



報道関係者各位

# 日本の抱える健康課題解決へ RIZAP 本格始動

## 若返り<sup>※1</sup>・メタボにコミットする「健康増進プログラム」 長野、福島、北海道の6つの自治体で導入決定

RIZAP グループ株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼 CEO：瀬戸 健）の子会社である 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、2018年1月から実施した長野県伊那市との取り組み「成果報酬型 健康増進プログラム」に引き続き、8月から順次6つの地方自治体への体力年齢の若返りやメタボ予防・解消にコミットする「健康増進プログラム」の導入が決定したことをお知らせいたします。具体的な自治体は、長野県川上村、長野県下諏訪町、福島県玉川村、福島県古殿町、福島県南相馬市、北海道上ノ国町の6つです。

RIZAP は、積極的に多くの地方自治体に対して連携を推進し、超高齢化社会を迎える日本の課題である「介護予防」、「医



療費の適正化」に貢献し、政府が奨励している次世代ヘルスケア産業の拡大を目指してまいります。

### ■実施の背景

RIZAP のヘルスケア事業推進部門では、2020年度までに1,000万人以上の方々へ RIZAP メソッドを体感いただく「1,000万人健康宣言」を掲げ、日本の健康課題への貢献を目指しております。その一環で2017年3月から地方自治体との連携を積極的に推進してまいりました。初の試みとなった静岡県牧之原市での、シニア層を対象とした健康増進プログラムでは、参加者の体力年齢が平均で13.6歳の若返りに成功するとともに、筋肉量は維持したまま、体重および体脂肪率の減少という理想的な結果を得ることができました。

その後、2017年11月から自治体としては初の取り組みとなる、生活習慣の改善を目的に若者を対象とした健康増進プログラムを長野県川上村で実施し、平均5kg以上減量の結果を得ることができました。

また2018年1月からの3ヶ月間、長野県伊那市と共に実施した成果報酬型「健康増進プログラム」では、参加者の体力年齢が平均36.89歳若返り、10歳若返り率が90%という顕著な結果を得ることができました。そして、この取り組みが、地方自治体における医療費および、介護を含めた社会保障費最適化のモデルケースであると評価され、今年7月には「RE-CARE アワード2018」の介護予防・リハビリサービス部門において、銅賞を受賞しました。

« 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・荻野

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

これらの研究結果や自治体との実績を元に、全国 1,700 の地方自治体への導入を目指していたところ、健康関心度の高い 6 つの自治体から早速声がかかり、この度の導入決定に至りました。

## ■ 健康増進プログラムとは

RIZAP は、パーソナルトレーニングジムとしてこれまで実施してきたマンツーマンスタイル(1:1)のメソッドを応用し、複数名に対するサービス(1:多数)として確立し、法人および自治体向けに「健康増進プログラム」と称して実施しております。「運動指導」「食事指導/管理」「体組成の測定」、この 3 項目を柱とするサービスです。



運動指導：器具を使わず 1 人でできるトレーニング(ストレッチ、足踏み運動、筋力トレーニング等)の実施



食事指導/管理：栄養バランスの良い食事についてのセミナーと、週 1 回の食事記録に対しコメントを返信



体組成の測定：体重、体脂肪率、筋肉量など、体の部位別測定を行い、体の変化を把握

## ■ 今後の展開

RIZAP は今後も、これらで得た経験やデータをもとに、市町村の地方自治体のみにとどまらず、都道府県や政府機関に対してもヘルスケア連携を積極的に提案し、超高齢化社会を迎える日本の課題である「介護予防」、「医療費の適正化」に貢献し、政府が奨励する次世代ヘルスケア産業の拡大を目指してまいります。

## ■ 各自治体との取り組み内容 ※五十音順

自治体名		内容
長野県	川上村	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 期間：2018 年 11 月～2019 年 2 月</li> <li>● 目的：健康増進(メタボ解消)</li> <li>● 結果指標：体重</li> <li>● 対象：村内在住の 40 歳未満の男性</li> <li>● 場所：ヘルシーパークかわかみ</li> <li>● 実施回数：全 8 回(初月 週 1 回、翌月以降は隔週)</li> </ul>
	下諏訪町	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 期間：2018 年 8 月～11 月</li> <li>● 目的：健康増進(メタボ解消)</li> <li>● 結果指標：体重</li> <li>● 対象：町内在住の 20～69 歳</li> <li>● 場所：下諏訪体育館(ミーティングルーム他)</li> <li>● 実施回数：全 8 回(初月 週 1 回、翌月以降は隔週)</li> </ul>
福島県	玉川村	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 期間：2018 年 10 月～12 月</li> <li>● 目的：健康増進(メタボ予防・解消)</li> <li>● 結果指標：体重、腹囲、BMI 健康意識の変化など</li> <li>● 対象：村内在住の壮年層</li> </ul>

