



運動頻度の増加が健康状態改善に寄与することが判明

泉北ニュータウン地域住民の健康度合いを測定する実証事業を実施

「SENBOKU New Design」の実現を目指し3者連携プログラム第二弾開催



株式会社アシックス（代表取締役社長COO：廣田康人/以下、「アシックス」）と南海電気鉄道株式会社（代表取締役社長：遠北光彦/以下、「南海電鉄」）は、このたび、高齢化が進む泉北ニュータウン地域の住民の健康寿命延伸に貢献すべく、運動が住民の心身の健康状態に与える影響を検証しました。

本件は、「堺市健康寿命延伸産業創出コンソーシアム（SCBH）」が補助する実証事業※1として実施したもので、主に以下の結果が得られました。

今回の実証事業は、アシックス独自の健康増進プログラム「ASICS HEALTH CARE CHECK（アシックスヘルスケアチェック/以下、AHCC）※2」を活用し、泉ヶ丘地区センターに立地する南海電鉄の施設で、60歳以上の住民24名を対象に2021年11月から2022年2月までの約4カ月にわたり行いました。参加者に、運動実践初期に1回目のAHCCの測定を実施し、「健全年齢」「脳活年齢」「体力年齢」「歩行年齢」※3それぞれの項目を数値化しました。実証期間中は、健康的な運動習慣の確立を促進するスマートフォンアプリ「ASICS WELLNESS CONSULTANT（アシックスウェルネスコンサルタント/以下、AWC）※4」を利用し、個々の測定結果に応じて提案する、おすすめトレーニングメニューを実践してもらいました。実証期間終了後に2回目の測定を実施し、運動継続による各項目の改善について効果検証しました。また、測定データの収集のほかアンケートも実施し、運動習慣と測定年齢との相関関係もあわせて検証しました。



AHCCの測定データおよびアンケートの結果、運動習慣が増えた人は、運動習慣が変わらない人と比べ、各測定年齢の改善度合いが高い傾向にあることがわかりました。中でも、「健全年齢」と「脳活年齢」において、統計的に有意な改善が認められました。「歩行年齢」においては、有意な差は見られないものの、改善傾向であることがわかりました。特に、JSA規格に制定される「健全年齢」が「実年齢」より若かった人は、58%から75%に向上し、運動習慣の増加は、体脂肪率の減少や筋肉量の増加につながり、健康に好影響を与えることが認められました。

また、AWCの利用については、おすすめトレーニングを実施した人としらない人で「健全年齢」の改善度に差が見られたほか、適切なトレーニング方法がわかり、他者の運動状況が把握できることからモチベーション向上にもつながり、運動習慣の確立に貢献していることがうかがえました。

※1 泉北ニュータウン地域の住民の健康状態の改善効果を健康増進プログラム「ASICS HEALTH CARE CHECK」で検証「SENBOKU New Design」の実現を目指し、アシックスと南海電気鉄道が連携した実証事業をスタート（2021年10月7日付プレスリリース）

<https://corp.asics.com/jp/press/article/2021-10-07-2>

※2 AHCCについて

<https://ahcc.asics.com/>

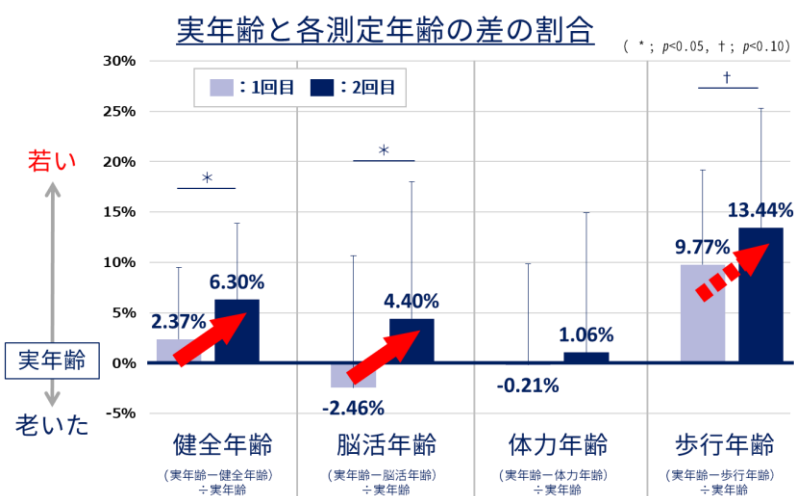
※3 歩行年齢：“歩行能力”が何歳に相当するかを示すアシックス独自の健康評価指数
 体力年齢：“体力”が何歳に相当するかを示すアシックス独自の健康評価指数
 脳活年齢：“認知機能”が何歳に相当するかを示すアシックス独自の健康評価指数
 健全年齢：“歩行能力・体力・認知機能を総合した健康度”が何歳に相当するかを示すアシックス独自の総合健康指数で、JSA規格として制定されています。

<https://corp.asics.com/jp/press/article/2021-03-18>

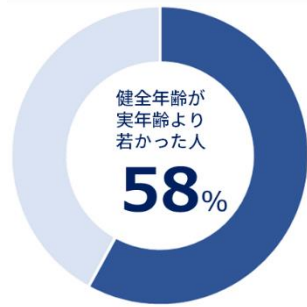
※4 健康増進プログラム「ASICS HEALTH CARE CHECK」と連携した専用アプリ「ASICS WELLNESS CONSULTANT」をリリース（2021年9月28日付プレスリリース）

