

鳥羽市ヘルスツーリズム

「潮騒リラックス効果普及促進事業モニターツアー」

「潮騒でリラックスの旅」報告書

鳥羽市

目次

1.	はじめに	1
2.	方法	2
3.	結果	4
4.	まとめ	6
5.	資料・写真	8

1. はじめに

鳥羽市では、平成 26 年度に「潮騒ウォーキングリラックス効果検証事業」を行い、神島プログラムにおいて島内のウォーキングやタラソセラピーが健康効果につながり、神島への渡航そのものが転地効果になることを見出した。

そこで、今回は、「潮騒リラックスの旅」を商品化するために健康ツアーを実施し、広く PR することを目的として事業を実施することとした。

ところで、近年の健康ブームや観光ブームに見られるように、健康をテーマにした旅が注目されている。2012年のGlobal Wellness Institute「The Global Wellness Tourism Economy」(2013)計によると(表1)、日本におけるヘルスツーリズムの市場は2.9兆円であり世界第3位となっている。また、世界のヘルスツーリズムの価格は一般旅行に比べ、ヘルス(ウエルネス)ツーリズムの価格が2~3倍となっており、世界のヘルスツーリズムの規模は現在44兆円で2017年には1.5倍の68兆円と今後も拡大が見込まれている。

表1 世界のヘルス(ウエルネス)ツーリズム市場

国名	市場規模(2012)	ヘルスツーリズム旅行者数(2012) * 内国人含む	旅行者数年成長率
米国	16.7兆円	1億4,137万人	5.8%
ドイツ	4.2兆円	4,925万人	4.7%
日本	2.9兆円	3,414万人	3.7%
フランス	2.4兆円	2,726万人	5.5%
オーストリア	1.4兆円	1,129万人	6.9%
全世界合計	約44.0兆円	約5億2,440万人	8.5%

Global Wellness Institute「The Global Wellness Tourism Economy」(2013)

一方、経済産業省は、地域資源を活用したヘルスケアビジネスの基盤整備として、「健康長寿のブランド化」等を目指し、ヘルスツーリズム認証制度の導入を2016年度から行う。ヘルスツーリズム認証では、運動プログラムや食事、宿泊など各地のヘルスツーリズムプログラムを第三者認証にて品質評価を行い、エビデンスの集積と活用を行っていくとしている。現在、全国各地で約240ヶ所がヘルスツーリズムに取り組んでいるといわれており、今後、この認証制度が、プログラムのブラッシュアップにつながり、国内外からの来訪者アップ、地域住民の健康増進、地域活性につながると期待されている。

人口減少克服や地域活性が叫ばれる中、地域資源を活用した健康保養プログラム、いわゆるヘルスツーリズムが地方創生として期待されており、これらのプログラムづくり、商品化、実践が求められている。

2. 方法

(1) 「潮騒リラックスの旅」の企画

モデルツアーの実施にあたり、ヘルスツーリズムプログラムを考案することとした。

① コンセプト

「潮騒リラックスの旅」のコンセプトを、「転地効果とタラソセラピー」とすることとした。その主な理由は、これまでの実証実験の結果から、鳥羽市内から神島へ転地することでリラックス効果が生じ、また、神島でのウォーキングや海岸での横臥浴が市内の室内での同じプログラムと比較してもより効果的であったことによる。

② 対象

若年層から年配の方「潮騒リラックスの旅」を商品化させ広く流通させることを目的に、モデルツアーを実施した。本プログラムは積極的健康づくり、メンタルヘルス、介護予防プログラムなどに応用できる。

