



報道関係者各位

徳島県の生活習慣病予防に対する協働プロジェクトの実証事業が完了 生活習慣病のリスク低減及びメンタルへの好影響を確認。今後、県下への展開を拡大

RIZAP グループ株式会社（代表取締役社長 瀬戸 健、本社：東京都新宿区、以下「RIZAP グループ」）の連結子会社である RIZAP 株式会社および、徳島県（知事 後藤田 正純）、徳島県商工会議所連合会（代表 阿部 和英、本社：徳島県徳島市）、東京海上日動火災保険株式会社（取締役社長 広瀬 伸一、本社：東京都千代田区）が 4 者間の協働プロジェクトとして実施した「健康増進プログラムの実証事業」が完了しました。「健康増進プログラム」は、RIZAP トレーナーによる運動指導・食事指導や管理、専用アプリによる個別指導により、体組成計等で Before/After を検証するものです。これにより、約 3 か月間で、平均 5% の体重減少や BMI、腹囲、体脂肪、血圧減少の変化がみられる結果を得ることができました。さらに内面的な数値（血液検査データ）の検証結果から中性脂肪の変化とグルコースや HbA1c の値に変化が見られました。同時に、株式会社 Yume Cloud Japan（代表取締役 吉田 大輔、本社：山形県米沢市）の協力により、マインドスケール（脈波センサー）による「体質改善による心理的変化（ストレス反応）の効果」も測定し検証。自律神経の活性化と、脳の覚醒傾向が確認できました。

■実施の背景「徳島県の糖尿病死亡率全国ワースト上位からの脱却」に向けた取り組み

糖尿病死亡率が高い状況が続いている徳島県。糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防には、バランスのとれた食事と適度な運動が重要となります。RIZAP では食習慣や運動習慣などの生活習慣の改善により、糖尿病死亡率の低下および糖尿病を含む生活習慣病の予防に取り組みました。

【プレスリリース】RIZAP、徳島県の糖尿病死亡率全国ワーストからの脱却へ「地方創生の推進に向けた取り組み」に関する包括連携協定を 4 者で締結（2022 年 10 月 18 日配信）<https://www.rizapgroup.com/news/press-releases/20221018-01/>

■実証事業概要

商工会議所及び加入事業所と連携した健康増進プログラム（結果にコミットコース）。体組成、血液データなどによる数値変化を検証。同時にマインドスケールによる体質改善による心理的変化の効果検証も行いました。

- ・実施期間：2023 年 3 月 11 日（土）～ 2023 年 5 月 27 日（土） ※約 3 か月
- ・実施場所：徳島県内で実施※全 8 回による対面・オンライン集団指導と専用アプリによる個別指導
- ・実証方法：RIZAP トレーナーによる運動指導・食事指導/管理
Before/After 体組成測定結果、血液検査結果による検証
- ・同時実証：YumeCloud マインドスケール（脈波センサー）によるストレス反応の測定
運動によるメンタル状態の相関性について（マインドスケール値による検証）
- ・プログラム内容：全 8 回による 90～120 分の講義、運動の集団指導と専用アプリを用いての個別指導



上記：実施風景

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：杉原・渡邊・小林

Mail : press@rizapgroup.com

■参加者属性

- ・参加人数：23名（男性18名／女性5名）※徳島県在住の方
- ・年齢平均：41歳（男性38.3歳／女性50.6歳）※20歳～64歳の方
- ・生活習慣病予防を希望する方でBMI25以上の方



■実証事業結果

約3カ月間の実証事業で、体重では平均5.14%の減、BMI、腹囲、体脂肪、血圧減少にも変化が見られ、効果が実証できました。

体重減少率-5%以上達成した方は、アプリで毎日食事・運動・睡眠の記録をしており、中でも-10kg以上減少した方は、指導に基づいた食事を実践しておりました。このことから、適度な運動や睡眠、正しい食事の習慣化が健康数値の改善に影響したと考えられます。

内面的な数値の検証として血液検査データの結果から中性脂肪の変化とグルコースやHbA1cの値に変化が見られました。血圧も大きく低下したことから今回のプログラムが糖尿病含む生活習慣病予防へのアプローチとして有効であると考えられます。

