

大田出雲ヘルスツーリズム創出事業

事業区分 : 地域型

事業名称 : 大田出雲ヘルスツーリズム創出事業

代表事業者 : 内藤株式会社

参加事業者 : 特定非営利活動法人「熊野で健康ラボ」
有限会社 セントラルスポーツ
大田市

事業概要

事業計画

- 1 「ヘルスツーリズムに特化した専門事業所」の立ち上げ
- 2 地域資源を活用したヘルスツーリズムの創出
- 3 「地域資源 × 健康 × 観光 = ビジネス」を実現
- 4 健康長寿社会につながる事業を展開

事業内容

地域の課題

1. 高齢化、人口減少
2. 観光客や来訪者の減少(経済への影響大)

目的

1. ヘルスツーリズム事業会社設立・・・「山陰健康ラボ」
2. 地域資源を活用した健康保養プログラム・・・地域住民の健康
3. 健康プログラム＋観光プログラムの販売・・・来訪者へ提供

事業の成果

1 「ヘルスツーリズムに特化した専門事業所」の立ち上げ

山陰健康ラボ(ヘルスツーリズム事業者)の設置

→ 大田市温泉津(薬師湯2階)

<職員>
・事務
・運動指導員
・看護師



健康関連のDMO

商品開発

銀山坑道療法
三瓶健康ウォーク
銀山街道健康ウォーク
琴ヶ浜タラソウォーク

関連団体との調整

・ヘルシーメニュー開発
旅館、弁当
・ノルディックウォーク指導
琴ヶ浜健康ウォーク

行政等との連携

大田ヘルスツアーガイド
養成講座

商品販売 受付業務

事業の成果

2 地域資源を活用したヘルスツーリズムの創出

エビデンスに基づく商品開発

→ 大田市地域資源のエビデンス検証

- (1) 三瓶山健康ウォーキング調査・・・1回のウォーキング調査
- (2) 石見銀山坑道療法調査・・・1回のウォーキング調査
- (3) 銀山街道健康ウォーキング調査・・・通常方法と新しく開発した方法の比較
- (4) 琴ヶ浜タラソウォーク調査・・・2ヶ月間(1回60分、週3回)の前後