③ プログラムの内容

実施したプログラムの内容は以下の通り。

<潮騒リラックスの旅>

1. 日程：10月21日（水）～22日（木）

2. 行程：<1日目>

① 13：20 受付（定期船乗り場）

オリエンテーション、健康チェック（血圧測定、唾液中ストレス測定 VAS、POMS、皮膚表面温度など）

② 14：00 発定期船～～～14：45 神島着

③ 15：00 宿泊先チェックイン

④ 15：30 ①積極的リラクゼーションプログラム

- ・健康チェック
- ・島内散策（神島の歴史、伝統、文化）
- ・釣り体験
- ・干物づくり体験
- ・その他

⑤ 18：30 食事

- ・海鮮料理

⑥ 20：00 ②休養プログラム（希望者）

- ・映画「潮騒」鑑賞会

<2日目>

① 6：30 早朝ウォーク

② 7：30 朝食

- ③ 8:30 健康チェック
- ④ 9:00 ウォーク出発（島内1周、気候療法、外気浴、海洋療法など）
 - ・海岸でのプログラム・・・裸足ウォーク、小石アートなど
 - ・昼食：タコ飯、魚介類
- ⑤ 14:30 リラクゼーションプログラム、検査（室内）
- ⑥ 15:45 乗船
- ⑦ 16:40 解散

(2) 「潮騒リラックスの旅」の実践

企画した1泊2日の潮騒リラックスの旅を計画通りに実践した。

① 参加者のプロフィール

参加者は、男性4人、女性4人の計8人であった。平均年齢は37.9歳（28歳～50歳）。

② 実施内容

<1日目>

- ・オリエンテーション
- ・事前健康チェック（血圧、POMS、アミラーゼ、VAS、皮膚表面温度）
- ・神島到着後 釣り体験
- ・干物づくり体験
- ・夕食
- ・映画「潮騒」鑑賞

<2日目>

- ・早朝ウォーク
- ・島内気候療法およびタラソセラピー
- ・リラクゼーションプログラム（室内）
- ・解散

3. 結果

(1) 測定内容および結果

① POMSの変化

気分の変化を表す指標としてPOMS (Profile of Mood States) 検査ツアー前後で行った。その結果、緊張、抑うつ、怒り、疲労、情緒混乱因子において有意な減少が見られ、活動性因子に有意な増加が見られた。(図1)

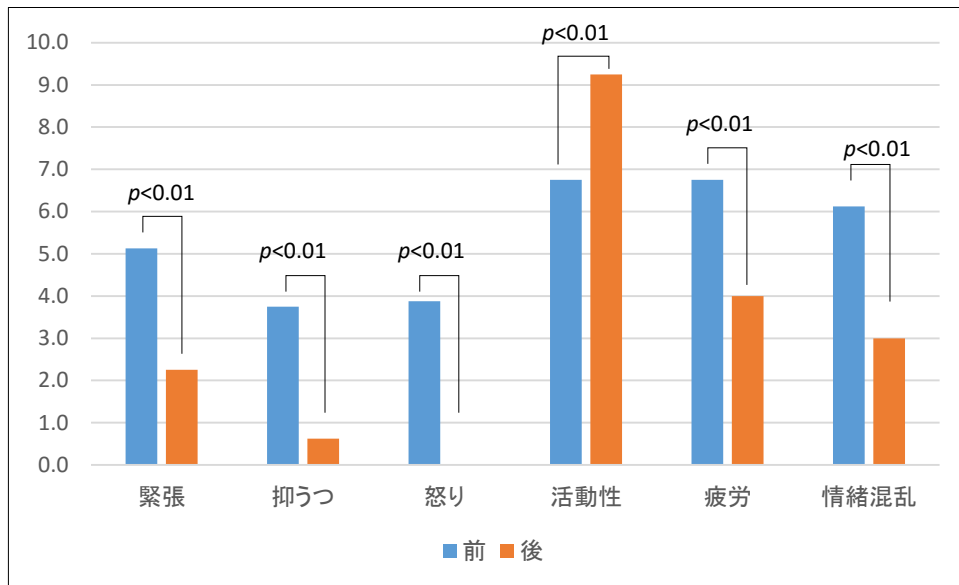


図1 潮騒リラクソの旅前後のPOMSの変化

② アミラーゼの変化

ストレスマーカーとして、唾液中アミラーゼをツアー前後で測定した。その結果、ツアー参加により有意なアミラーゼの減少が見られ、ストレスが軽減したことが示唆された。(図2)