【体組成測定 Before/After 変化（平均）】

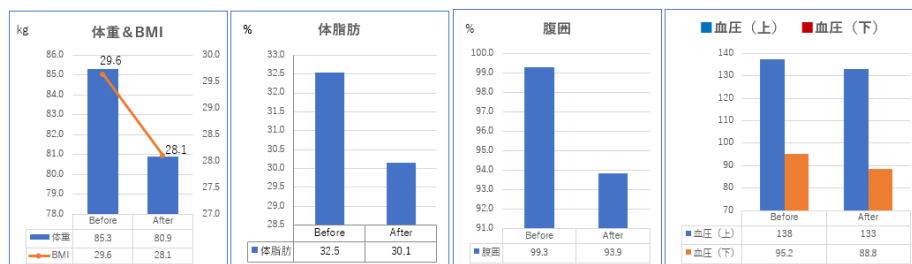
体重（平均）-4.39（kg） 平均体重減少率-5.14%

BMI（平均）-1.54（kg/m²）

腹囲（平均）-5.41（cm）

体脂肪率（平均）-2.4（%）

血圧収縮期（平均）-5.0（mmHg） 血圧拡張期（平均）-6.4（mmHg）



体力測定値の変化（N=17）

【内面的数値 Before/After 変化（平均）※血液検査データ】

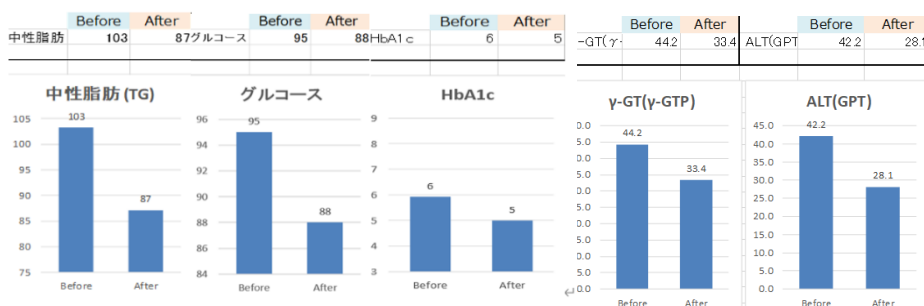
中性脂肪（空腹時） Before/After 変化（平均）103⇒87.1-15.9（mg/dL）

グルコース（空腹時） Before/After 変化（平均）95⇒88-7.0（mg/dL）

HbA1c（空腹時） Before/After 変化（平均）6.0⇒5.0-1.0（%）

γ-GT（γ-GTP） Before/After 変化（平均）44.2⇒33.4-10.8（U/L）

ALT（GPT） Before/After 変化（平均）42.2⇒28.1-14.1（U/L）



血液検査の変化（N=17）

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：杉原・渡邊・小林

Mail：press@rizapgroup.com

■マインドスケール（脈波センサー）によるストレス反応の測定結果について

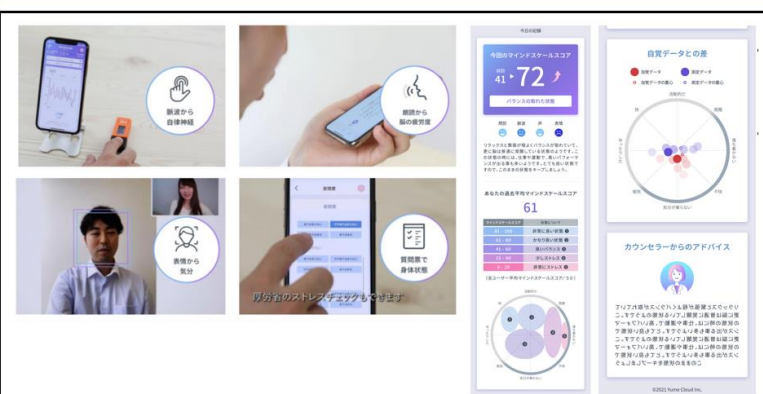
マインドスケールとは、複数のバイタルデータ（自律神経、脳疲労度、気分）から高度なストレス分析を行い、声、脈波、表情のバイタルデータと問診からのデータを複合し、短時間でユーザーのストレス状態を科学的に分析するストレスケアのサービスです。

