

## 島根おおだ健康ビューローの取り組み

河行 茜\*, 木下藤寿\*

こんにちは。一般社団法人の島根おおだ健康ビューローの代表理事をしています河行茜と申します。本日はこのような場でお話させていただく機会をいただきまして、ありがとうございます。私は今回初めて鹿児島に来て、ずっと『西郷どん』を見てて憧れていたの、すごく今回はテンションが上がっています。

皆さん、島根県に詳しい方はあまり、名前ぐらいしか知らないよという方が結構多いので、ご説明します。島根と鳥取で区別が付かないという方が結構おられるかと思います。鹿児島寄りが島根県です。北海道側が鳥取県です。島根県の人口は68万4000人で、大田市は3万4000人の市で結構小さい市です。島根県の真ん中に位置する海岸線に沿った地域です。

私たちが一般社団法人設立に至るまでの経緯をお話します。平成25年度に本格的に大田市がヘルスツーリズムの取り組みを開始しました。大田市は4つの地域が合併してできた市で、4つの地域が一緒になってするために、平成26年、市内4つのそれぞれの地域がまずヘルスツーリズムの協議会を設立しました。平成27年にそれぞれの地区が連携できるような形を作るために大田市クアオルト協議会というものを設立し、日本クアオルト協議会があるのですけれど、そこに加盟したり連携するためにも大田市クアオルト協議会を設立しました。

平成28年にヘルスツアーガイド養成講座を大田市が開催したのですが、私はまずここでガイドになりたいと思い、講座に参加し、ここがきっかけですけど、ここも簡単な気持ちでちょっと山ガールの格好をして仕事ができるぐらいの軽い気持ちで参加しました。平成28年に日本クアオルト協議会大田大会が開催され、全国から多数の首長さんをはじめ、150人ほどの参加者にお集りいただき、そこで私もガイドを務めました。大田市は何もない所だと思っていた私が、すごく素晴らしいじゃないか、こういう活用の仕方があるのだと思い、この事業の大切さを知りました。

平成28年に今度ヘルスツアー経営人材セミナーとい

うのが開催され、そこでまたそういう事業の大切さを学びたくて参加しました。平成29年に大田市まちづくり推進方針に健康まちづくりという項目も挙げられ、平成29年に一般社団法人島根おおだ健康ビューローをヘルスツーリズム専門事業者として設立しました。

大田市の地域資源は、国立公園三瓶山があります。そこはハイキングコースが結構多数あります。三瓶そば、ワサビ、縄文杉の埋没林があります。あとは世界遺産の石見銀山がありまして、国の天然記念物になった鳴り砂琴ヶ浜があります。歩くとキュッキュツという音がします。あとはテニスの錦織圭選手で有名になったノドグロがあつたりとか、温泉津温泉という温泉街があつたりします。

プロモーション動画までいかないですけど、軽い動画をご覧いただきたいと思います。



<動画再生>

鹿屋市も海で何かされるということなので、この動画を持ってきました。こんな形です。こういう形で夏に行ったイベントのときの映像があります。イベントでSUP体験というものをして、そのときの映像です。大田市のプログラムはこんな感じです。

OHDA made プログラムというのを作っていて、大田までの旅という意味でオーダーメイドを掛けてし

\* 島根おおだ健康ビューロー

ています。海を活用した海洋プログラムで、カヌー、ハンモックとか、SUP、ウォーキングをやっています。こちらは山のプログラムで森林ウォーキング、横臥外気浴、スノーシューで、温泉浴、大体こういうことを1つのプログラムでやっています。

そして事業化の概要としては、地域資源を、三瓶、銀山、琴ヶ浜、温泉津温泉を運動プログラムで行い、地元食材を使ったヘルシー食を提供したことを1つの健康保養の治療剤として1つのプログラムとして作っています。それで期待できる効果としては筋刺激、脳活性、代謝アップ、ストレス軽減などがあります。