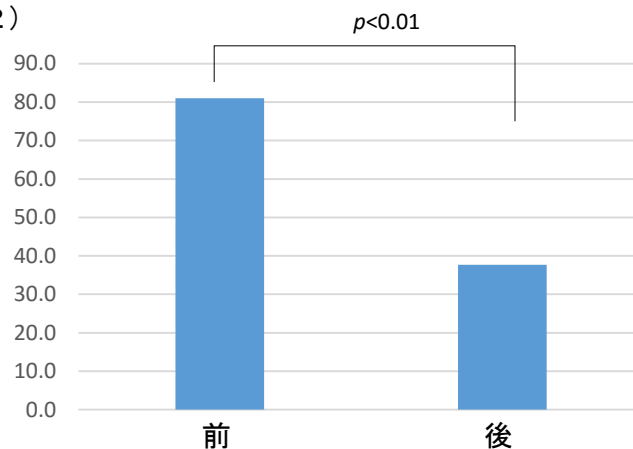


図2 ツアー前後の唾液中アミラーゼの結果

③ VASの変化

図3は、ツアー前後のVAS (Visual analog Scale)の変化である。VASは、10cmのライン上の任意の場所にその時の気分を記入する方法で、医療分野等で痛みや楽しさのマーカ―として活用されている。今回のツアー参加により数値が減少しており、つまり気分の改善が見られたことを示している。

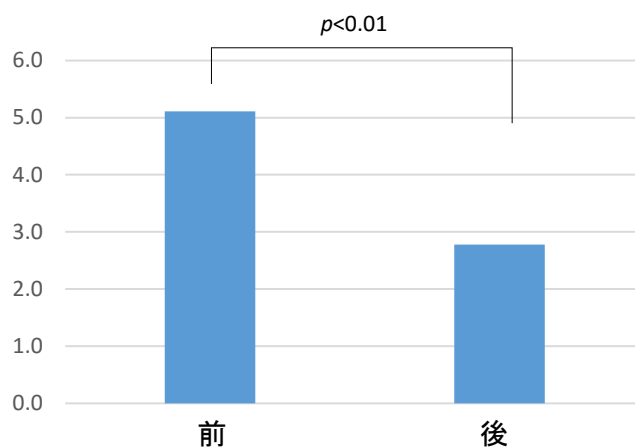


図3 ツアー前後のVASの変化

④ 血圧の変化

図4にツアー前後の血圧の変化を示す。収縮期血圧に有意な減少が見られた。拡張期血圧に変化は見られなかった。

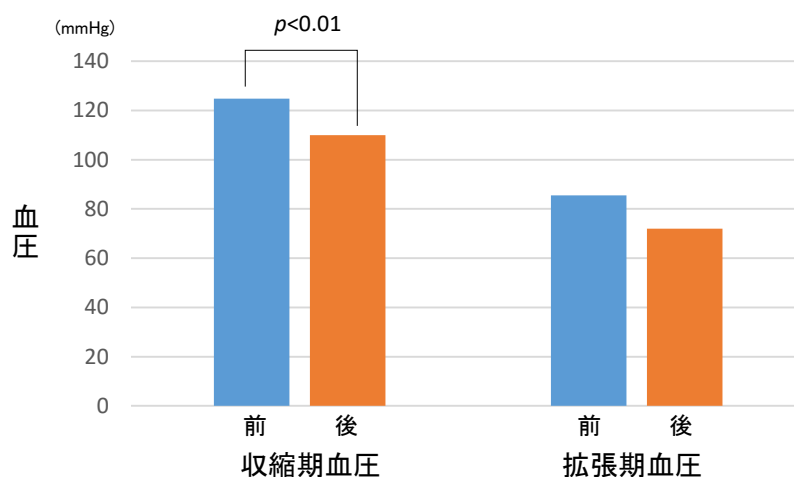


図4 ツアー前後の血圧の変化

⑤ 運動中の皮膚表面温度

赤外線温度計にて、運動前中後の皮膚表面温度の測定を行った。ただし、今回は運動中の皮膚表面温度の変化から効果的な運動の確認をしてもらうこととしたため

に、データ収集は行わなかった。ただし、運動前に比べ、運動中には、皮膚表面温度が低下し、それが効果的で安全な指標であることを伝えることができた。

4. まとめ

今回、26年度の測定データ「潮騒ウォーキングリラックス効果検証事業」を元にした、新たなヘルスツーリズムプログラムを開発し、商品開発の一環として旅行関係者向けの「潮騒リラックスの旅」を実施した。

