

## RIZAP 株式会社と静岡県牧之原市による 高齢者を対象とした健康増進プログラムの 実施結果のお知らせ



プログラム実施の様様



プログラム実施会場  
(静岡県牧之原市 総合健康福祉センターさざんか)

当社子会社である RIZAP 株式会社(本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健 以下「RIZAP」)は、2017年3月3日付のプレスリリースにてお知らせいたしました、静岡県牧之原市における高齢者を対象とした健康寿命延伸のための健康増進プログラムの実施結果につきましてお知らせいたします。

今回のプロジェクトは、健康寿命の延伸を目的とし、牧之原市の高齢者 27 名を対象に、3ヶ月間実施。RIZAP がパーソナルトレーニングで培ったプログラムをグループレッスンに応用し、トレーニングと食事のアドバイスをを行いました。RIZAP ならではの徹底した寄り添いと牧之原市職員の皆様のご協力を得て、23 名が最終日までの全てのプログラムを終了させることができました。また、本プロジェクトにおいては、結果指標として、RIZAP と筑波大学研究成果活用企業 株式会社 T H F が共同で開発した「RIZAP 式体力年齢推定式」による測定結果をもとに効果検証を行いました。

本プロジェクトに参加された高齢者の皆さんは、平均 13.6 歳の体力年齢の若返り、体重は平均 2.4kg の減 (60.4kg→58.0kg)、体脂肪率は平均 3.1%減 (35.2%→32.1%) を達成。23 名中 22 名が、体力年齢の若返り、体重の減少を達成し、筋肉量の減少はなく、体脂肪率を減らすという理想的な結果を得ることができました。また、血液データに関しては、総コレステロールは平均 10.8mg/dl 減、中性脂肪は平均 12.9mg/dl 減など脂質代謝に関する数値における改善がみられました。

■ プレスリリースに関するお問い合わせ ■

RIZAP 株式会社 担当：松崎・渡辺

TEL : 03-6744-9689 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

この結果を受けて、RIZAP では、これまでのマンツーマンスタイルのプログラムのみならず、複数名に対する健康増進プログラムにおいても、RIZAP メソッドによる成果を確認することが出来たため、今後は、1,700 を超える全国の市町村を対象に本プログラムの提供を進め、約 3400 万人を超える 65 歳以上のシニア世代への健康増進の支援に向けた取組みを通じて、我が国が抱える大きな社会的課題のひとつである健康寿命の延伸や介護予防への貢献に取り組んでまいります。

## 「健康増進プログラム」(静岡県牧之原市) に関して

### ■実施内容

- ・ 実施期間 3 ヶ月間 (最終測定 4 カ月後)
- ・ 週 1 回、90 分の健康講座の実施 (はじめの 1 ヶ月間、全 4 回)
- ・ 定期的な進捗管理 (運動と食事の報告、フィードバック) とシニア向けトレーニング (自主活動)

### ■評価項目

- ・ プログラム参加前後のデータを比較して評価
  - 体内の変化： 血液データの分析
  - メンタルの変化： ハピネス・ライフ・チェックシートによる幸福度変化
  - 身体能力の変化： RIZAP 体力年齢推定式による体力年齢の算出
- ・ 体力測定
- ・ 体組成計測定

### ■評価サマリー

実施期間	2017 年 2 月 22 日-2017 年 6 月 28 日		
参加者数	27 名 (最終測定時 23 名) 達成率 85%		
平均年齢	68.1 歳		
	開始前	終了後	変化値
体力年齢*	平均 86.6 歳	平均 73 歳	平均 -13.6 歳
最大値			-33 歳
最小値			+10 歳
体重	平均 60.4kg	平均 58.0kg	平均 -2.4kg
最大値	62.5kg	56.9kg	-5.6kg
最小値	58.4kg	58.3kg	-0.1kg
体脂肪率	平均 35.2%	平均 32.1%	平均 -3.1%
最大値	34.4%	27.9%	-6.5%
最小値	35.0%	35.7%	+0.7%

\* 筑波大学研究成果活用企業 株式会社 T H F と共同で開発した「RIZAP 式体力年齢推定式」による測定

### ■プレスリリースに関するお問い合わせ■

RIZAP 株式会社 担当：松崎・渡辺

TEL：03-6744-9689 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com



# 牧之原市

<http://www.city.makinohara.shizuoka.jp/>

位置：静岡県の中中部地区の南に位置し、牧之原大茶園を背に、東に駿河湾を望む緑豊かな市。

概要：平成 17 年 10 月 11 日に旧相良町と旧榛原町が合併し、「牧之原市」が誕生。

人口：47,754 人

名産：静岡牧之原茶（深蒸し煎茶）

## RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012 年 2 月の 1 号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。現在、国内 120 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 8 万人を超えています。（2017 年 7 月末時点）

■ プレスリリースに関するお問い合わせ ■

RIZAP 株式会社 担当：松崎・渡辺

TEL：03-6744-9689 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com