

「食」×「温泉」×「自然」×「産業」＝「健康」

奥出雲の課題



人口： 13,557人
 面積： 368.06 km²
 世帯： 4,862世帯
 (2016年2月1日現在)

高齡化率
 約40%

課題

高齡者の健康維持・増進

- 脳血管疾患による標準化死亡比率が島根県内で一番高い
- 高血圧者やLDLコレステロール値異常者が雲南圏域・島根県と比較すると高い
- 認知症対策：認知症高齢者は、平成18年以降8年間で1.6倍。
 要介護認定者のうち67.5%を占める
- 生活習慣の改善・生活習慣病予防

奥出雲町の地域資源を活かした
 ヘルスツーリズムによるビジネス展開

2016年3月24日

奥出雲ヘルスケアプロジェクト
 (亀嵩温泉 玉峰山荘
 支配人 眞田 彰)

奥出雲の地域資源を活かした
 高齢者向けヘルスツーリズムの確立



コンソーシアム



平成25年度の取り組み

- ① ヘルスツーリズム「奥出雲セラピー」のメニュー設計
- ② そろばん効果の医学的検証
- ③ モニターツアーの実施

食

■ 関係団体

- (1) 株式会社奥出雲中村ファーム
- (2) 株式会社佐藤工務所
- (3) 奥出雲エゴマの会

えごま栽培・加工・販売

■ 取り組み内容

- 管理栄養士等による えごま×地域食材を使ったヘルシーメニューの開発
- えごまの1人1a栽培運動の展開

■ 健康維持増進のポイント

・血液サラサラ・認知症予防・うつ病・骨粗鬆症

ヘルシーメニューの開発

管理栄養士 大谷清美先生による
地元産品を活用したえごま料理レシピ 75品 開発

モニターツアー時に提供した 「奥出雲えごまのヘルスケアメニュー」



- ① えごまの葉茶
- ② 割子そば
- ③ 仁多米の発芽玄米入りご飯
- ④ 奥出雲和牛&豆腐バーグ
～えごまととろとろトマトあん～
- ⑤ 南瓜と椎茸のえごま入りカレー味グラタン
- ⑥ そうめんかぼちゃのえごまブルーベリー漬け
- ⑦ 人参の葉と舞茸の米粉揚げ ～えごま塩で～
- ⑧ 赤ねぎとお麩のえごま酢味噌和え
- ⑨ 彩り野菜のミルクえごまサラダ
- ⑩ 三井野原りんごとかぶのあっさり煮
- ⑪ えごま卵のオープンオムレツ味噌風味
- ⑫ ごぼうとエリンギのえごまキンピラ
- ⑬ えごまの粉入り団子汁
- ⑭ マリネえごま柿の豆乳バナナコッタ風

温泉 自然

■ 関係団体

- (1) 株式会社奥出雲振興
- (2) NPO法人 奥出雲布勢の郷
- (3) 公益財団法人 奥出雲多根自然博物館

温泉・宿泊
施設

■ 取り組み内容

- エゴマ×地域食材ヘルシー料理の提供
- 健康講座（温泉の効果的な入浴方法の指導）
- 島根リハビリテーション学院との協力による奥出雲の自然を活かした運動メニューの開発

■ 健康維持増進のポイント

(温泉) 温熱効果・転地効果・美肌美白・ストレス解消
(自然) 森林浴・脳活性化・ダイエット・癒し

えごま×地域食材によるヘルシー料理の提供



奥出雲の自然の恵み
有機農法の
良質なエゴマをふんだんに

亀嵩膳

価格 2057円 (税込)

内容

奥出雲産の長とえごま味噌和え
奥出雲産えごま散らし
特産のえごま豆腐
カルパチョ
奥出雲トマトとえごまソース
奥出雲季節野菜の天婦羅
ローストビーフ
ガーリックポニオンソース
奥出雲そば
出雲国に多米
きのこ
味噌汁
デザート

時間

11:30～15:30 L015:00
17:30～20:30 L020:00

亀嵩温泉 玉峰山荘

お問い合わせ先: 0854-57-0800
住所: 島根県仁多郡奥出雲町亀嵩2609-1
サイト: <http://tanayama.jp/>

支配人より



良質な奥出雲のえごまを
皆様様に美味しく味わって
私は、次で更に提供致します！



島根リハビリテーション学院 監修による
国の名勝「鬼の舌震」での ノルディックポールウォーキング



「鬼の舌震」散策による
森林浴の効果

- ・ガン細胞を防ぐ細胞(NK細胞)の増加
- ・自律神経を整える
- ・ストレスホルモンの低下

ノルディックポールの運動効果

- ・正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩ける
- ・全身の筋肉を刺激し、エネルギー消費量が約20%増加
- ・肩こりの解消や肩甲骨の可動域改善

産業

■関係団体

雲州そろばんの産地を守る会
(玉算堂工業株式会社・雲州算盤協業組合・
亀嵩算盤合名会社)

そろばん
製造・販売

■取り組み内容

- 大人のそろばん教室プログラムの開発
- そろばんによる認知症予防効果の医学的検証

■健康維持増進のポイント

- ・脳活性化・認知症予防・物忘れ改善

「大人のそろばん教室」プログラム開発と医学的検証

「奥出雲大人のそろばん教室」

○対象：65歳以上の男女 32名 受講

○毎週火曜日 10:00~11:30
H27年10月~H28年3月まで 全24回 開催

※3月24日 永生クリニックにて認知症検査・血液検査 実施。
受講前後のデータを比較し、医学的検証を行う。



「奥出雲セラピー」モニターツアー

奥出雲ヘルシーランチ! 美人の湯の温泉入浴!