- ・参加者 23 名のうち、最後まで測定頂いた方で、測定データの取得可能な 15 名の方を対象に分析。
- ・自律神経の活性化と、脳の覚醒度の改善傾向が見られた。
- ・総合値であるマインドスケール値が下がった方が多かったが、その要因として自律神経の活性化による若干の緊張度の増加、また身体的疲労（くたくた、だるい等）の影響による可能性が考えられる。
- ・ジャーナルにおいては、睡眠や食事に対するポジティブなポイントが増えているのが見受けられた。

この度の分析結果から、総合指標、自律神経総活動量、脳覚醒度に顕著な特徴が出ており、運動を行うことで自律神経機能が強化される傾向が見られたと思われます。

マインドスケールとは？

ストレスに対処するスキルを身につけるといいう新しい考え



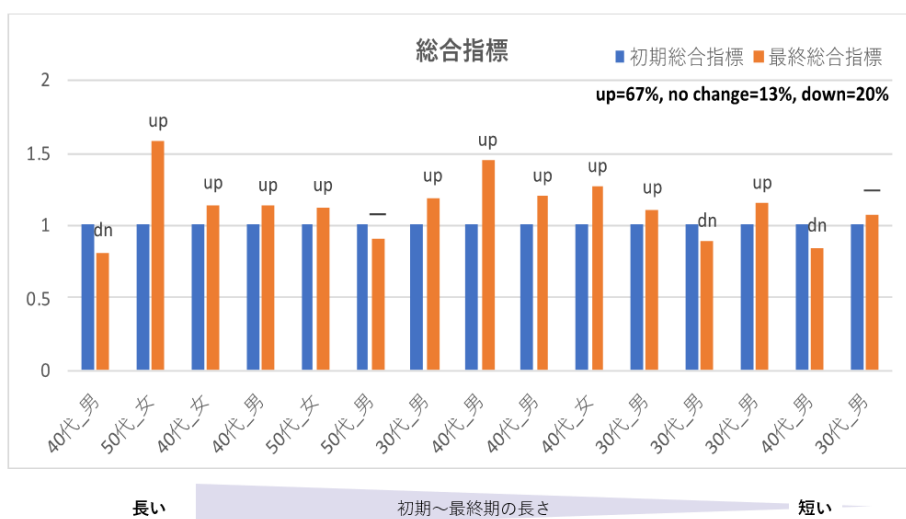
マインドスケールはYume Cloud社が提供するオンラインによるストレスケアのサービスです。短時間のバイタルデータ測定（脈波、表情、声）により自身でも気が付かないストレス状態を把握。蓄積データからの気づきや、オンラインを利用したセルフラーニング、カウンセラーアクセスもサポートします

・総合指標（マインドスケール値）

自律神経、脳覚醒度、自覚の各データを統合・分析し、ストレス状態を示します。

初期測定 vs 最終期 比較（総合指標）

- ・ 総合指標では、10%変動を判定基準とすると、**上昇=67%**、変化なし=13%、低下=20%でした。



(N=15)

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：杉原・渡邊・小林

Mail : press@rizapgroup.com

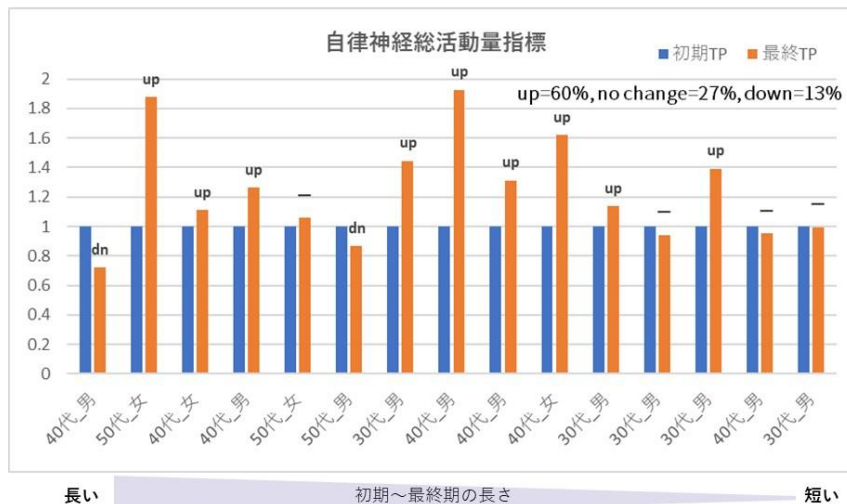
67%の方が初回測定結果と3ヶ月後の最終測定時間の比較においてストレスに影響した要因の改善などが見られました。