<https://corp.asics.com/jp/press/article/2021-09-28>

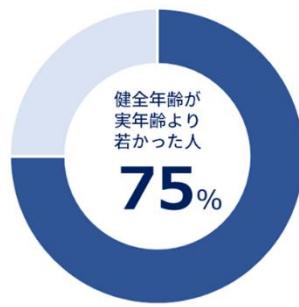
○測定結果の1回目と2回目データの比較



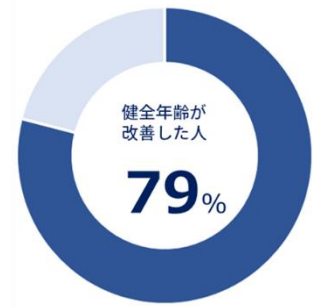
○健全年齢の結果



健全年齢と実年齢の比較
(AHCC1回目)

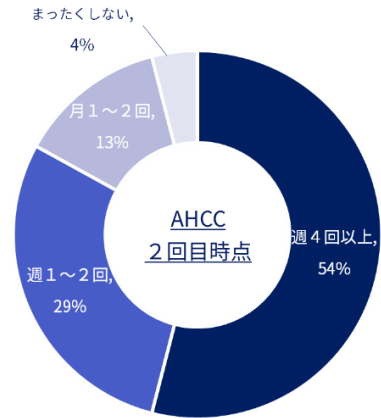
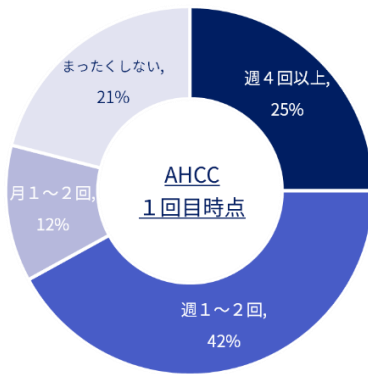


健全年齢と実年齢の比較
(AHCC2回目)

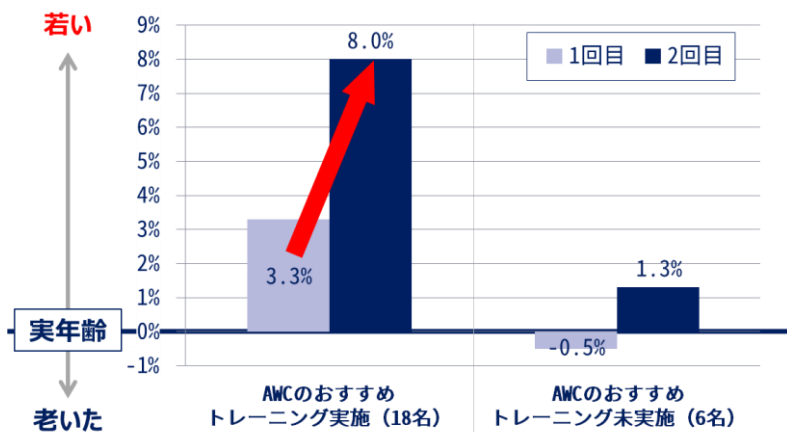


AHCC1回目と2回目の
健全年齢の比較

○運動習慣に関するアンケート結果



○AWCおすすめトレーニングと測定結果の関係性



今回の実証結果から、泉北ニュータウン地域の住民においては、健康的な運動習慣の確立と健康状態の改善が確認できました。今後、3者では、モノとコトを連携させるサービスを拡充するなど、さらなる地域住民の健康寿命延伸を目指した取り組みを推進していきます。

○3者連携プログラム第二弾について

SCBH、アシックス、南海電鉄が共同で、今回の実証結果などをふまえた新たな健康サポートプログラムを開催します。AHCC測定、運動プランの提案のほか、ウォーキングイベントを行い、足形計測に基づいたおすすめシューズを提供するなど、モノとコトを連動させた内容としています。

【内 容】 AHCC測定+実践の3カ月コース

1. AHCC測定2回/分析/ウォーキングを軸にしたAWCでの運動プラン提案
2. 3D足形計測/足形計測結果に基づいたウォーキングシューズの提供
3. ウォーキングイベント（計2回、参加賞付）
4. モチベーション維持につながるAWCのモチポキャンペーン（約3カ月間）

【実施期間】 2022年5月16日（月）～8月22日（月）（予定）

【開催日時】 AHCC1回目：2022年5月16日（月）10：00～16：00

ウォーキングイベント1回目：2022年5月31日（火）10：30～12：00

ウォーキングイベント2回目：2022年6月28日（火）10：30～12：00

AHCC2回目：2022年8月22日（月）10：00～16：00

【開催場所】 AHCC：泉ヶ丘センタービル・4階 第1集会室

ウォーキングイベント：大蓮公園周辺 ※天候などにより変更になる場合有

【募集人数】 先着30名

【参加費用】 33,000円（税込）

【募集方法】 お申込み専用フォーム、または電話にてお申込みください。

専用フォーム：<https://forms.office.com/r/fP8Gum4cLG>

電話：南海電鉄 泉北事業部 TEL 072-295-7121（平日10：00～17：00）

【問合せ先】 南海電鉄 泉北事業部 TEL 072-295-7121（平日10：00～17：00）まで

アシックスは、ビジョンである「スポーツでつちかった知的技術により、質の高いライフスタイルを創造する」の実現に向け、今回の実証事業を通して得た知見を活用し、自治体との取り組みを積極的に拡大していきます。今後もあらゆる角度からお客さま一人ひとりに最適な価値を提供することで、健康的で豊かなライフスタイルの実現に貢献することを目指します。

