

『新たなヘルスツーリズムの方向性』

ー 現地プログラムの作り方 ー

株式会社ウェルネスツーリズム研究所 代表取締役
NPO法人熊野で健康ラボ 代表理事
一般社団法人日本健康保養地 理事
神戸親和女子大学非常勤講師

木下藤寿

ヘルスツーリズム Health tourism

ヘルスツーリズム (Health Tourism) とは、医科学的な根拠に基づく健康回復や維持、増進につながる観光のことである。

温泉療法や森林療法、海岸療法(タラソテラピー)のほか、主に医療行為を受けるための手段として行われるメディカルツーリズムなども広義の意味でヘルスツーリズムに含まれる。近年、官公庁・旅行会社・地方自治体などが連帯して、ヘルスツーリズムに結びつけた観光資源開発が全国各地で行なわれている。

自然 × 健康 = ビジネス

2003年熊野古道世界遺産登録を契機に事業展開

自然

Natural environment

森林 山 海 河川 滝 温泉など

健康

Health Promotion

身体活動、休養、食事など

疲労回復 健康づくり 脱メボ メンタルヘルス
美容 リハビリテーション

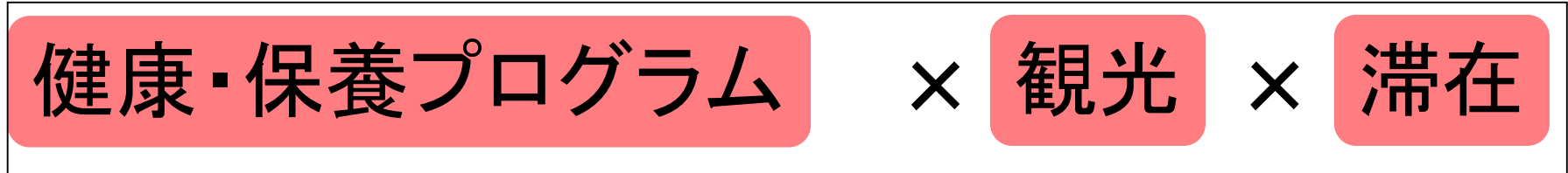
ビジネス

Business

消費 交流人口増大 雇用創出
商品開発 交通 旅館 お土産
食 健康 医療費

地域資源を活用した地域活性の考え方

- ビジネスモデルの考え方



- 実際のプログラム
＜ヘルスツーリズム＞
(健康、健康的な旅行)

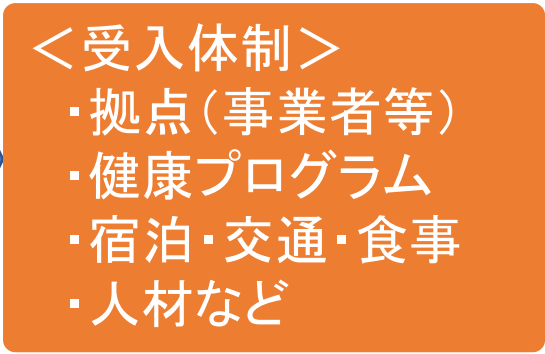


ヘルスツーリズム

- 事業の方向性
＜環境整備＞
健康保養地
(独) クアオルト



健康保養地構築



ヘルスツーリズム

主目的

健康

観光

健康
観光

副目的

観光

健康

滞在

日帰り

滞在

日帰り

滞在

日帰り

複合型

複合型

一体型

ヘルスツーリズムのプラン



健康・保養

公的制度・一般旅行

森林利用型・・・ウォーキング・ハイキング

海岸利用型・・・カヌー・SUP・水中運動

高原利用型・・・ハイキング、サイクリング、
スノーシュー

施設利用型・・・運動・リラクゼーション・温泉浴



観光・宿泊

団体旅行・一般個人

観光(寺社仏閣・温泉・施設・景勝地)

食事・温泉

買い物・その他

ヘルスツーリズムは健康保養地プログラム

健康保養地プログラムとは

その地域の特性を活かしたプログラム作成

- 転地効果・・・異なる気候環境・風土での滞在
- 行動療法・・・自己効力感アップ、生活習慣改善
- 気候療法・・・気候環境を活用するプログラム
- 海洋療法・・・海洋気候、海洋資源を活用
- 食事療法・・・地元食材の健康食、食生活改善
- 運動療法・・・運動量アップ、運動効果
- 精神療法・・・心身へ好影響
- クナイプ療法・・・冷刺激を含む総合プログラム
- 森林療法・・・森林資源を活用

ヘルスツーリズム認証とは

品質評価を行い、積極的なPR・導入とともに、ヘルスケア産業の底上げを目指す！

★★★レベル3

(5件程度)

全項目を満たす

《《トップランナー》》

★★★レベル3

- エビデンスに基づき、生活習慣の変化を促すプログラムであること。
- ヘルスツーリズムの好事例として、域内外と連携し、多くの顧客を魅了するプログラムであること。

★★レベル2

(20件程度)

一部の追加項目を満たす

《《地域に根ざした
特色のあるプログラム》》

★★レベル2

- 専門家も巻き込み、効果がより実感できるとともに、参加者がより高い満足度を得られるプログラムであること。
- 域内の他の事業者と連携するなど、地域の活性化に大きく貢献するプログラムであること。

★レベル1

(100件程度)

必須項目を全て満たす

《《基本的な要素を
兼ね備えたプログラム》》

★レベル1

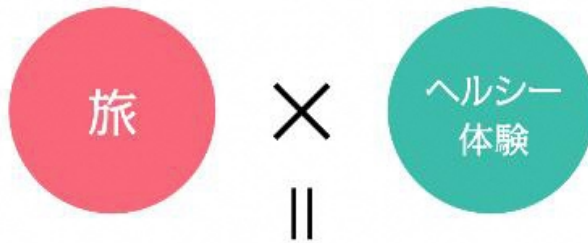
- ヘルスツーリズムプログラムを提供しようとする初期段階の事業者の参考となる基準として、我が国のヘルスツーリズム振興の基盤となるもの。
- 産業全体の底上げ・裾野の拡大のため、安全性は必須条件として審査。
- 安全性以外の項目については、ヘルスツーリズムの基本要素（健康への気付きを与えること、楽しさ、地域振興）を最低限満たすもの。

➡ 実際にはレベル1のみで進行中

ヘルスツーリズム認証プログラム × JTB



旅to健康とは？



Well-Being Style

(健全な生活スタイルへの気づき)

健康に関するお悩みといえば…



JTBガイアレック 旅to健康からのご提案

運動不足なあなたへ…

ウォーキング・サイクリング



気候や地形環境を変えてのウォーキングやサイクリング等の有酸素運動は、普段と違うことに気づいていただけたらと思います。運動の心地よさに気づき、体験したことを生活にとり入れる知恵を持ち帰っていただけます。



南房総サイクリング (イメージ)
©南房総市



竹田市森林浴ウォーキング (イメージ)

食生活の改善を考えるあなたへ…

ヘルシーな料理



地産地消の食材や伝統料理を旬な季節にいただくという、最高にヘルシーな食べ方を堪能いただくことができます。カロリーや塩分、油質、糖質に徹底的に配慮しつつも、「美味しさを保つ」知恵をふんだんに採り入れています。



サンスター健康酒場 手作り青汁 (イメージ)



サンスター健康酒場 玄米菜食弁当 (イメージ)

ストレスを抱えるあなたへ…

温泉・森林浴



大自然の中で運動の合間に休養をする。奈良時代から存在する「湯治」という文化を育んできた温泉を堪能する。静寂に包まれつつ、自然の音を聞きながら心地よい眠りにつく…。地域にはそんな休養資源がたくさんあります。



大自然阿蘇健康の森健康湯亭 (イメージ)



(イメージ) ©南房総市

ヘルスツーリズムプログラム

地域の資源を活用した健康・保養地プログラム

健康チェック・体力測定・個人プログラム



健康ウォーキング・サイクリング

×

海岸プログラム

×

リラクゼーション

×

食事

×

観光



健康への気づきと行動変容および効果につながるプログラム

日本国内のクアオルト推進地ー日本クアオルト協議会ー



クアオルト(独) = 健康保養地
現在10自治体で連携



H26 日本クアオルト協議会
H23 温泉クアオルト研究会

日本クアオルト協議会加盟自治体

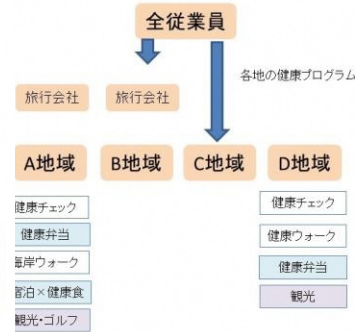
大手保険会社との健康づくり事業

日本国内クアオルト推進地と企業とのタイアップ



働く社員が心身健やかになる。健康経営実現に向けて。

健康経営とは、働き手の方々の心身の健康を維持・向上させることで、組織の生産性を向上させること。また、健康を促進し、人材確保を促進し、また、健康を促進し、働き手の方々の心身の健康を維持・向上させること。また、健康を促進し、人材確保を促進し、また、健康を促進し、働き手の方々の心身の健康を維持・向上させること。