仮説と商品化構想

三瓶山



◆気候療法◆
準高地、森林曝露によるリラクゼーション、筋肉刺激効果

石見銀山間歩



◆坑道療法◆
間歩の活用による自律神経調整機能
楽しく世界遺産体験

銀山街道



◆気候療法◆
銀山街道による筋刺激、運動量増
楽しく世界遺産体験

琴ヶ浜



◆海洋療法◆
海岸線でのタラソセラピーによる筋刺激、運動療法効果

健康づくり、リフレッシュ

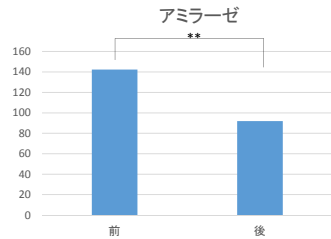
観光商品、メンタルヘルス

観光商品、運動療法

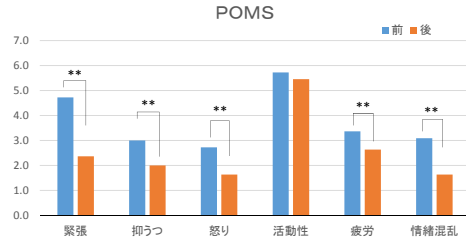
観光商品、運動療法

三瓶山健康ウォーク

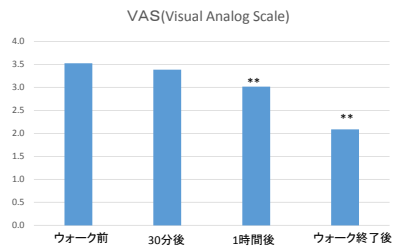
国立三瓶青少年交流の家～往復5kmコース



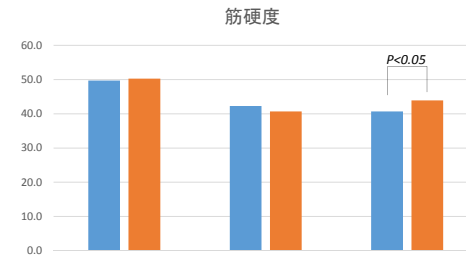
ウォーク前後でストレスホルモンの減少



ウォーク前後でPOMSマイナス要因の減少



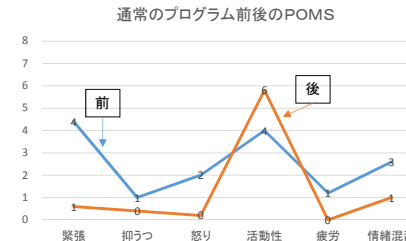
VASは、ウォーク開始1時間後、終了後に改善効果



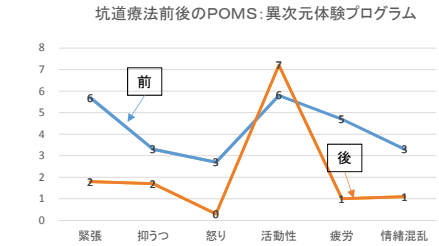
筋硬度は、腓腹筋にのみ筋刺激効果

石見銀山坑道療法

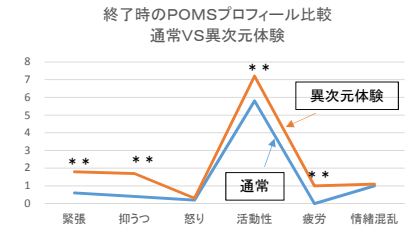
石見銀山公園～龍源寺間歩往復4km



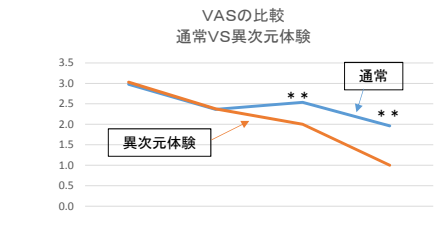
ウォーク前後のPOMSプロフィールが改善



ウォーク前後のPOMSプロフィールが改善



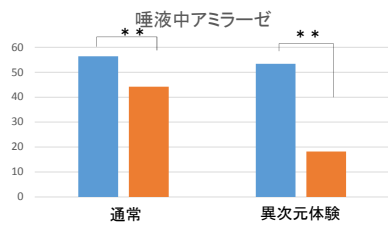
異次元体験プログラムがより良いプロフィール



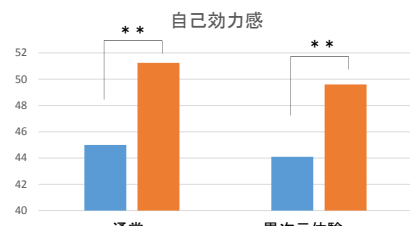
異次元体験のみVASに有意な変化あり

石見銀山坑道療法

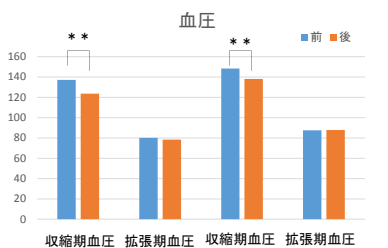
石見銀山公園～龍源寺間歩往復4km



通常 異次元体験



■前 ■後

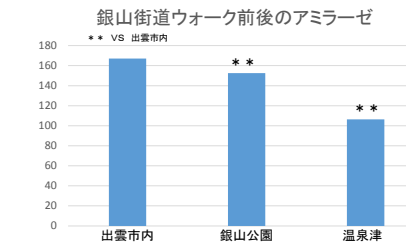