こちら、事業体制としては、島根おおだ健康ビューローは、島根県それから大田市立病院、それから宿泊、いろいろな協議会とやりながら、島根おおだ健康ビューローと大田市とそして私はもともと熊野古道でもヘルスツーリズムをやっています、そういった意味でやっているのですけれども、島根県には地域のヘルスケア産業協議会というのがありまして、県の委託事業になっていますけれども、県としてはまだ鹿児島はないですけれども、鹿児島市、多分川内市は入られていたと思いますけれども、いわゆる経済産業省が進めているヘルスケア産業協議会というところでのいろいろ連携するというのがになってくるわけです。

ここで熊野古道をどうして出したかという、先ほどのニセコの話もありましたけど、熊野古道世界遺産といたら15年前、石見銀山が世界遺産に12年前になりましたけれども、熊野古道と似ています。そこで私は15年前から熊野古道を健康づくりに活用してきました、ヘルスツーリズムという言葉もなかった頃からやってきました。

ここ最近の統計を見ていると、和歌山県のインバウンドは半分以上が香港・台湾系ですけれども、熊野古道のある田辺市では実は北欧系がほとんどです。ここ5年間で約25倍の人が来て、ここに3倍にと書いていますけれども、大体7日間皆さん滞在されますので、実際に21倍が来たということになります。高野・熊野を合わせると、当初世界遺産になるまで40万人だったのが、今340万人です。石見銀山は世界遺産になる前に40万人、今30万人です。これは実は2018年の『ロンリープラネット』という世界中が1億人持っている本です。先ほど京都の話にもありましたけれども、去年は世界で行ってみたいトップ10の第5位に熊野古道が入ったということです。

こういったことを実は参考にしながら大田のプログラムをやっています、実はいろいろな健康効果をもとに商品を作っていくというのが大田の特徴です。また、来訪者だけではなく、地域の方の健康づくりとして、先ほどの天然記念物を歩いたりしながら地元の人にも健康づくりをやってもらうというのがわれわれのやり方です。そういったことから、いろいろなデータとしてもこういう血压とか体重とかいろいろな効果がでているわけですが、われわれとしては、旅の一番の醍醐味は食だと思います。そういう意味では地元食材を生かしながら健康弁当を監修したり、またお宿と4つ連携しています、そこでも保健指導とかヘルスツーリズムに来れるようなものを監修・開発してそれをお客さまに提供するというようなことになります。

厚労省が進めている40歳以上のメタボ健診による保健指導が今年の4月から宿泊してもできるような仕組みになりました。例えば東京の健保の会社が大田市に来ることによって宿泊型の保健指導が受けられると、このおおだビューローも健康サービス指導機関に登録しまして、いつでもこれができるような仕組みをしまして、また地域の国保の保健事業もできる仕組みにもっていったというのがわれわれのやり方です。

また、健康経営プログラムということで、今、経済産業省が進めています健康経営銘柄、こういったことにたくさん人が来はじめています、受け入れを探していますけれども、それに私たちは大手の保険会社と連携して宿泊型で先ほどの運動プログラムと食事プログラム、またリラクゼーションプログラムをして、年間数百人の受け入れをしているところです。

実はこれになるきっかけは、先ほどから出ています日本クアルト協議会です。クアルトというのはドイツ語で健康保養地という意味です。私がもともと言い出しっぺで、湯布院と山形県上山と私のいる和歌山県田辺でドイツと一緒に勉強にいった人たちと一緒に、日本でも健康保養地を進めようということで、お互いの首長さんを紹介してぜひやろうということで3つの市町村でやったのが、現在は10の町・市がやっております、この保険会社も日本で取り組んでいるところに3,000人、人をよこしましようかということがきっかけで来たわけです。つまり、こういう自分たちができなかったことが、協議会を作ることによって全国と連携してできるようになったということが1つのきっかけ