結果として、これまでの検証効果と同様の健康効果の伴うプログラムであり、今後、ヘルスツーリズム市場が増加すると見込まれている現在において、今後の誘客が期待できるプログラムであったと考えられる。

一方、ヘルスツーリズムプログラムにしても、他の旅行商品にしても、受入体制の充実が求められる。受入体制とは、ツアー商品の開発・販売、受入先としての宿泊やツアーガイド、地元住民の受入体制など事業の推進体制などが考えられる。

図5は、我々がこれまでの経験から作成した観光商品や健康ツアーの成功モデルである。まずは、事業を推進する体制づくり、地域資源の発掘、健康プログラム開発、受入体制としての人材、インフラ整備、そして旅行商品の実践につなげる仕組みである。

したがって、これからは今回のような商品開発とツアー実践が継続して開催できる仕組みづくりと地元の受入体制の充実が必要である。

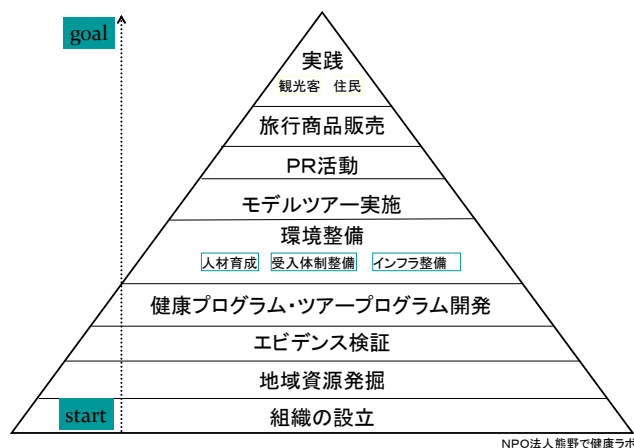


図5 ヘルスツーリズム構築の推進体制

図6は、NPO法人ヘルスツーリズム振興機構によるヘルスツーリズム概念図である。多様化する観光商品が、健康や医療とのマッチングによって多種多様な商品が生まれる可能性を秘めている。また、ニーズにあった商品を考える場合、現代社会の健康や地域活性の諸問題もヘルスツーリズムは解決できる可能性を秘めている。