通常 異次元体験

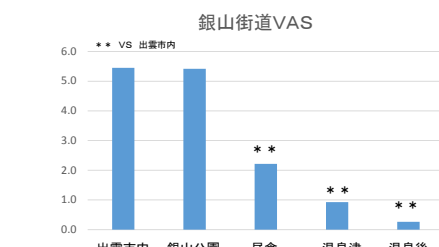
<坑道療法の効果>
 通常プログラム(坑道内の電気ON)と坑道療法(坑道内の電気を消し、螺旋の灯りで歩く異次元体験)と比較したところ、
 ①ストレスホルモン(唾液アミラーゼ)は、異次元体験の方がより軽減効果が多かった。
 ②自己効力感、収縮期血圧については、通常、異次元とも改善効果が見られた。
 ③VASについては、異次元体験のみ、改善が見られた。
 POMSについては、通常、異次元ともに効果が見られたが、異次元の方が、よりプロフィールが良好であった。

銀山街道健康ウォーク

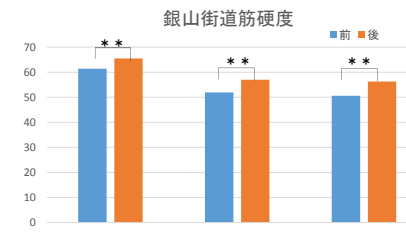
石見銀山公園～温泉津温泉12km



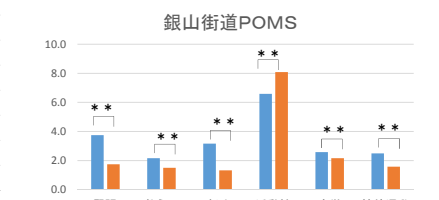
出雲市内から銀山公園、温泉津に行くことでストレス軽減効果が表れた。



出雲市内、銀山公園から温泉津にかけて気分の改善が見られた。



銀山ウォーク前後で、有意な筋刺激が見られた。

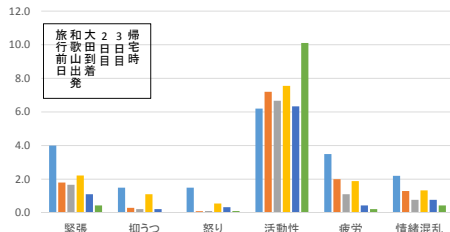


銀山ウォークで気分の改善が見られた。

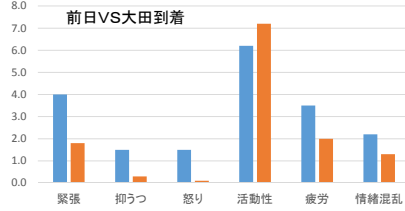
ヘルスツーリズムモニターツアー(10名)

2泊3日(10/1-3)の健康ウォーキング&ステイ(温泉津温泉、三瓶温泉泊)
 <銀山坑道療法、琴ヶ浜ウォーク、三瓶山ウォーキング+観光>

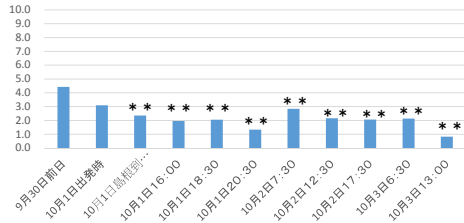
モニターツアー-POMS



モニターツアー(転地効果)



モニターツアー-VAS



2泊3日のヘルスツーリズムを開催した結果、転地効果、気分改善等の効果が見られた。また、特長的事例として、和歌山〜出雲市内の到着し、スポーツ店にて足形測定後、インソール購入。その結果、旅行中に腰痛が改善した(4例)。

3 「地域資源×健康×観光=ビジネス」を実現

石見銀山

坑道療法プログラム リラクゼーション効果

銀山公園〜龍源寺間歩(往復4km)
 世界遺産石見銀山健康ウォーク×冷刺激(河川療法)×坑道療法(間歩ウォーク&リラクセス)



