

各位

会社名 株式会社カナミックネットワーク
代表者名 代表取締役社長 山本 拓真
(コード番号：3939 東証プライム市場)

ミッションは『将来、介護にならない体づくり』
超高齢社会の課題解決のために介護 IT 企業社員が自ら実践
カナミック戦隊 「メタボ&フレイルバスターズ」 が始動！

株式会社カナミックネットワーク（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：山本拓真、以下「当社」）は、このたび、子会社である株式会社アーバンフィット（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長：山本景士、以下「アーバンフィット」）が運営する 24 時間フィットネスジム「URBAN FIT24」と連携し、当社のミッションである“健康寿命延伸”実現に向けて、社員自らがジムに通いながら『介護にならない体づくり』にチャレンジするプロジェクトを開始しました。

カナミック戦隊「メタボ&フレイルバスターズ」X（旧 Twitter）公式アカウント

<https://x.com/kanamicsentai>



■プロジェクトの概要

実施期間 2024年4月～9月末予定

参加者 社内公募によりエントリーした20代～50代の当社社員

実施内容 [厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」](#)によるガイドラインを目安に、およそ半年間、「運動（週2回ジムで筋トレ、1日の歩数8千歩以上）」と「URBAN FIT24」の会員専用アプリ・健活コーチアプリを活用した「食生活改善」を行い、体成分分析装置 InBODY（インボディ）により、体重、体脂肪量、内臓脂肪量、筋肉量などを測定。そのチャレンジの様子をSNSで公開し、短期的な改善ではなく、生涯に渡り健康を維持するための運動習慣や食習慣に関する情報を広く発信していきます。

■代表取締役社長・山本拓真よりメッセージ



株式会社カナミックネットワーク 代表取締役社長 山本 拓真

「カナミックの従業員には、生き生き元気よくずっと働いて欲しいと願っています。グループのSDGsや健康経営の一環として、今回メタボ&フレイルバスターズを始めました。健康診断でメタボ予備軍として数値が引っかかっている社員や、筋量が足りなくともっと強くなりたいと願っているフレイル予備軍の社員に参加してもらっています。トレーニングは子会社のアーバンフィットで実践しております。是非皆様、バスターズの応援をよろしくお願い申し上げます」

■バスターズ 隊員よりメッセージ



メタボ解消チーム代表・オレンジ

「カナミックネットワークの営業部に所属しています。健康診断で悪玉コレステロールが基準値を上回り、今回プロジェクトへの参加を決めました。実家にも家族にも『健康になる』と宣言済で、もう後戻りはできません（笑）。半年間自ら実践して同じような悩みを抱えるみなさんに有意義な情報をお伝えできたらと思っています」



フレイル（虚弱）予防チーム代表・パープル

「カナミックネットワークの企画制作部に所属しています。親が要介護になり、目の前で転倒する姿を見て、人間というのは1~2カ月外出しないだけでこんなにも筋力が落ちてしまうのかと大変驚き、自分の筋力を向上させたいと思い参加しました。姿勢が悪いので猫背も改善したいと思っています」

参考資料：

【厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」】

身体活動・運動の推奨事項一覧

全体の方向性		個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
対象者※1	身体活動	運動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】	
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
 ※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
 ※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より
[001194020.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/001194020.pdf)

【URBAN FIT24「健活コーチアプリ」】

日々の食事や運動、健康情報が一目でわかる、総合的な健康管理ができる「URBAN FIT24」の会員様専用アプリです。消費カロリーや摂取カロリー、運動時間をアプリで可視化することで、自らコントロールし健康的な体づくりに活用できます。