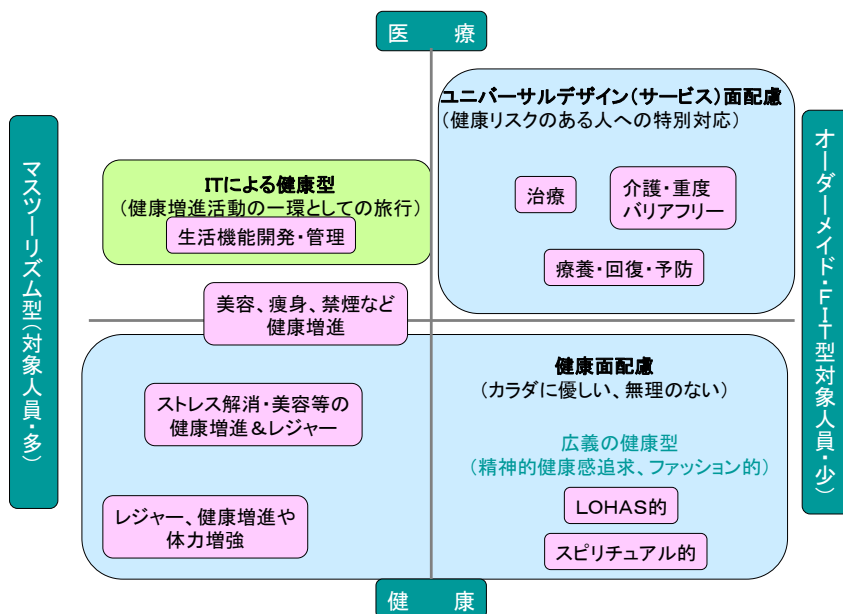


図6 ヘルスツーリズム概念図（NPO法人ヘルスツーリズム振興機構）

また、図7は、ヘルスツーリズムと関連する健康保養地の健康保養地プログラムを整理した図である。対象毎のマーケットとプログラムである。今回開催した神島の潮騒リラクスの旅は、メタボリックシンドロームや介護予防、一般旅行など多様なニーズに対応できると考えられる。よってマーケットも豊富であり、今後の商品化としても魅力的であると考えられる。特に、50人以上の事業場におけるメンタルヘルス対策の義務化（厚労省）は、今後のヘルスツーリズム市場への追い風でもあり、転地効果を含む健康効果の高い神島プログラムは今後のヘルスツーリズムの実践地として期待できる。

健康保養地プログラム		
対象・目的	マーケット	プログラム
メタボリックシンドローム	市町村(国民健康保険) 企業等(健康保険組合) (きょうかい健保)	特定保健指導 (積極的支援) ウォークなど
介護予防	市町村	筋刺激、脳トレ ウォークなど
企業	CSR(社会貢献活動)	環境保全活動 道普請等
旅行者	旅行会社・個人・団体	ヘルスツーリズム 温泉、歴史散策、古道ウォーク
研修	気候療法等への関心 健康保養地推進地	教育プログラム 研修会等

図7 健康保養地プログラムの対象・マーケット・プログラム

5. 資料・写真

(1) 個人票

「潮騒リラックスの旅」個人票

ヘルスツーリズムの旅を楽しく安全に進めるための健康調査です。ご記入よろしくお願いいたします。

記入日：平成 年 月 日

フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日
氏名		年齢	歳
血圧	mmHg	脈拍	拍/分
既往歴	なし・あり ()	現病歴	なし・あり ()
		投薬	なし・あり ()
運動習慣	なし・あり ()	運動歴	現在 年 ヶ月
運動頻度	月・週に () 回程度	運動時間	1回あたり () 分

■食事について■

- ・アレルギー反応のある食品はありますか？ (ある ・ なし)
- ・嫌いな食べ物・味付け・食品はありますか？ (具体的に)

*ここに記入された個人情報は、「潮騒リラックスの旅」にのみ使用され、他での流用は行いません。

鳥羽市
NPO法人熊野で健康ラボ

(2) ちらし

島嶼者ヘルスツーリズム

潮騒でリラックスの旅

旅のご案内

<1日目>
 ①13:20受付(定額船乗り場・島羽マリンセンター・船会議室) オリエンテーション
 健康チェック(血圧測定、機中ストレス、VAS、POMSなど)
 ②14:00定額船乗艇〜④14:45神島着
 ③15:00宿泊先チェックイン
 ④15:30 ⑤接待的リラクゼーションプログラム
 ・島内散策(神島の歴史、伝統、文化)
 ・アクティビティ

⑤18:30 食事 ・海鮮料理「山海荘」
 ⑥20:00 ⑥休養プログラム(希望者)

<2日目>
 ①6:30早朝ウォーク
 ②7:30散策
 ③8:00健康チェック
 ④9:00ウォーク出発(島内 雨、気候療法、外気浴、海洋療法)
 ⑤昼食
 ⑥海岸プログラム
 ⑦15:45乗船
 ⑧16:40解散

2015.10.21(水)〜22(木)
 三重県鳥羽市神島

鳥羽市

神島の地図 神島名所のご案内

神島の地図 神島名所のご案内

① 神島灯台
 三島漁港に併設されたこの灯台は、日本でも初めて白熱電球を使用した灯台。古い海を行き交う巨大船やかくにん艦を導くには、心ゆく風流で「日本の灯台50選」にも選ばれています。