日帰り

奥出雲モニターツアー

いいことづくめ! エゴマのパワー

「α-リノレン酸」など身体にいい成分を含むしそ科植物「えごま」は、縄文時代から作られてきたという伝統の作物。ツアーではエゴマのヘルシーライン地やエゴマ畑見学をお楽しみいただけます



佐白温泉で美人の湯をご満喫



雲州そろばん伝統産業会館も見学

※本ツアーは奥出雲地区の観光素材開発のためのモニターツアーとなります。ツアー終了後、A4用紙1枚程度のアンケートにてご感想をご提出いただけます。その謝礼として粗品を差し上げます

旅行代金(おひとり) **4,990円** ID同行 男1名 女25名 昼なし

コース番号 **A5884-707**

広島駅(8:00発)
広島県庁(8:20発)
中筋(8:45発)

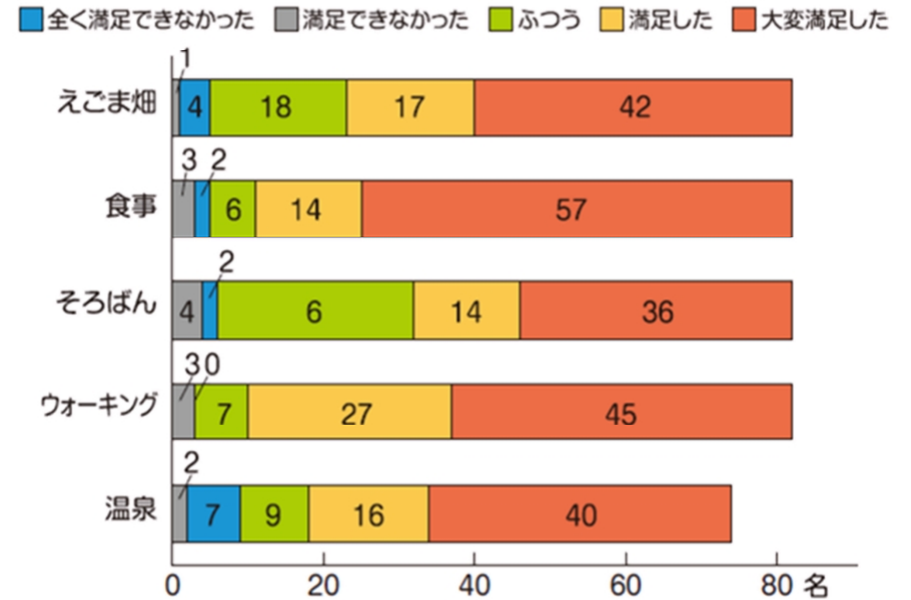
11月 14・15日

日帰り

各地=三井野原(エゴマ畑見学)=古民家暖房(奥出雲そばとエゴマを使用したヘルシーランチ)=雲州そろばん伝統産業会館=鬼の舌震(渓谷を散策)=佐白温泉(美人の湯で温泉入浴)=各地(19:15~20:00)



体験内容についての満足度



「奥出雲セラピー」商品化にむけての今後の課題

- ノルディックの説明が解りやすく大変良かった。体験も学生さんの協力で上手くできた。(女性/60代)
- 地域の方々が一生懸命に町おこしに力が入ってがんばっておられて、「おもてなしの心」がよく伝わってきました。最近(1~2年)に行った旅行の中では1番くらいかも。(女性/50代)
- 雲南は何か?と聞いていましたが、これから開発余地がある所だと思います。えごまは体内のために、そろばんは脳トレ、ウォーキングはストレス解消、温泉は癒し...と素晴らしい秘境だと思います。
(女性/50代/一部抜粋)
- 珍しいえごま畑の収穫。えごま三昧の美味しいお食事。懐かしいそろばん(楽しかった!!)使用してみたかったノルディックポール。とろりとした佐白温泉の泉質。なかなかこのような温泉に出会えない。盛りだくさんの内容有難うございました。(女性/60代)

① ターゲット・価格の設定

今年度は、旅行商品の素材開発に重点を置き、モニターツアーを実施したため、アンケートでは、「友人に誘われた(25%)」「格安だったから(24%)」という参加理由が多く、適正価格も、「日帰りで1万円以下」を選ぶ回答が半数をしめた。来年度は、価格ランクを設定し、首都圏在住者から、近隣のマイカー利用者まで、ターゲットタイプを複数想定してのツアー内容・価格設定・PR方法を引き続き検討をおこなっていく。

② 宿泊付きプランの検討

1泊2日での宿泊プランの設定も行う。
同時に、宿泊する施設や価格ランクに合わせた食事や運動メニューも検討。

③ 安定的なえごまの供給体制

現在、メディア効果により、えごま油の今年度の収穫分は完売。
栽培面積を増やし、年間での安定的な供給を目指す。

次年度以降の計画

28年度						29年度		
4月	6月	8月	10月	12月	2月	4月	6月	8月

奥出雲セラピー



ターゲット・価格・
内容の再検討

ターゲット別
宿泊付きプラン
モニター実施

エージェントへの
販売促進活動

大人の
そろばん教室



4月～9月 教室開講
・募集定員 30名
・会費 2,500円/月

満足度等の
振り返り

教室の他エリアへの拡大
福祉施設への出前教室 等