ちゃんといっしょ 従業員と家族が一緒に健康づくりを推進する。	シフト勤務 シフト勤務による健康づくりの推進。	テレワーク テレワークによる健康づくりの推進。
Fitbit配布 Fitbitの配布による健康づくりの推進。	ジョブ・チャレンジ制度 ジョブ・チャレンジ制度による健康づくりの推進。	育児制度 育児制度による健康づくりの推進。
個人宅宅健 個人宅宅健による健康づくりの推進。	転勤転居先健 転勤転居先健による健康づくりの推進。	プレミアムフライデーズ プレミアムフライデーズによる健康づくりの推進。
希望勤務地制度 希望勤務地制度による健康づくりの推進。	クアオルト クアオルトによる健康づくりの推進。	

健康プログラムに必要な要素

ヘルスツーリズム認証委員会

ニーズにあったプログラムの
必要性

安心安全

楽しさ・情緒的価値

健康への気づき



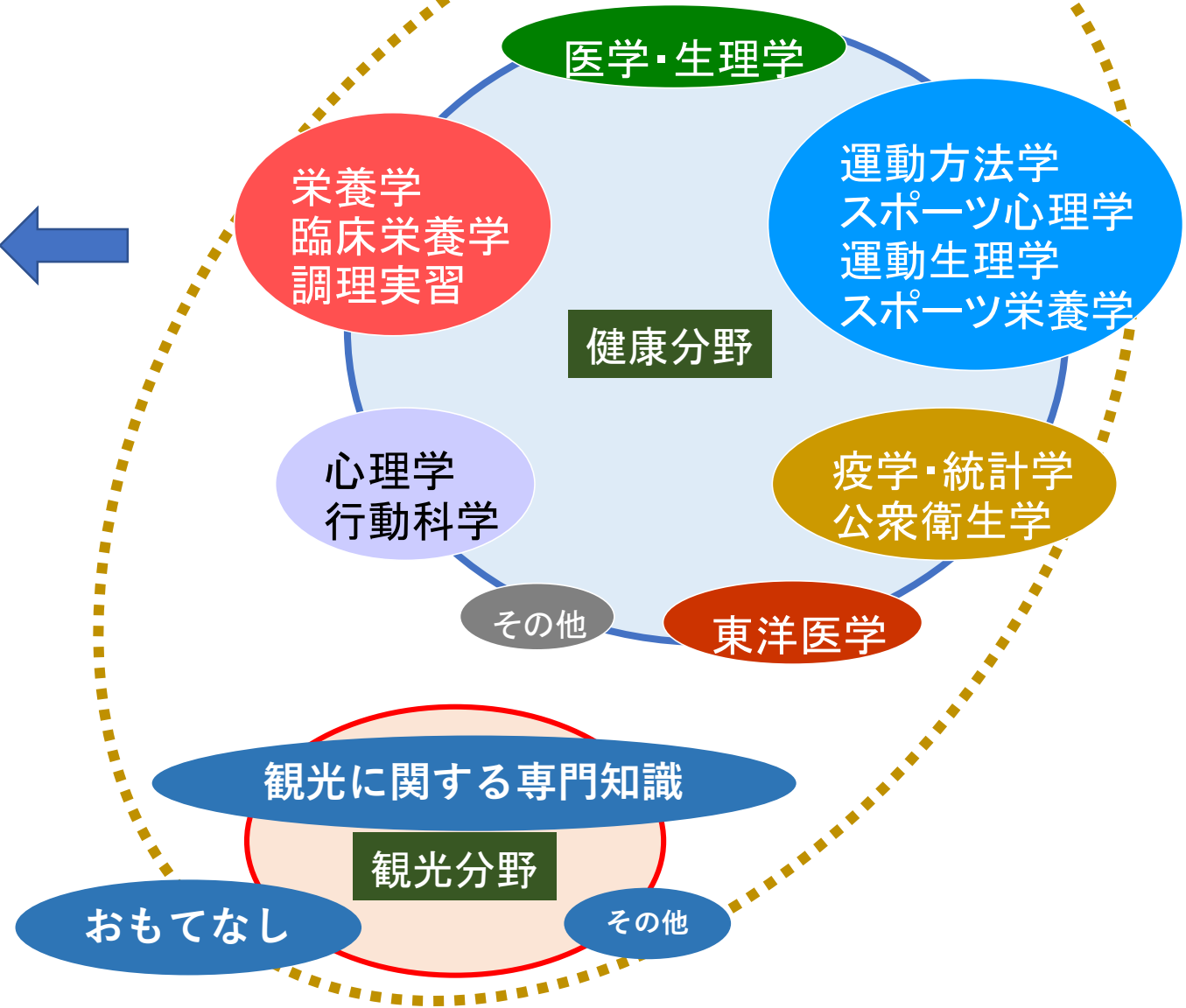
関心度・おしゃれ

一度やってみたい

継続できるもの

ヘルスツーリズムに必要な専門領域

- 1. 理論的
- 2. 教育的
- 3. お手本(事例)
- 4. 環境整備
- 5. 実践
- 6. フォロー



健康プログラムに必要な要素

