

RIZAP、奈良県五條市の高齢者を対象とした健康増進プログラム開始

～地方自治体と共同での健康増進プログラム 第2弾～

当社子会社であるRIZAP株式会社（以下、RIZAP）は、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を開発し、全国有数の柿の産地である奈良県五條市において、市民向けの健康セミナーを2017年8月6日に実施し、取り組みを開始したことをお知らせいたします。

本プロジェクトは「結果にコミットする。」というRIZAPの理念に基づき、参加者の健康数値改善を成果目標としており、静岡県牧之原市との取り組みに続く自治体向けプログラム第2弾となります。今回RIZAPは初の試みとして、地域で活躍するアクティブな高齢者を中心に介護予防を展開し、高齢者向け雇用を産み、地域住民自身が地域の課題を解決できる仕組みを五條市と共同で構築することにより、地域を活性化するサポートを行います。

アクティブな高齢者に対してトレーナーとしてのコーチングやティーチングスキルをRIZAP独自のメソッドを用いて教育し、「元気リーダー」として五條市からの認定いただくことを予定しております。そして、地域の介護予防にあまり積極的ではない高齢者に対しても指導をすることで、より多くの地域住民に対して健康寿命の延伸に向けた啓発活動を行います。本プログラムで使用する結果指標として、「元気リーダー」のスキルや指導満足度とプログラム参加者の参加前後の身体状況や健康状態などを総合的に数値化してプログラムの効果検証を行います。

今後、RIZAPではこのようなプロジェクトを積極的に推進していくにあたり、RIZAPだけではなく自治体、医療機関および大学研究機関と連携し、結果数値を解析することで、新しい健康寿命延伸の指標作りを推進して参ります。

同時に、結果指標に基づいた成果等に応じて受け取る委託費用を変動させる「結果重視型」の委託事業モデルの構築を目指して参ります。

このモデル構築に関しては、RIZAPとして地域の健康増進プログラムにおいても、単にサービスを提供するという事に留まらず、多くの方々の結果に必ずコミットしていく決意をもって、地域の健康増進に貢献するべく本気で取り組んで参ります。

また、併せて、国民の健康意識を高め、この取り組みを継続可能なモデルにするために、個々に寄り添い、最後までやり切り、達成することをフルサポートすることで圧倒的な健康寿命の延伸に貢献して参ります。

1. 背景と目的

昨今、増加し続ける国民医療費は40兆円を超えて、2020年には50兆円に迫るといわれております。

その対策として行っている生活習慣病対策や健康寿命の延伸へ向けた様々な取り組みに関しては、集客や継続的な介入への難しさが最重要課題の一つとなっています。

このような社会的背景を受け、奈良県五條市がRIZAPトレーナーの育成メソッドの寄り添い方法とプログラム参加者の目標達成の高さに注目し、市民に対してRIZAPトレーナー育成メソッドを取り入れた教育プログラムと健康増進プログラムの実施をするべく、進行しております。本プロジェクトを通じ、市民の中から「元気リーダー」を育成し、市民の健康意識を向上させるとともに、五條市民の健康増進に貢献して参ります。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP株式会社 PR事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com

本プロジェクトで使用する教育プログラムに関しては、RIZAP が現在トレーナー育成時に使用しているコーチングとティーチングスキルを用いた独自メソッドや、目標達成まで導くための徹底した寄り添いを中心とした行動科学に基づいた行動管理方法を導入しております。また、累計会員数 8.7 万人のパーソナルトレーニングの事例で得たデータの分析を行い、その結果、成功する為の行動と結果の因果関係を解明、それを基に構築したプログラムを高齢者や低体力者の方でも効果が出るメソッドとして導入いたします。本メソッドを通じて参加者の行動変容を促し、3 ヶ月後には身体的な変化だけでなく、健康に関する心理的な変化や体力年齢も数値化し、プログラムの効果に対して徹底した効果検証を行います。

今後、「元気リーダー」がきちんと活躍する環境づくりを整備し、高齢者雇用を促進させ、さらに多くの市民が参加したいと思える環境づくりや継続性を高める施策を自治体と共同で進めるとともに、地域住民が自走できるような仕組みをつくり、住民同士で健康の環を広げる取組みを実現して参ります。

本プロジェクトの目的として、この取組みを通じて、五條市同様多くの自治体が抱える問題に RIZAP メソッドを通じて解決していく事業を推進し、高齢者を元気にすることで地域活性化に貢献いたします。高齢化が急速に進む現代で、今後 RIZAP は日本初の試みとして、自治体とタッグを組む元気リーダーの育成などを通じ、得られた成果等に応じて受託費用の見直しが可能であるような、自治体にとっても持続可能なモデルを構築して参ります。

2. 内容

<実施内容>

(1) 実施期間

①「元気リーダー育成機関」

- ・ 期間：1 ヶ月間
- ・ 週 1 回の 8 時間の座学と実技

②「元気リーダーによる元気教室」

- ・ 期間：3 ヶ月間
- ・ 週 1 回 60 分の健康講座の実施、定期的な進捗管理（運動と食事の報告、フィードバック）

(2) 実施場所

- ・ 五條市の施設を利用

<評価項目>

・ 元気リーダー

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

・ 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

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : press@rizapgroup.com

3. 他県での実施結果(静岡県牧之原市)

静岡県牧之原市の高齢者 27 名を対象に、3 ヶ月間実施。

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。

なお、本取り組みに対しては、既に複数の自治体と検討段階に入っておりますことを合わせてご報告いたします。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関しても、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 3,400 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り組みを通じて、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。

奈良県五條市



<http://www.city.gojo.lg.jp/www/toppage/000000000000/APM03000.html>

位置：五條市は、奈良県南西部の市。南和地域の中心都市

概要：2005 年（平成 17 年）9 月 25 日 - 吉野郡西吉野村・大塔村を編入。編入区域の大字は西吉野町・大塔町をそれぞれ冠称。

人口：29,952 人（2017 年 5 月）

名産：柿（生産日本一）

会社概要

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、合計 120 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 8.7 万人を超えています。（2017 年 7 月末時点）

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：press@rizapgroup.com