« 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・荻野

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 場所：玉川村保健センター</li> <li>● 実施回数：全 8 回(初月 週 1 回、翌月以降は隔週)</li> </ul>
福島県	古殿町	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 期間：2018 年 9 月～11 月</li> <li>● 目的：健康増進(メタボ解消)</li> <li>● 結果指標：体重、BMI</li> <li>● 対象：町内在住の 30～50 代、BMI22 以上の方</li> <li>● 場所：やぶさめアリーナまたは古殿町健康管理センター</li> <li>● 実施回数：全 8 回(初月 週 1 回、翌月以降は隔週)</li> </ul>
	南相馬市 (予定)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 期間：2019 年 1 月～ 3 月</li> <li>● 目的：健康増進(メタボ解消)</li> <li>● 結果指標：体重または体力年齢</li> <li>● 対象：南相馬市主催の「平成 30 年度サンサンチャレンジ」参加者で 8 月の終了時に体重 3kg 減少に至らなかった方、BMI25 以上の 64 歳以下の方</li> <li>● 場所：南相馬市原町保健センター</li> <li>● 実施回数：全 8 回(週 1 回)</li> </ul>
北海道	上ノ国町	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 期間：2018 年 9 月～11 月</li> <li>● 目的：健康増進(メタボ解消)</li> <li>● 結果指標：体重</li> <li>● 対象：町内在住の満 30～69 歳</li> <li>● 場所：上ノ国町スポーツセンター</li> <li>● 実施回数：全 8 回(初月 週 1 回、翌月以降は隔週)</li> </ul>

※対象の自治体にお住まいの方へ：内容詳細を知りたい方やご参加を希望される方は、各自治体へお問い合わせください。

## 長野県伊那市で実施した日本初の成果報酬型 健康増進プログラムについて

2018 年 1 月からの 3 ヶ月間、RIZAP が長野県伊那市とともに実施した「健康増進プログラム」は、体力年齢改善の結果およびプログラム開催前後を比較した医療費削減額の結果に応じて報酬をいただく「成果報酬型」を採用いたしました。



### ■ 伊那市での実施内容

- ・実施期間：2018 年 1 月から 3 ヶ月間
- ・運動トレーニング：週 1 回、90 分の健康講座の実施。長野県伊那市内 運動施設を利用したシニア向けトレーニング。
- ・食事プログラム：レシピの提供など
- ・定期的な進捗管理（運動と食事の報告、フィードバック）

### ■ 成果報酬について

本プログラム参加者の 3 ヶ月間での体力年齢改善の結果および医療費削減額の結果に応じて設定いたしました。具体的な算出方法は以下の通りです。

- (1) 「体力年齢が 10 歳以上若返った人数」×5 万円

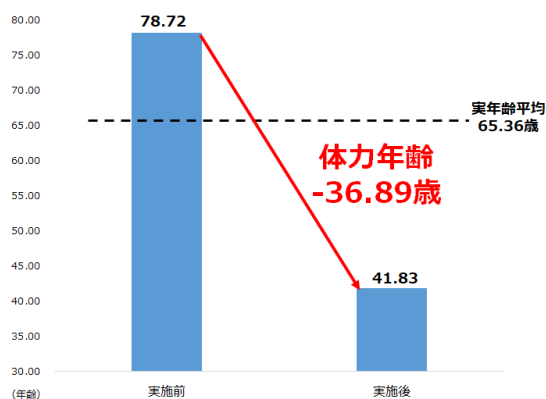
« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・荻野

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)

(2) 「参加者全体の医療費削減額の 50%」が、(1)を上回る場合は、その差額を加算

## ■ 結果



参加者のうち 89.7%が体力年齢 10 歳以上の若返りに成功し、体力年齢の若返り平均は 36.89 歳となりました。

※N = 39 名 (プログラム実施の前後で体力年齢を測定できた人数)

※計算式は筑波大学の研究機関 THF と共同で開発した

「RIZAP 式体力年齢推定式」を利用。

### ▼ RIZAP×伊那市 “成果報酬型”健康増進プログラム実施結果のニュースリリース

<https://www.rizapgroup.com/news/press-releases/20180515-05/>

## RIZAP のヘルスケア事業への取り組み

RIZAP では、多くの方に RIZAP メソッドを体感いただき、日本を健康にするという目標を掲げ 2017 年 8 月に「1,000 万人健康宣言」を発表いたしました。その実現に向け、ヘルスケア事業として以下のとおり、大きく 3 つの取り組みを行っております。

### 1. 医療連携

現在、連携医療機関数は 170 件 を超え、全国にある 122 店舗の RIZAP 店舗全てが、近隣(ゲストに通っていただける範囲内)の医療機関と連携しております。RIZAP と医療機関が連携することで、医学的知見からゲストの健康状態に合わせたサービスの提供を可能としております。

### 2. 研究機関との共同研究

さまざまな研究機関と共に 11 万人以上のボディメイクの実現を通して得たデータ分析と新たな分野からのメソッド検証を積極的に行っております。その結果をもとに、安全で効果的なサービス・メソッドを常に進化させ続け、人々を健康にするための最先端のサービスを提供してまいります。

### 3. 自治体との連携

「結果にコミットする。」という RIZAP のサービスコンセプトをもとに、「1:多数」の自治体向けプログラムも展開しております。長野県伊那市と共に実施した成果報酬型「健康増進プログラム」は、地域活性化に資する事例として、内閣官房・内閣府 総合サイトにも紹介されています。医療費最適化に加え、介護を含めた社会保障費全体の最適化に向けた検証も進め、自治体向け健康増進プログラムにおいて、持続可能な連携構築を進めてまいります。

« 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・荻野

TEL : 03-6744-9754 FAX : 03-5337-0636 Mail : [press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)



## 会社概要



## RIZAP 株式会社

<https://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)」を運営しています。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トレーナーを厳選しています。「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に全力でコミットします。

「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”をいう想いを込めています。

現在、合計129店舗を運営。新規獲得会員数は累計11万6千人を超えています。(2018年7月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010年5月7日

資本金：8億8500万円(2017年9月30日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

フリーコール：0120-700-900 (通話料無料・24時間受付・年中無休)

« 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・荻野

TEL：03-6744-9754 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)