一般的なプログラム

健康ウォーク

定義？

地元ガイド

専門家？

ヘルシーメニュー

定義？



品質の高い商品？？？

新たなプログラム 個人や団体のニーズにあったもの

基本プログラム

運動の基本・食事の基本・健康チェック

専門プログラム

<専門プログラム>

ジョギング・ハイキング・マリンスポーツ
サイクリング・ダイエットなど

専門ガイド

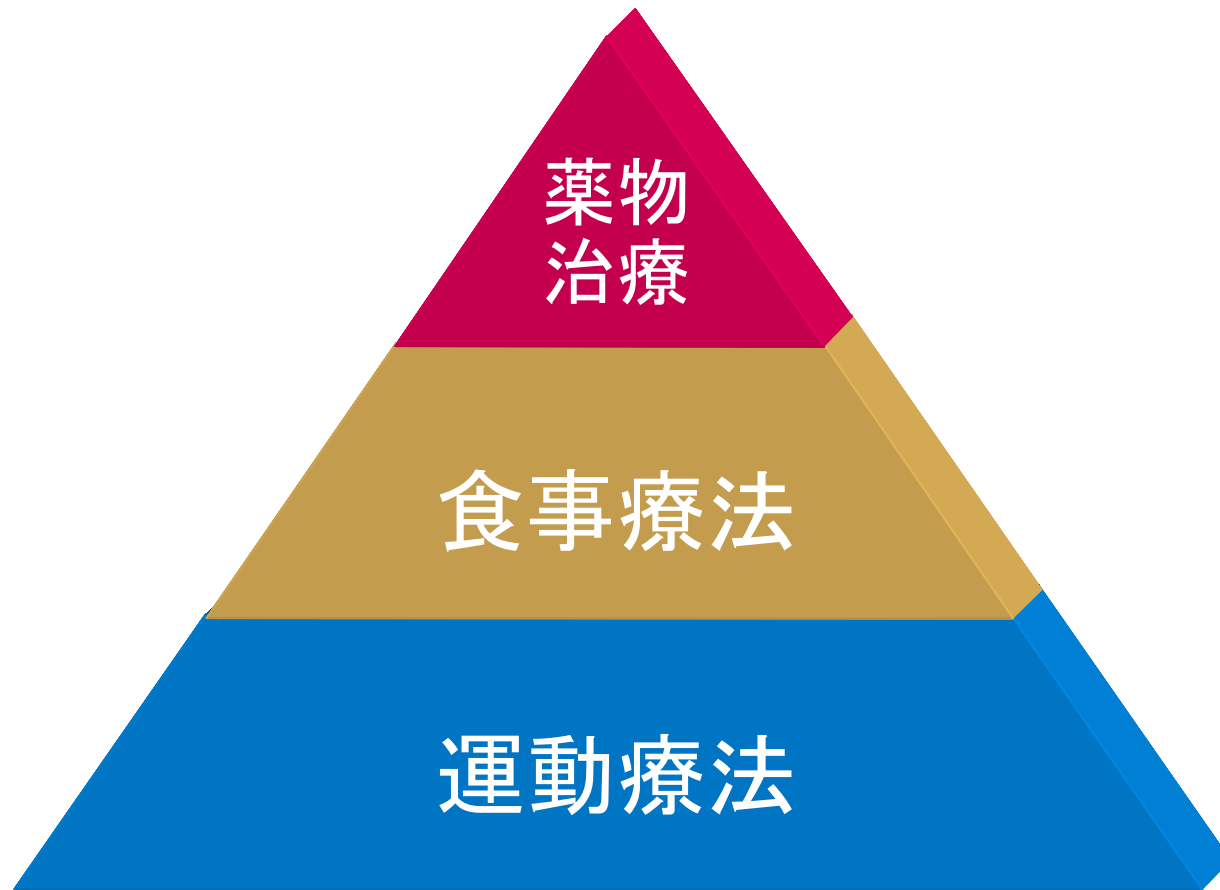
ヘルシーメニュー

食べ方の教育
自分でチョイスできる料理



ワンランクアップの商品

生活習慣病改善の基本的な考え方



<1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬>

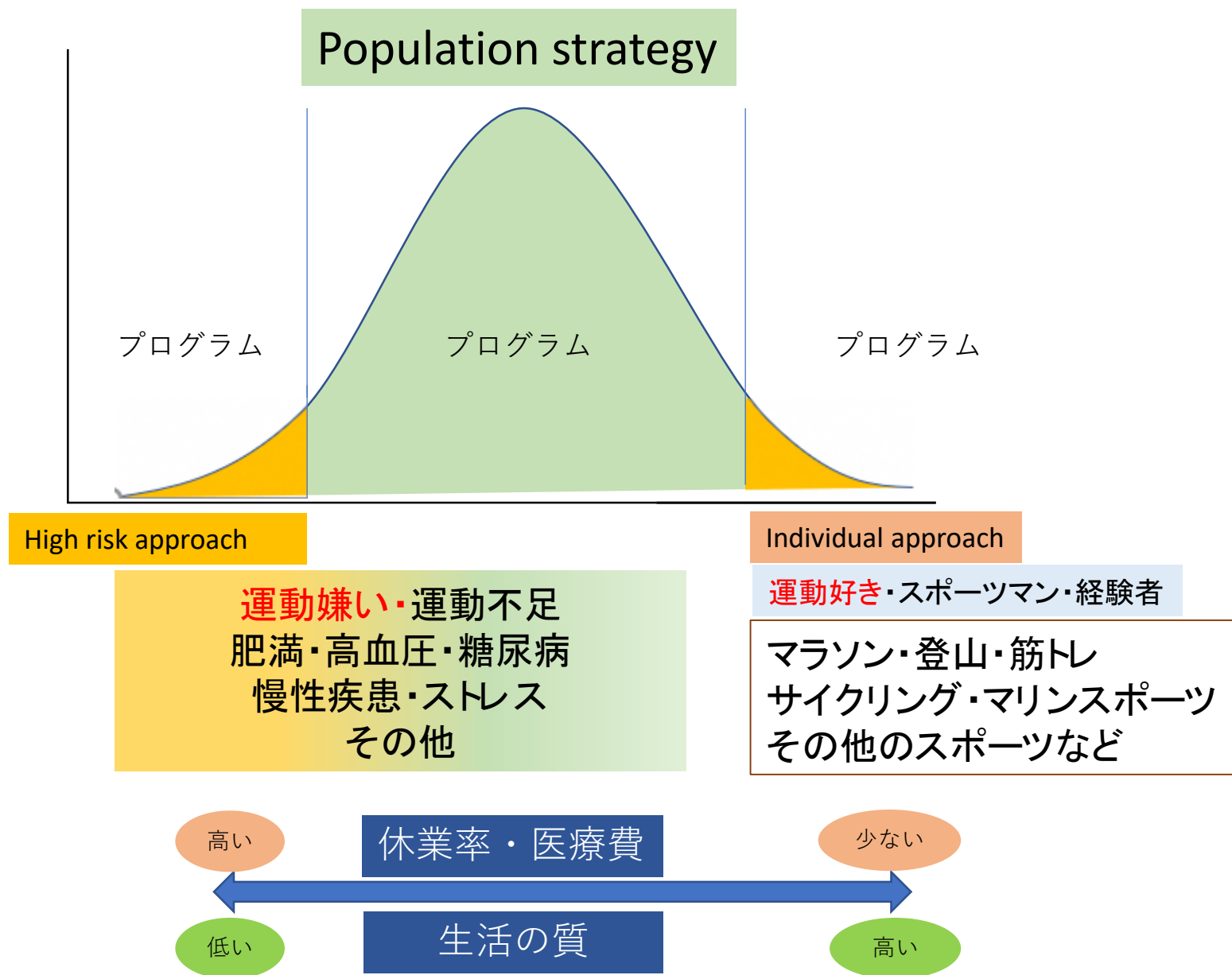
健康づくりの計画

WHO(世界保健機関)

健康日本21(厚生労働省)

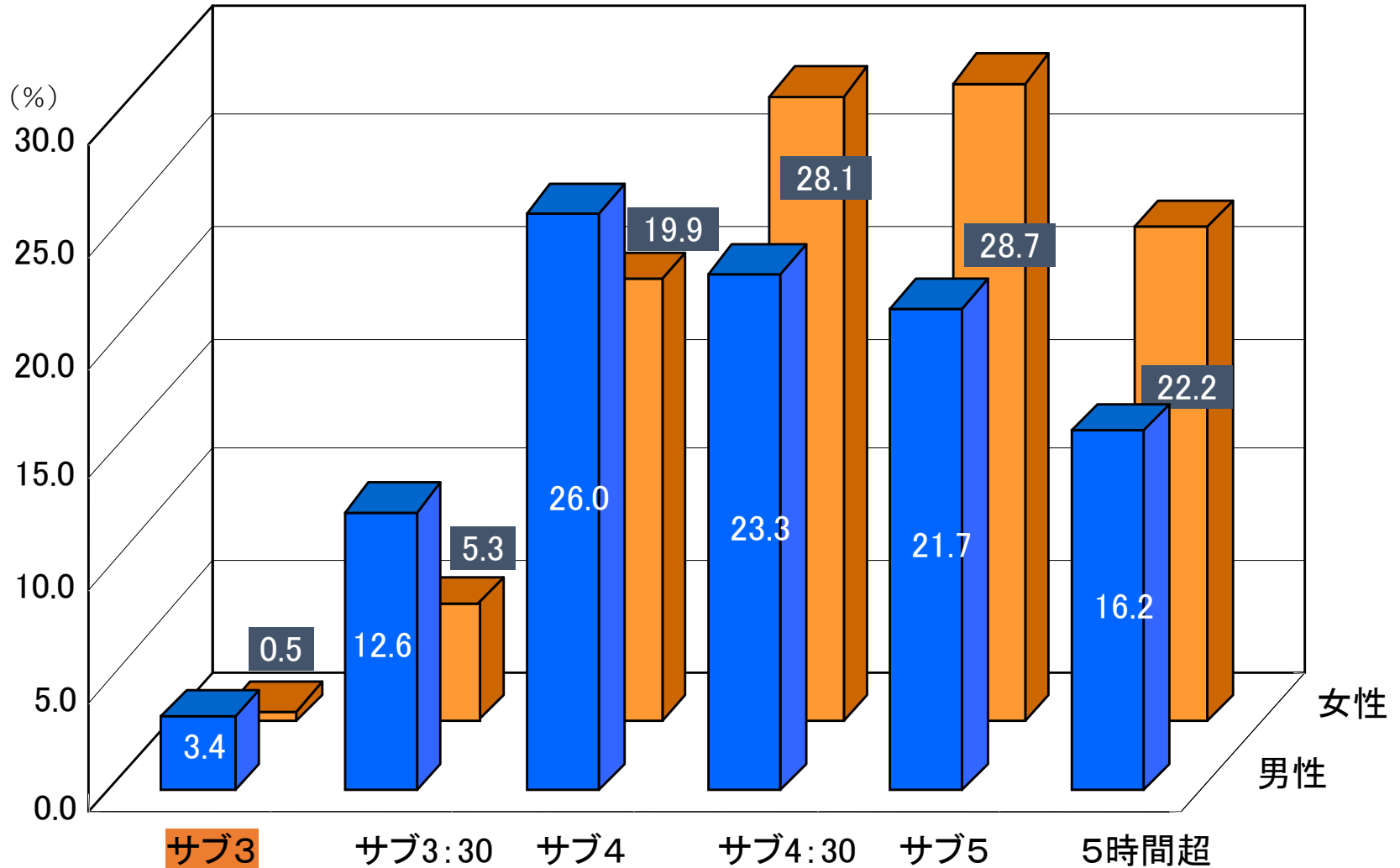
データヘルス計画(各自治体)

ヘルスツーリズムの対象別プログラム



マラソンタイム別の割合

2008年11月度 国内5大会の集計 (n=43,169)