三瓶山

気候療法プログラム 健康づくり、森林浴、リフレッシュ効果など

三瓶健康ウォーク(三瓶エリア)
 三瓶山×温泉×観光

温泉津

気候療法プログラム 健康づくり、森林浴、リフレッシュ効果など

銀山街道×温泉
 銀山街道×温泉津温泉×観光

琴ヶ浜

タラソセラピープログラム ダイエット・筋トレ・脳トレ効果

琴ヶ浜タラソウォーク(30分〜)
 鳴り砂琴ヶ浜・・・健康づくり、リフレッシュ、筋力アップ、介護予防など。

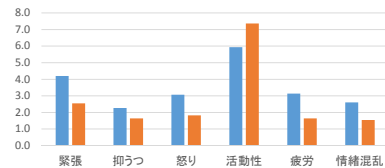


4 健康長寿社会につながる事業を展開

琴ヶ浜タラソセラピー2ヶ月の効果

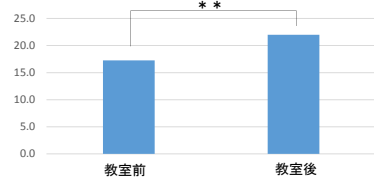
琴ヶ浜健康ウォーク2ヶ月間

琴ヶ浜2ヶ月ウォークPOMS



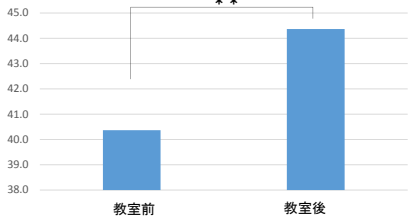
2ヶ月前後で気分の改善が見られた

脚筋力(立ち上がりテスト)



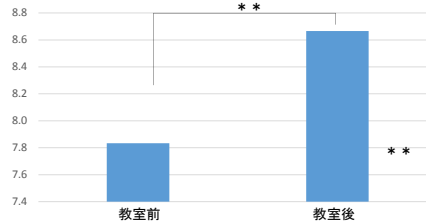
2ヶ月前後で脚筋力の増加がみられた。

平衡性(開眼片足立ち)



2ヶ月前後で平衡性の改善効果が見られた。

脳活性検査(思い出)



2ヶ月前後で脳活性効果が見られた。

ホームページを活用したPRと受入体制整備



Health promotion & Healing
ヘルスツーリズム
OHDA made の旅

自然のパワーを活かした
新たな旅の演出



石見銀山・三瓶山・琴ヶ浜・温泉津温泉



島根県大田市中で健康と癒しの旅

ヘルスツーリズムガイドブック

OHDA made 自然のヘルスツーリズム！
自然のパワーを活かした健康・保養プログラム

健康保養プログラム

気候療法
温泉療法
海洋療法
運動療法
食事療法
精神療法

13

新聞記事

健康へ砂浜ウオーク
55歳前後 60~80代の20人

ヘルスツアーの
ガイド目指して

石見

ヘルスツアー
市民ガイド養成

太田市クアオルト協
健康と名所
25日から2回講座

ウォーキングが
健康効果確認

健康ツアー案内手法学ぶ
観光ガイド養成1人参加

14

大田出雲ヘルスツーリズム創出事業写真



まとめ

1. 事業の目的である「拠点整備」として「山陰健康ラボ」を立ち上げ、専門事業を展開する基盤ができた。
2. 地域資源を活用するヘルスツーリズムを実施するために、地域の健康効果検証を行った。
3. ヘルスツーリズムを推進するために、大田市と協働で「ヘルスツーリズムガイド」養成講座を実施し、受入体制の整備を行った。
4. 2ヶ月の健康教室(琴ヶ浜)を実施し、地域住民の健康づくりサポートができた。今後は、発展的に事業拡大を行う。
5. 2泊3日のヘルスツーリズムモデルツアーを実施し、転地効果の確認と今後の商品開発の参考とすることができた。
6. 経産省ヘルスツーリズム認証や、厚労省宿泊型新保健指導への展開の下準備ができた。
7. ホームページやチラシ等を作成し、PRと受入体制を整えることができた。
8. 今後、商品販売、受入拡大を図るため引き続き事業継続していく。