② 八代神社
 島の神「津彦命」(わたつみのみこと)が祀られています。元島の東側に祀られると神事の「アケボロ」は、夜明け前にグミの木で大樽をかたどった高さ3mほどの高い巨輪を島中の男たちが竹で巻き上げ落とします。新暦を祝い無事無難な年の始めとなります。

③ 恋人の聖地
 神島はロマンティックなプロポーズにふさわしい場所として「恋人の聖地」に認定されています。

④ カルスト地形
 白い崖の天を抜くように動くのが特徴的なカルスト地形が、高圧水圧で溶かされたためです。白い岩壁が赤い土壌の間に美しく映えています。

⑤ 洗い場
 水道が通る以前に利用されていた洗濯場です。潮風が気持ちよく、洗いながら海を眺めることができます。

⑥ 鐘石
 昔、女性たちが船に乗って帰るといわれています。

⑦ 時計台跡
 かつては唯一の時計が島の時間を刻んでいました。

地形療法で健康ウォーキング 自然資源を活用した健康づくり

地形療法で健康ウォーキング 歩き方の目安

1分間の歩数の目安
 (上限) 180〜年齢
 (下限) 160〜年齢

ニコニコペース
 歩の人と笑顔で話ができるスピード
 ●ゆっくりと自然なペースしながら歩きましょう!
 ●足をあまりかかないように!
 ●背中や足で衝撃や揺れを減らしましょう。(クナイブ療法)
 ●歩道のほり道では、40秒連続で歩かない、止まります!
 ●歩行中は、歩幅を狭く

20分〜60分(分数でもOK)
 1週間で180分以上を目指

地形療法で健康ウォーキング 歩き方の目安(主観的指標)

とても暑い	-3	1.5	きつい
暑い	-2	1.4	きつい
やや暑い	-1	1.3	ややきつい
どちらでもない	0	1.2	楽である
やや寒い	1	1.1	楽である
寒い	2	1.0	楽である
とても寒い	3	0.9	かなり楽である
		0.8	非常に楽である
		0.7	非常に楽である

「やや冷える」と感じる状態で、「楽である」〜「ややきつい」の主観的強度で運動。

チェックシート 血圧等のチェック

ワーク前

今日の体調 (○)良 (△)やや (×)悪

血圧	mmHg	脈拍	拍/分
昨日の睡眠時間	時間	分	(睡眠中に多い・普通・少ない)

ストレスの目安
 0〜3「ない」 3〜4「ややある」
 4〜6「あり」 6以上「かなりある」

ワーク後

血圧	mmHg	脈拍	拍/分
備考			
コメント			

MYチェック Before 出発時の体調のチェック

出発時間: 時 分 天気:
 気温: °C 湿度: %

今の気分は? (1-5) (1:とても元気 5:とても疲れた)

体調悪化は? (○)良 (△)やや (×)悪

強度は? (○)良 (△)やや (×)悪

メモ

MYチェック After 終了時の体調のチェック

終了時間: 時 分 天気:
 気温: °C 湿度: %

今の気分は? (1-5) (1:とても元気 5:とても疲れた)

体調悪化は? (○)良 (△)やや (×)悪

強度は? (○)良 (△)やや (×)悪

メモ

ウォーキングのオアシス神印印
 木下 隆寿先生
 NPO法人神印印で健康づくりを推進

ウェルネスの旅へご参加いただき、ありがとうございます。
 旅で健康! 島田神印印は、四方を海に囲まれた自然豊かな島です。この神島に滞在することで多くの健康効果が得られることがわかってきました。まずは、島田神印印へ行くことで気分が爽やかになり、ストレス軽減につながります。また、神島のオアシスは、平地での運動よりも、健康効果はさらに高いです。また、神島のオアシスは、平地での運動よりも、健康効果はさらに高いです。また、神島のオアシスは、平地での運動よりも、健康効果はさらに高いです。また、神島のオアシスは、平地での運動よりも、健康効果はさらに高いです。

(3) 写真



(島内地図)



(横臥外気浴)