運動生理学 × 気候療法

運動・身体活動に伴う、身体諸器官の反応



自然環境下での活用

安心安全・効果的 + α



自然環境下による効果効用

運動に伴う生理的反応

一過性・長期間

心拍数・脈拍数

筋グリコーゲン

中性脂肪

血圧

体温・深部体温

LDL-C

呼吸数

体水分量

HDL-C

酸素摂取量

自律神経

血糖

心筋酸素需要量

体脂肪

ヘモグロビン

乳酸

脳活性

骨

内分泌系

睡眠ホルモン

その他

体力と生活・健康

敏捷性

平衡性

瞬発力

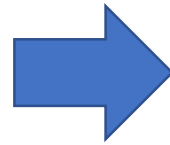
筋力

筋持久力

心肺機能

防衛体力

その他



寿

命

健

康

病

気

日常生活

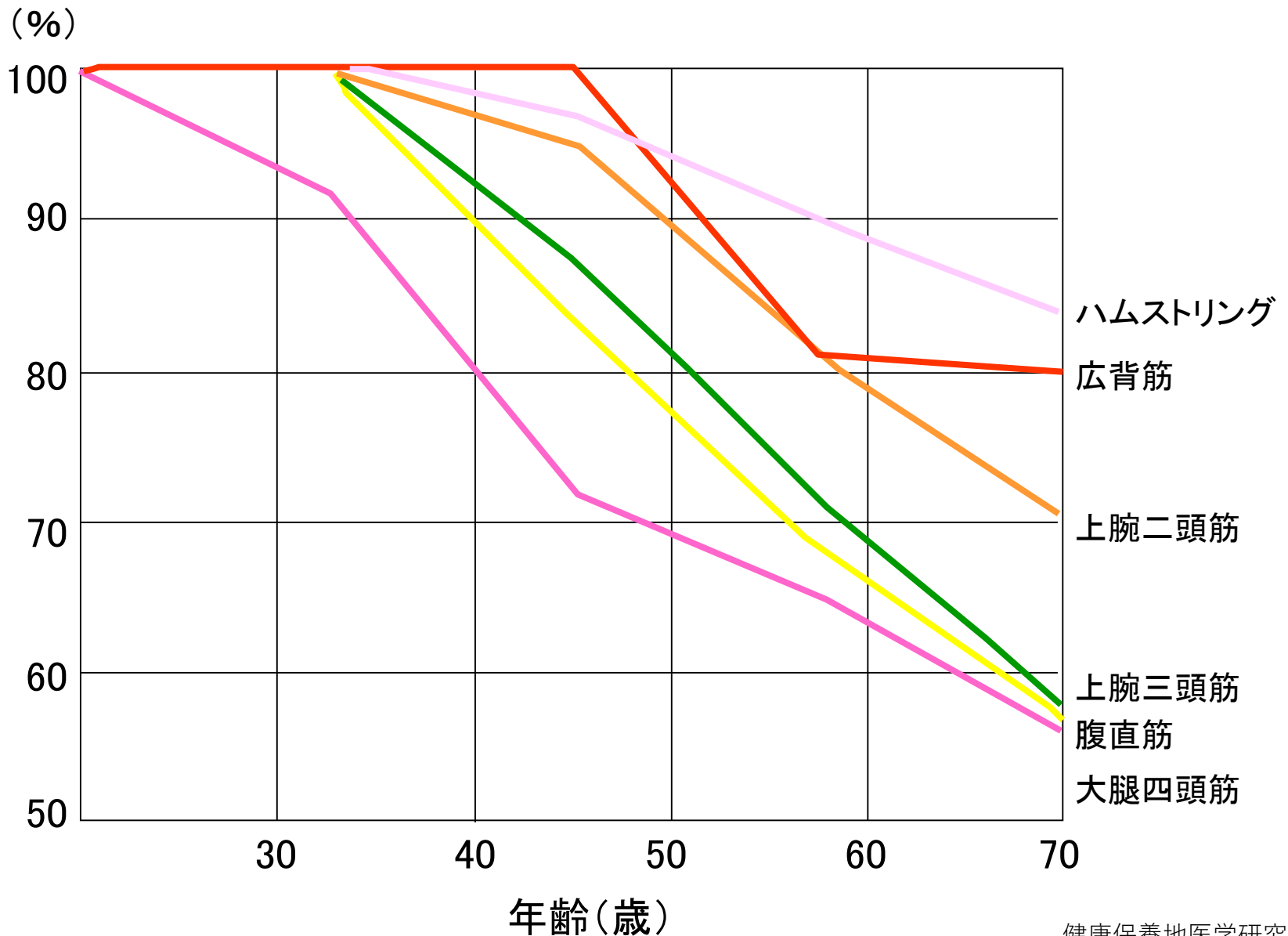
仕

事

スポーツ

レクリエーション

加齢に伴う筋力の低下



ロコモティブシンドローム

(ロコモ)

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。運動器症候群。

足腰の強さ、柔らかさ！



健康長寿には欠かせない

ロコモチェック



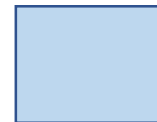
片足・両足で立ち上がりましょう！



40cm



30cm



20cm



10cm

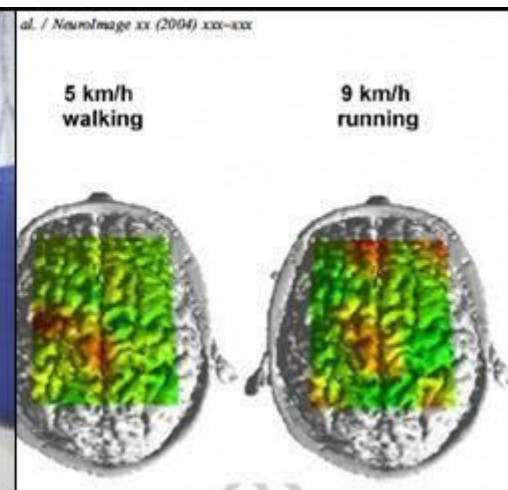
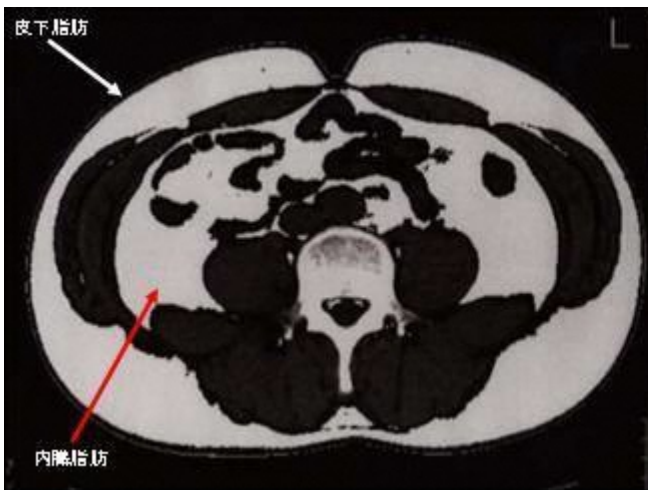
運動の効果



内臓脂肪減少

筋力アップ

脳活性



メタボ予防・改善

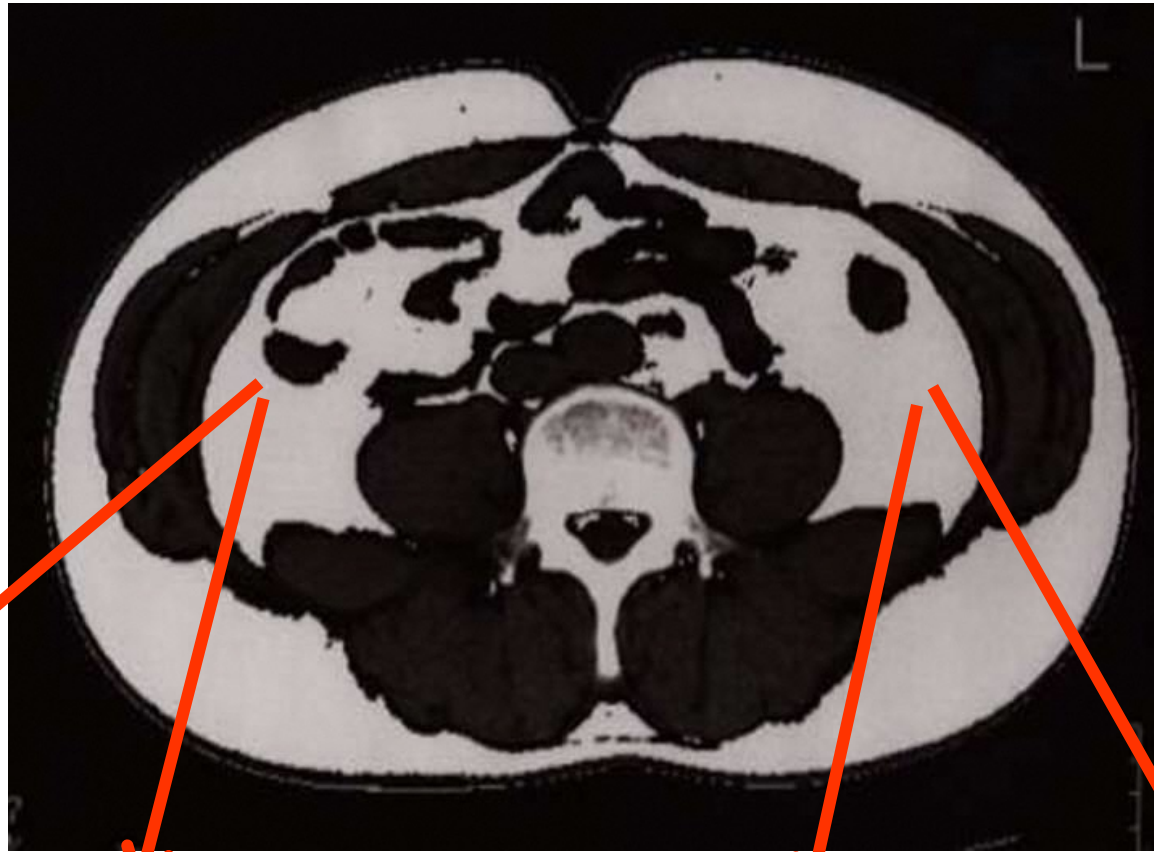
抗加齢
転倒予防
メタボ予防・改善

抗加齢
ストレス解消

内臓脂肪



内臓脂肪から色々な生理活性物質が分泌されます。



遊離脂肪酸
(脂質異常症)

