーポンを表示。しかし、実際は期限後にも同じ価格で施術を提供していた。

(2026年3月26日／時事通信)

JR東日本、 グループ従業員1000人でフィットネス

JR東日本が健康経営の強化に乗り出している。各職場に健康リーダーを配置した。1月には高輪ゲートウェイシティ(東京・港)にグループ各社から1000人弱を集めて、フィットネスや運動データの計測などのイベントも開いた。鉄道会社は夜勤務もあり、生活リズムを整えるのが難しい社員もいる。社員の健康への意識を高める。

「皆さんが学んで体験し、受け止めたことをグループ全体の力にしてほしい。一緒に楽しみ、汗をかき、学んでいこう」。1月下旬、JR東の喜勢陽一社長は同社グループの「健康フォーラム2025」でこう呼びかけた。

フォーラムは25年に始めた。今回は高輪ゲートウェイシティの大会議場で催した。平日の日中にもかかわらず前回は100人ほど上回る約960人が参加した。予防医療の専門家による講演に加え、エクササイズや野菜摂取量の測定といった体験コーナーを充実させた。参加者全員による合同フィットネスも催した。

人事系部署で働く30代男性社員は、ボールを使ったエクササイズの体験に参加した。「ラーメンの食べ過ぎで体重が2キロ増えたのが最近の悩み。普段は運動をしないが、今回学んだエクササイズを継続したい」と語った。

JR東は健康経営に力を入れ、24年には「JR東日本グループ健康ビジョン2029」を策定し健康目標を掲げた。
★適正体重の維持者70%以上
★定期健診受診率100%
★喫煙率15%以下
★歩行1時間以上/日の人80%以上
★ストレスチェック受検率95%以上
★高ストレス者10%以下 など。

鉄道業界は夜間や早朝の勤務も多い。夏の暑さや冬の寒さの中、屋外で作業するケースもある。4月に定年を65歳に引き上げ、定年後も70歳まで働ける再雇用制度を導入する。長く働き続けるには健康であることが大前提となる。

社内での体制作りも進める。職場ごとに1人ずつ「健康推進リーダー」を任命し、健康増進に向けて取り組む。グループ全体で400人を数え、フォーラムでは職場での取り組みを発表し合った。社員投票で選ばれた優良事例を表彰し、健康ノウハウも共有する。

ある部署では1日に1時間以上歩く人の割合を80%以上にする目標を掲げた。1人ひとりに声がけし、1週間ごとの平均歩数のランキングを作成するなどして参加を促した。85%の社員が目標を達成したという。

経済産業省は健康経営の効果について、従業員の活力向上や生産性の向上などの組織の活性化をもたらすとしている。「業績向上や株価向上につながる」効果も期待される。国が健康経営の先進事例として選定する「健康経営銘柄」の13～23年までの10年間の株価は、東証株価指数(TOPIX)を上回って推移している。

(2026年3月29日／日経MJ)