<主な機能>



QR入館認証

アプリのQRコードを利用することで、ジムへの入退館の管理がスムーズに行えます。



ジムトレ

マシンからフリーウエイトまで様々な運動内容の記録ができます。



宅トレ

トレーニング動画を多数ご用意。効果的な自宅トレーニングをサポートします。



体組成情報

BMI、骨格筋量などを詳細に管理。自身の体の状態が可視化されます。



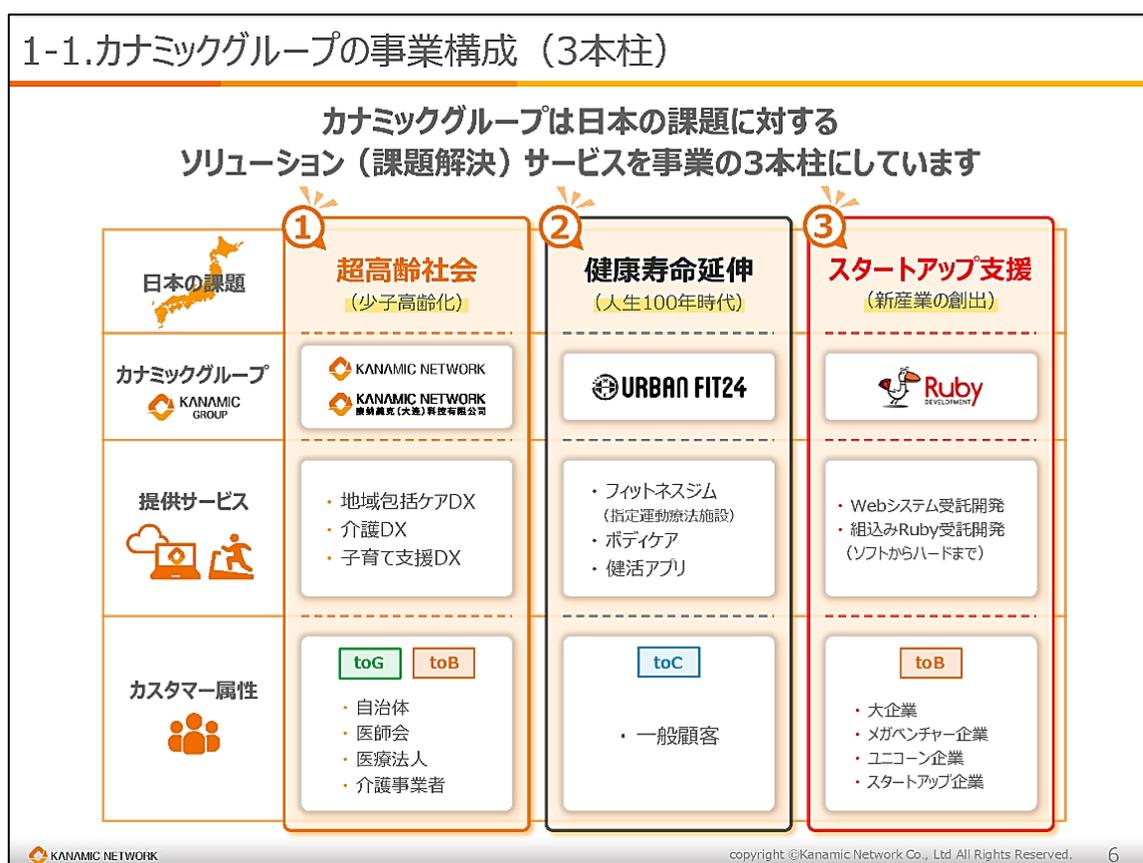
食事管理

写真を撮るだけでAIが解析し、栄養情報を提供。摂取カロリーを記録します。

- ・他、2024年4月より、スマートフォンおよびスマートウォッチ（※）の歩数・睡眠連携機能（Apple社の「Apple Health」、Google社の「ヘルスコネクト」と連携）をリリース
 ※iOSは「Apple Watch」、Androidは「Fitbit」のみ対応

■カナミックグループについて

「少子高齢化」「健康寿命延伸」「スタートアップ支援」の3つを柱とし、日本の課題を解決するDX企業群としてそれぞれの領域において様々なソリューションの提供を行っています。



2024年9月期(第24期) 第2四半期決算 および会社説明資料より
<https://ssl4.eir-parts.net/doc/3939/tdnet/2432000/00.pdf>

以上

【会社概要】

社名：株式会社カナミックネットワーク（東証プライム上場：3939）
 本社所在地：東京都渋谷区恵比寿 4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー31階
 代表者：山本拓真
 設立：2000年10月

社名：株式会社アーバンフィット
 本社所在地：大阪府大阪市北区堂島浜 1-2-1 新ダイビル 15階
 代表者：山本景士
 設立：2015年11月

【報道関係の方からお問合せ先】

株式会社カナミックネットワーク 管理部

所在地 〒150-6031

東京都渋谷区恵比寿 4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー31階

TEL 03-5798-3955 FAX 03-5798-3951

メール pr@kanamic.net



お問合せフォーム