TNF- α
(糖尿病)

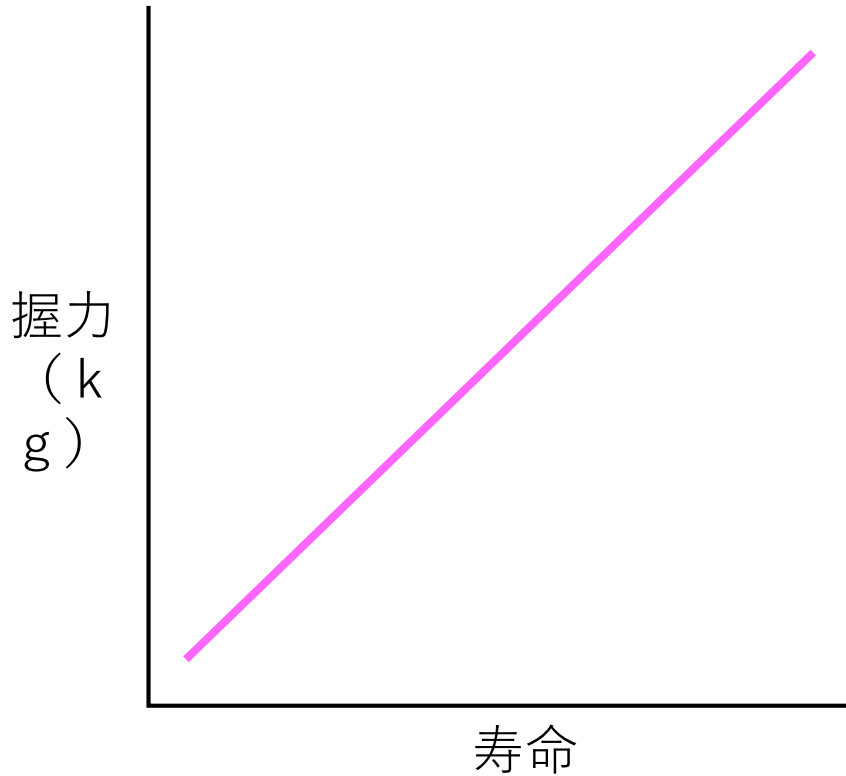
アンジオテンシノーゲン
(高血圧症)

PAI-1
(心筋梗塞)

内臓脂肪 100 cm^2 : 内臓肥満 = ウエスト囲 男性 85 cm 女性 90 cm 以上

握力と健康

加齢に伴い、筋力の総合力は握力で評価できる！

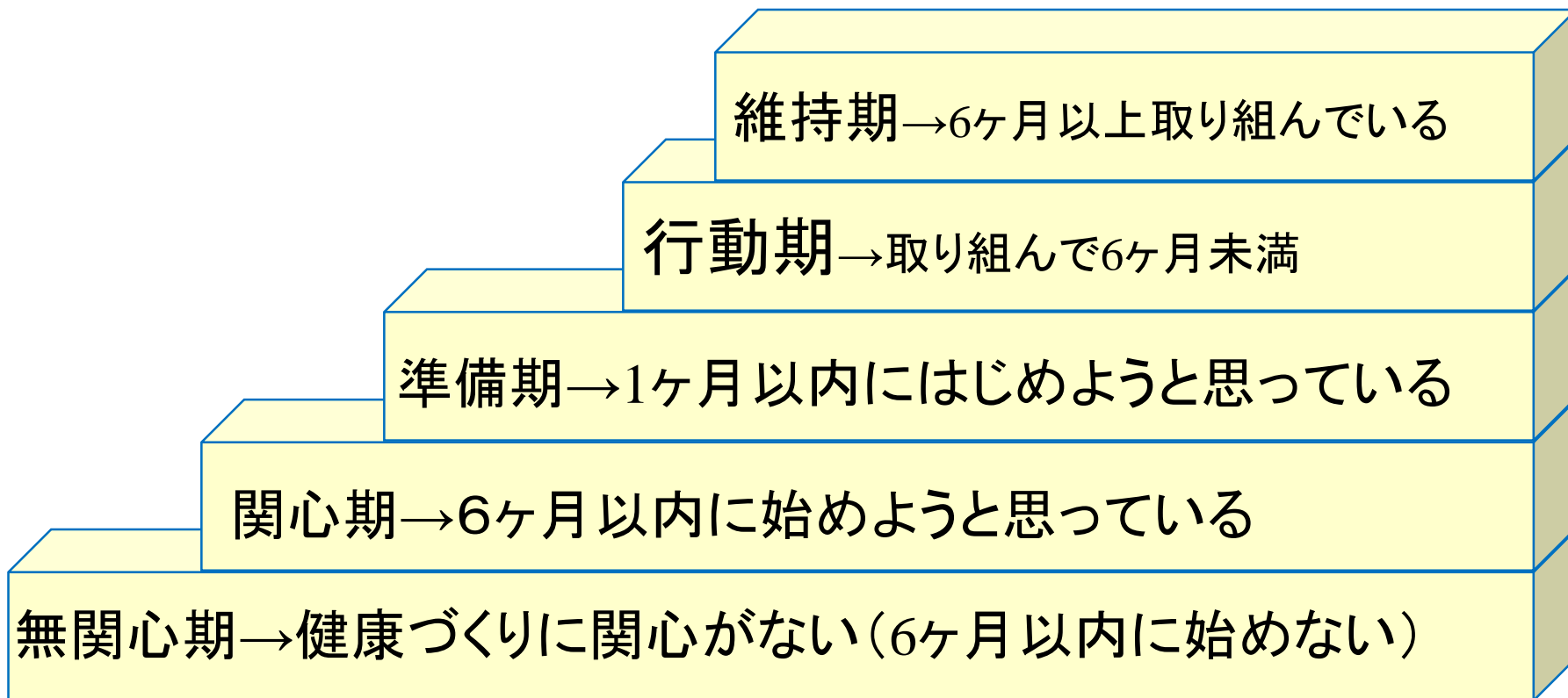


年齢	男性	女性
20-24歳	47.31kg	28.22kg
25-29歳	47.50kg	28.47kg
30-34歳	48.00kg	28.61kg
35-39歳	47.86kg	29.37kg
40-44歳	47.31kg	29.47kg
45-49歳	47.12kg	29.31kg
50-54歳	46.57kg	28.06kg
55-59歳	45.18kg	27.10kg
60-64歳	42.67kg	26.17kg
65-69歳	39.73kg	24.77kg
70-74歳	37.67kg	23.75kg
75-79歳	35.07kg	22.27kg