・自律神経総活動量

脈波測定より、交感神経（緊張・やる気傾向）と副交感神経（ゆったり傾向）のバランスを分析。運動効果による身体の活性傾向を示しています。

初期測定 vs 最終期 比較（自律神経総活動量）

- 自律神経総活動量は、10%変動を判定基準とすると、**上昇=60%**、変化なし=27%、低下=13%でした。



3

(N=15)

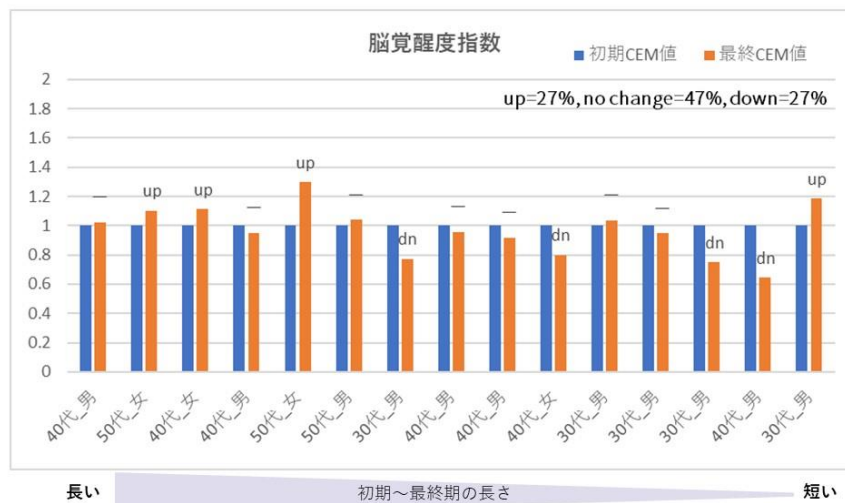
60%の方が自律神経が活発化する傾向が見られ、運動効果の影響があり、活発に動いていたと考えられます。

・脳覚醒度

朗読から脳の覚醒と眠気（非覚醒）状態を分析します。

初期測定 vs 最終期 比較（脳覚醒度）

- 脳覚醒度指標は、10%変動を判定基準とすると、**上昇=27%**、変化なし=47%、低下=27%でした。



4

(N=15)

27%の方において覚醒する傾向が見られた、一方で 27%の方は、脳が非覚醒（眠気）（リラックス）の傾向になっており、眠気の状態については、トレーニングをして疲れた結果、リラックスできているのかとも考えられます。冴える傾向がある一方で運動後

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：杉原・渡邊・小林

Mail : press@rizapgroup.com

のリラックス傾向も見られました。

■ 本事業の成果を踏まえ、実証事業で獲得したデータ活用を行い、徳島県商工会議所連合会の会員事業者への展開、企業健康保険組合、徳島県下基礎自治体へのアプローチを行い、全国ワースト上位である糖尿病死亡率の改善を図りつつ、県民の「健康増進」、企業の「健康経営」推進を行い、生活習慣病の予防に取り組んで参ります。

RIZAP の提供する自治体向けプログラムでは、結果指標として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、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ます。また、「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、成果報酬型でのサービスを提供しております。

RIZAP では、18 万人※を超えるお客様の理想のボディメイクの実現や、様々な大学や医療機関との研究を通して、食事・運動指導のノウハウと最後までやりきるためのコーチングスキルを蓄積しています。

徳島県との連携を通じ、徳島県民の健康づくり・スポーツ振興に寄与することで日本の健康寿命の延伸に貢献し、社会に必要とされる企業を目指してまいります。

※2022 年 12 月末時点

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」という想いを込めています。

現在、国内 119 店舗※1 を運営、累計会員数は 18 万人※2 を超えています。

※1 2022 年 9 月末時点 ※2 2022 年 12 月末時点

所在地：〒160-0023 東京都新宿区西新宿 8-17-1 住友不動産新宿グランドタワー36 階

設立日：2010 年 5 月 7 日

資本金：1000 万円(2020 年 8 月 21 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

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP グループ株式会社 広報部 担当：杉原・渡邊・小林

Mail：press@rizapgroup.com