

報道関係者各位

RIZAP「法人向け健康増進プログラム」 筑波大学と共同で、職場における メンタルヘルスケア効果の検証を開始

～RIZAPのマンツーマンプログラムでは有効性を検証済み。対複数名プログラムの効果に期待～

RIZAPグループ株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）のグループ会社である 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、筑波大学 水上研究室と共同で「法人向け健康増進プログラムによる心理的变化の検討」に関する研究を 2018 年 11 月より開始したことをお知らせいたします。同研究は、筑波大学 水上研究室と共同で 2017 年 4 月に発表した、RIZAP プログラム（マンツーマン）における「トレーニングプログラム参加者の心理的变化」の研究結果にて「うつ得点」が大きく改善し、メンタル面に対し有効性が見られたという結果を元に、RIZAP トレーナーが複数名に向けおこなう「法人向け健康増進プログラム」も同じくメンタルヘルスへ有効であるか、検証するものです。

■「法人向け健康増進プログラムによる心理的变化の検討」研究実施の背景



2017 年 4 月、RIZAP は筑波大学と共同で、RIZAP のマンツーマンプログラムについて「トレーニングプログラム参加者の心理的变化」に関する研究を行い、短期間でのダイエットやボディメイクによって、見た目の変化だけでなく、精神健康やうつ状態などの心理面に対しても有効性が示唆される結果を得ました。

そこで、昨今 RIZAP が法人向けに展開している 1:N(多数)のプログラムにおいても、同様の結果が得られれば、多くの人々に対し体質改善と精神健康の向上をサポートできることとなります。このことから、本研究では、RIZAP の法人向け健康増進プログラムで、主観的健康感、自己効力感、うつ、ストレス対処力など心理的効果を明らかにすることを目的として、共同研究の実施に至りました。

RIZAP の法人向け健康増進プログラムが、身体組成面だけでなく、メンタル面やストレス改善に対しても効果があることを検証することで、導入企業の従業員が心身ともに健康である状態を作り、企業の健康経営及び業績拡大のサポートをおこなう事を目指して参ります。

■共同研究の内容

RIZAP の法人向け健康増進プログラムを実施している企業の従業員に対して、プログラム開始前と終了後にアンケートを実施します。またプログラムに参加していない従業員にも同時期に同じアンケートを実施し、筑波大学水上研究室でプログラム参加者と非参加者の結果を比較・分析します。第一弾の検証協力企業として、学校教育向けに ICT（情報通信技術）を活用した教育・学習支援プラットフォームを提供する Classi 株式会社（ソフトバンク株式会社と株式会社ベネッセホールディングスの合併会社）の参加が決定しています。

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP PR 事務局 担当：渡辺、荻野

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

【実施計画】

- ・ 期間：2018年11月～2023年3月31日
- ・ 研究対象者：40名
- ・ アンケート内容：主観的健康観、自己効力感尺度、うつ尺度、ストレス対処力を得点化し調査

■筑波大学 水上研究室とのこれまでの研究結果

RIZAPのプログラム（マンツーマン）への入会者の年齢や性別に関係なく無作為に抽出した82名を対象に、プログラムの開始前・実施中・プログラム終了後の心理状態（主観的健康感、自尊感情、うつ）に関する研究をおこなったところ、メンタル面に対し有効である可能性を示すという結果が得られました。

※発表内容の詳細は2017年4月に公開したプレスリリースをご確認ください：<https://www.rizapgroup.com/news/press-releases/20170403-01/>

【分析結果】

・主観的健康感

「あまり健康でない、健康でない」と考えている人の割合

- ① 全ての対象者：入会時 31.7%、終了時 7.3%
- ② 入会時に肥満傾向の方（BMI25以上）：入会時 45.5%、終了時 10.9%

・自尊感情

入会時に比べて終了時に自尊感情があがった人は76%

・うつ傾向

入会時のうつ傾向がみられる人（40点以上）は、プログラム終了時に平均4.4点改善

入会時のうつ傾向がみられない人（40点未満）は、プログラム終了時に平均1.8点改善

※40点未満が、正常範囲と言われています

■RIZAP 法人向け健康増進プログラムについて

RIZAPでは日本全国の企業や健康保険組合に向けて、政府が推進する働き方改革や健康経営をサポートする「法人向け健康プログラム」を積極的に展開しています。本格始動からわずか2年弱で500社以上、5万人を超える方々に体験いただき、参加者アンケートでは「98%※1が翌日からの生活習慣を見直す」という理想的な結果が得られ、従業員の意識・行動変容に貢献できることが証明できました。

RIZAPから提供する健康プログラムの内容は、RIZAPがこれまでパーソナルトレーニングジムとして培っ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1:N（多数）としてオフィス内で実現できるよう設計しています。「健康指導」「運動指導」「食事指導/管理」、この3項目を柱として実施しています。

※1 2018年6月末現在、自社調べ



健康指導：なりたい未来像を導きだし、実現に向けてやるべきことを洗い出します。また健康知識を高め、即実践できるようになります。



運動指導：トレーナーがオフィスに出張し、筋トレのグループセッションを実施。RIZAPならではの寄り添いで一緒にやりきります。



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、アプリを介して食事記録とコメントによるサポートを実施します。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 担当：渡辺、荻野

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

■ RIZAP のヘルスケア事業への取り組み

RIZAP では、より多くの方に 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 125 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、医学的知見からお客様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

様々な研究機関と共に 12 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に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「成果報酬型」モデルの構築を進めてまいります

RIZAP は今後も、プログラムに対する研究を継続しメソッドをアップデートしていくことで、多くの人々の健康で輝く人生をサポートし、日本の健康課題に対し貢献する事を目指してまいります。

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 132 店舗(国内 125、海外 7)を運営。会員数は累計 12 万人を超えています。(2018 年 9 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(2018 年 3 月 31 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 : 0120-337-704 (9:30~20:30 年未年始を除く)

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 担当 : 渡辺、荻野

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