筋力（握力）が強いほど健康寿命が長い！

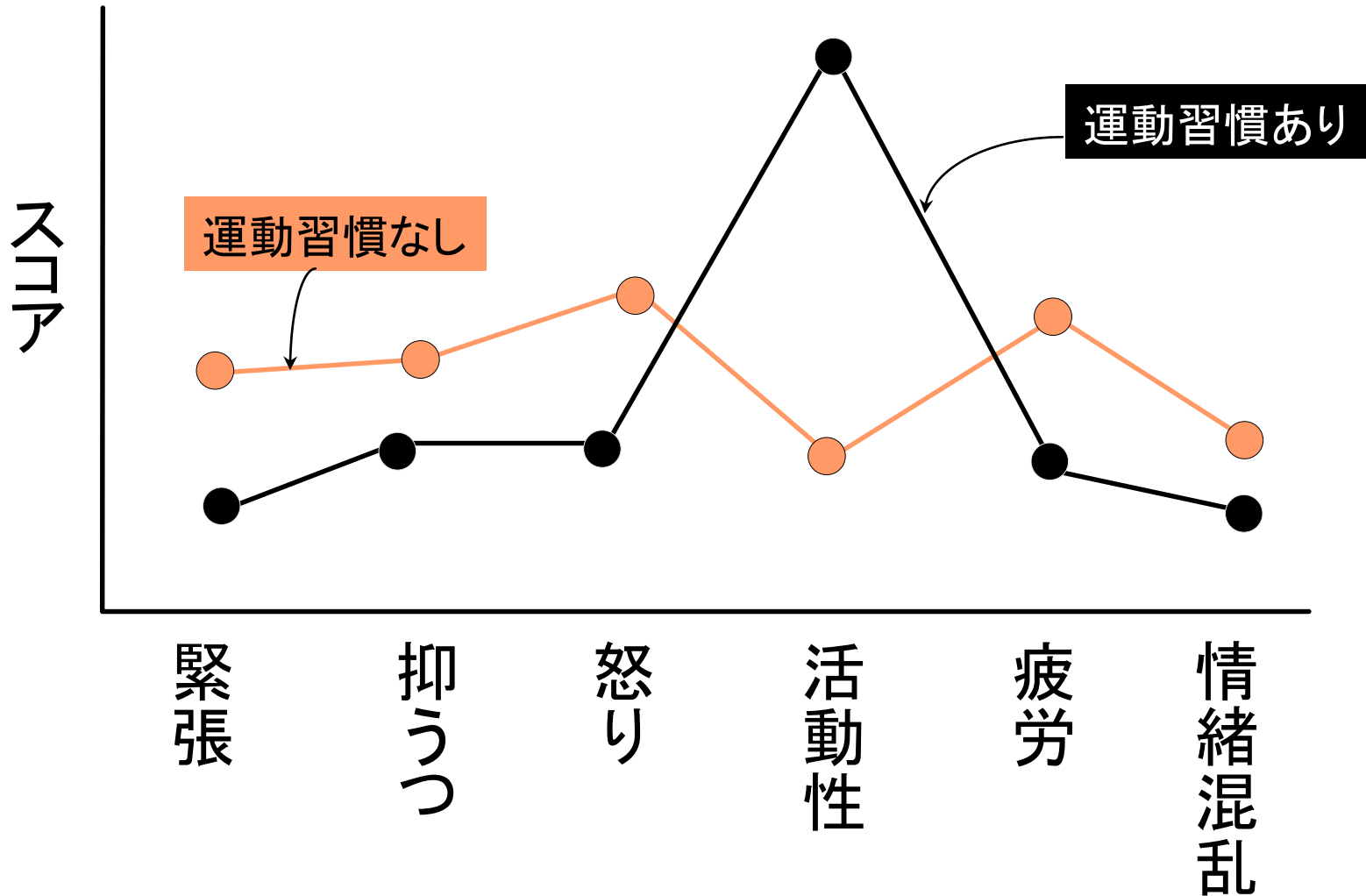
行動変容ステージ

行動科学に基づいたアプローチの重要性



個人の行動変容に合わせたプログラムの提供が重要
健康づくりに興味がない人へのアプローチをどうするか！

ストレス度(気分:POMS)の比較



ストレス、悩みなどがあると健康づくりは実施できない。
でも、運動しはじめると気分も改善します。

運動の効果

過負荷の原則

一定水準以上の運動負荷が必要

筋刺激 × 脳活性

脈拍・血圧管理

可逆性の原理

運動継続の重要性

週3回、1回あたり30分など

特異性の原理

ジョギング → 有酸素能 ↑

筋刺激 → 筋力 ↑

健康づくりのための食事の考え方

摂取エネルギーの制限が老化を遅くし、寿命を延ばす！

エネルギー制限

標準体重あたりのカロリー

男性：身長(m) × 身長(m) × 22

170cm = 63.6kg

女性：身長(m) × 身長(m) × 21

160cm = 53.8kg

精製された穀物や砂糖、加工品を避ける

野菜

豆類

全粒粉穀物

魚

果物

を摂取

+

習慣的な運動

血圧

LDL-C

血糖値

血中インスリン

が少なく

HDL-C

は高く

心臓老化

が遅い



健康長寿

健康保養地プログラムの活用

地域資源を活用した健康・保養プログラム

健康づくり

地域住民・団体

宿泊型特定保健指導

メタボリックシンドローム
ロコモティブシンドローム
積極的健康づくり

観光商品

一般観光客

ヘルスツーリズム

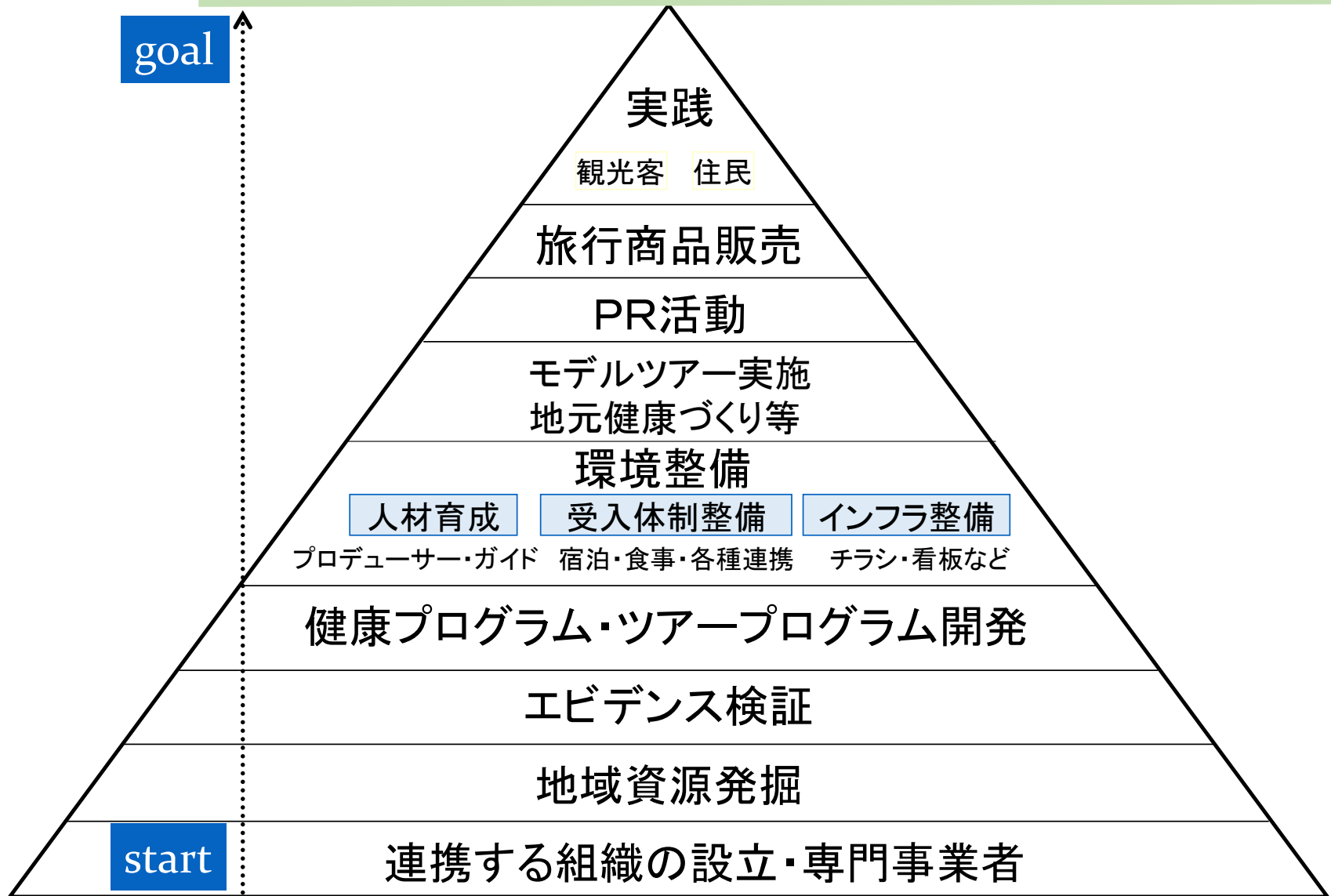
運動・栄養・休養
温泉浴
リラクゼーション

健康長寿

地域活性

地方創生

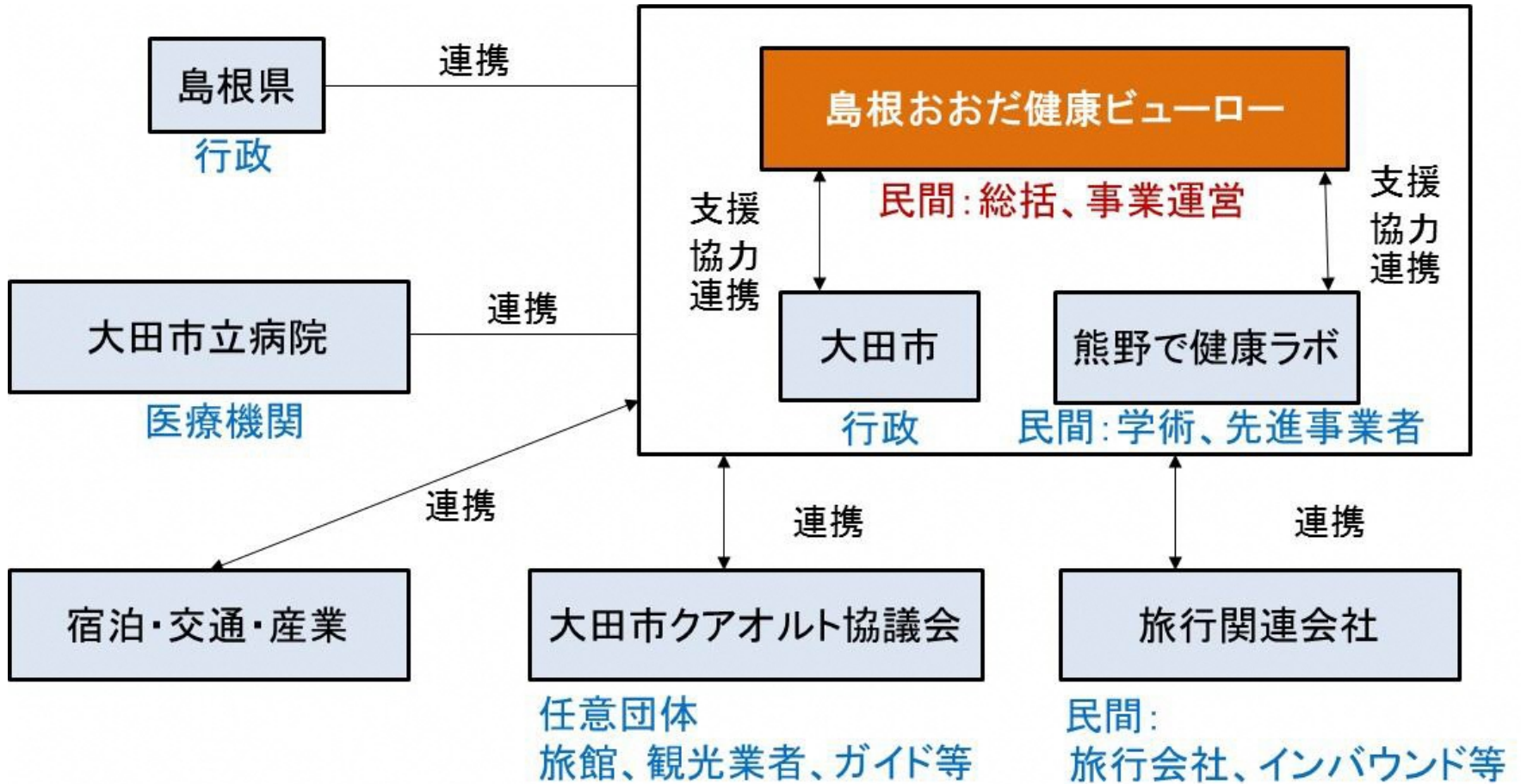
地域資源を活用した健康保養プログラム構築の手順



実施体制



＜大田市ヘルスケア事業連携＞



医療費と健康との関係

(日本医療データベース470万人を使用したデータ)

項目

医療費への影響

BMI(体格指数)を10%減少させると



医療費が3.56%低下

BMI=体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} 男性22, 女性21が基準

(例) 70kg ÷ (1.7 × 1.7) = 24.2 10%削減 = 22の正常化へ (63kg)

LDLを10%減少させると



医療費が2.22%低下

基準値: 120mg/dl未満

禁煙すると



医療費が19.8%低下

健診判定が1段階改善すると



医療費が10~19.9%低下

定期的に運動すると



医療費が7%低下

1回30分以上の運動で週2日以上、1年以上)

生活経済学研究 2017.3 (VOL45 53-64)

未受診者は健診者に比べ医療費が



医療費が40代で305千円高い
50代で365千円高い
60代で426千円高い
70代で486千円高い

健診者の年間医療費(円) = 97,925 × 年齢 + 62,234
未受診者の年間医療費(円) = 158,197 × 年齢 + 126,799

平均で396千円

医療費と健康との関係～K町シュミレーション～



具体的な取り組み

取り組み効果(仮説)

医療費への影響

住民の健康づくり

K町元気ポイント導入
健康教室など

健康診査受診率アップ

禁煙者を10%増やす
(全国平均17.9%)
国保喫煙人口約550人
 $550 \times 10\% = 55$ 人

運動習慣を10%増やす
20-64...2,500人
→250人
(男)17%(女)10%
65- ...450人
→45人
(男)30%(女)33%

健康診査受診率20%増やす
健診率48.5%
1,132 / 2,334人
 $2,334 \times 20\% = 466$ 人

1人あたり医療費313千円
 $313 \text{千円} \times 19.8\% \times 55 \text{人} = 3,408 \text{千円}$
の医療費削減効果

1人あたり医療費313千円
 $313 \text{千円} \times 7\% \times 295 \text{人} = 6,463 \text{千円}$
の医療費削減効果

1人あたり396千円医療費が高い
 $396 \text{千円} \times 466 \text{人} = 184,536 \text{千円}$
の医療費削減効果

その他関連する費用削減や 経済効果アップの可能性

健康関連グッズの購入、健康食購入、飲食、
健康的な行動に伴う費用など

単純計算で194,407千円／年の医療費削減
につながる

ヘルスツーリズムは入り口

ヘルスツーリズム基本プラン

健康チェック・体力測定

運動の基本・食事の基本・休養プログラム

運動体験・食事体験

+

選択できるプログラム

ジョギング

マラソン

筋トレ

アウトドアスポーツ

マリンスポーツ

サイクリング

ダイエット

フリープラン

それぞれの専門スタッフ・マニュアル等必要

→ フォロー

ツアー後のフォロー

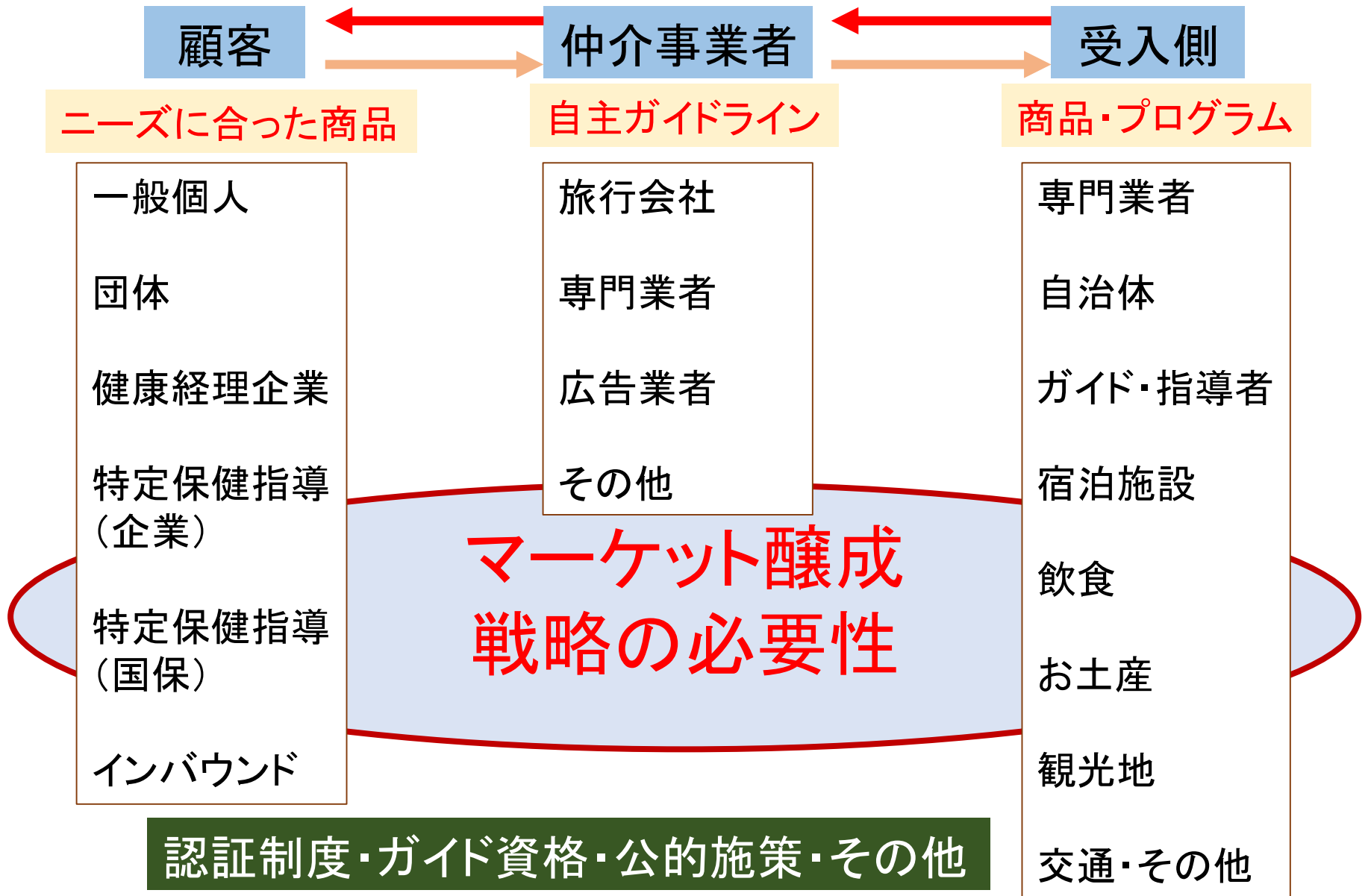
ヘルスツーリズムは健康づくりへのきっかけづくり！

+

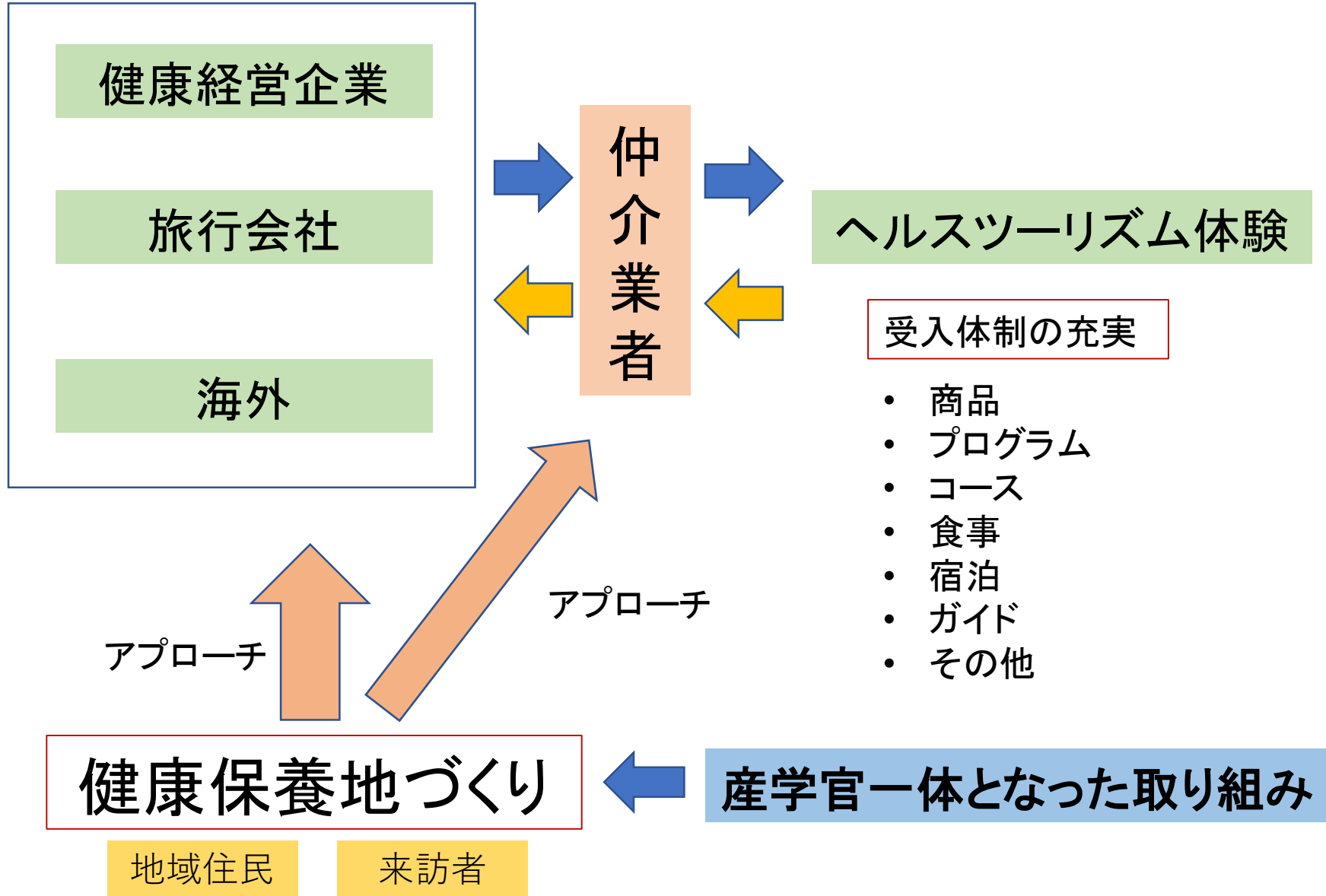
その後のフォローも重要！！

- 健康情報の提供
- 通信等での健康サービス
- 健康効果の検証
 - 行動変容ステージの変化
 - 体重やウエスト等の変化
 - 運動習慣や食習慣の変化
- 定期的なイベント実施
- その他

ヘルスツーリズムの流通システム



ヘルスツーリズムファームツールの展開



主催：特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構

共催：南房総市観光協会

後援：南房総市

協力：一般社団法人南房総健康ラボ

『第1回 日本ヘルスツーリズムアテンダント講座』

兼『健康運動指導士・健康運動実践指導者更新講習』

楽しみながら
学ぶ

受講生募集

健康運動指導士
健康運動実践指導者
登録更新16単位
取得可能



旅と健康という新しい視点の観光形態である「ヘルスツーリズム」。ヘルスツーリズムの拡大と高い品質を確保する目的のため、人材育成講座を開催致します。受講後、認定試験に合格された方には「日本ヘルスツーリズムアテンダント資格」が付与されます。また、本講座受講者につきましては、受講講座に応じて「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」単位が付与されます。（全講座を受講された場合 講義：6単位/実習：10単位）講義ではヘルスケア産業の現状から健康づくり概論等、実習では健康チェックや運動の基本からヘルシーメニューの内容まで幅広く、最新の知見を提供致します。皆さまのご参加をお待ちしております。

日本ヘルスツーリズムアテンダント資格認定試験は2020年10月東京にて実施を予定しており、受講後改めてご案内致します。

<講座スケジュール> 2020年1月31日(金)・2月1日(土)・2日(日)

<講義：1日間>

■1月31日(金)9:00~18:00

会場：JTB総合研究所 会議室

東京都港区芝3-23-1セレスティン芝三井ビルディング12階

【主な内容】(座学)

- ヘルスケア産業論 ●健康づくり施策
- ヘルスツーリズム論 ●ウェルネス論
- 健康経営プログラム ●スマートライフスタイル
- 気候療法、海洋療法、森林療法

下記、必ずご確認ください！

<実習：2日間>

■2月1日(土)9:30~21:00

■2月2日(日)早朝~17:00

会場：千葉県南房総市

【主な内容】(実地研修)

- 健康チェック・体力測定 ●屋外ウォーキング
- 屋外レジスタンストレーニング
- リラクゼーション体験
- ヘルシーメニュー ●水中運動実技
- ストレッチ・柔軟性 ●プログラム作成実習

- ヘルスツーリズムアテンダント資格を目指される方は全講座の受講が必須です。ヘルスツーリズムアテンダントを目指し、本講座を受講される方は、講座お申込み後、別途メールにてご案内する交通・宿泊(2泊3日ツアー)にお申込み頂く事を受講条件と致します。交通・宿泊に関するご案内および申込手續等は南房総市観光協会にて行います。(ツアー代金約40,000円別途要)
- 健康運動指導士・実践指導者更新講習を目的に受講される方は期日毎(1/31・2/1・2/2の各期日)のお申込みが可能です。

【お問い合わせ】日本ヘルスツーリズムアテンダント講座事務局(日本ヘルスツーリズム振興機構内 担当：橋本・丹羽)

電話：03-6722-0179 ※問合せ受付時間 平日：09:30~17:00

E-mail：t_hashimoto779@tourism.jp ※お問い合わせは左記メールアドレスもしくは上記電話にて承っております。

<お申込み方法>

- ①受講希望の方は下記リンクからのお申込みとさせていただきます。アクセスの上お申込ください。申込専用リンク：<https://forms.gle/xf1vx0GQ3Ba22XGdU7> または「日本ヘルスツーリズムアテンダント講座」で検索
- ②3日間の講座(講義+実習)受講料(税込)：34,000円 ※交通・宿泊(2泊3日ツアー)代金別途(約40,000円別途要)
- ※講座受講料につきましては、お申し込み後、キャンセルされた場合でも返金は致しかねますのでご注意ください。
- ※健康運動指導士・実践指導者更新講習を目的の受講料(税込)：(1/31)14,000円(2/1)12,000円(2/2)8,000円
- ③定員(受講生40名)に達し次第締め切らせていただきます。予約は早めください。
- ④受講の条件：ヘルスツーリズムに関わる方、健康運動指導士、健康運動実践指導者、保健師、看護師、理学療法士、医師、管理栄養士など

全国規模のヘルスツーリズム資格養成講座

認知度アップ
担い手の養成
品質確保

ヘルスツーリズムアテンダント資格

×

健康運動指導士・健康運動実践指導者

Wライセンス講座



今後全国各地で開催予定

ご清聴ありがとうございました(^^)