けでございます。

さらには、韓国に私は毎月行っていますけれども、いろいろな人材育成とか地域の健康プログラムを作っています。私がやっているところが熊野方式で、もう既に年間8,000万円の利益を生んでいる地域もあります。今、大田は韓国の東海岸から鳥取の境港まで来るフェリーがありまして、船中2泊現地1泊ということで、健康ツアーをやっているところです。韓国とゆかりの深い神社というのが唯一島根県大田市にありまして、そういう意味で韓国の方というのは非常にハイキング、サイクリング、登山が大好きです。そういう専門のハイキング旅行会社がありますので、そのエージェントと組んでこういう仕事も今やらせていただいているということになります。

それから、地元の島根大学とのCOC事業として、大学と行政が連携して学生に対するヘルス講座、気候療法体験、海洋体験などをわれわれ島根健康ビューローがさせていただきまして、今年の4月からは大学の中でヘルス講座を担当することにもなりました。さらには地元の健康づくりということで、島根県は高齢化率がいつも3番目に入っているぐらい高い高齢率ですが、私たちの事務所がショッピングセンターの一角にあります。ショッピングセンターもいつまでも元気で買い物に来てくれたらいいということで、地元のショッピングセンターと連携して、ショッピングセンターのちらしに筋トレをやりますということを入れて、そして週1回ですけれども筋トレプログラムをやりまして、そのデータを収集して市民・行政にフィードバックしたりと、また今後は地域の包括支援サービスということで筋トレ以外でも自宅でできる包括ケアのサービスをわれわれでやっていきたいと考えています。

あと1、2分ありますので蛇足です。ほかに何を考えているかというと、単なる地域というのは、スポーツ、健康にしてくれればいいですけれども、また医療費で非常に地域が困っておりまして、これは資料がなくて大変申し訳ありません。島根県でいきますと、例えば運動すると医療費が7パーセント低下するというデータがあったりとか、健康診断を受けている人は受けていない人と比べて医療費が安いというデータがあります。これをいろいろなところに持って行って、例えば1万キロの町でも健診受診率を増やすことによって年間約2億円医療費を削減するということもあります。

す。こういったことをスポーツと健康と絡めてわれわれはやっていきたいというところで、スポーツそれから健康づくり、それから観光と、いろいろなことを三位一体でやっていくのが私たちのやり方になっています。

最後のほうのまとめですけれども、健康づくりだけではなく地域の物産と観光を組み合わせ、やはりそれを誰がするかというところで、私たちはこのヘルスツーリズム専門機関である島根健康ビューローを立ち上げて、そして具体的には地元の健康づくりそして来訪者の健康づくりということをスポーツ等も組み合わせさせてしているということになります。

私たちは目指すべき方向性として、私たちがとても無理なので、多業種多職種連携として、定期的にいろいろな地域の旅行者・宿泊・行政・飲食・酒屋さんも含めてヘルスケアセミナーをやっております。その中で新しい商品を開発したり、新しく誘客をしたりということをしています。それから先ほどご紹介いただきましたように、昨年3月にヘルスツーリズム大賞奨励賞をいただきましたけれども、去年の12月にヘルスツーリズム認証委員会、これはスポーツツーリズム推進機構と日本規格協会と、ヘルスツーリズム振興機構、この3者で作った公的に経産省がバックアップする認証制度で、第1回目の認証を島根健康ビューローは取りました。今現在2期目が終わりました、全国23カ所が今取っています。

私はまたJTBでヘルスケアの仕事をさせていただいておりまして、認証を取ったところの商品を流通させるのが私の仕事でして、大手旅行会社が健康経営などのプログラムで人を連れてくというようなことの商品化をやっているところです。九州地区で認証を取っているのは、大分の竹田温泉と熊本の阿蘇の2カ所です。ぜひそういったことも皆さんに関心をもっといただければと思っています。

最後ですけれども、ヘルスツーリズムというのは、スポーツも通じて地方創生のコンテンツだと思っています。健康・スポーツと合わせて観光もするということが重要ですが、そのためには私たちが一番最初にやったのは、ヘルスツーリズム事業の推進体制づくりです。共同事業体であったり、行政と連携であったり、そして最も私、全国いろいろなところに行っていますけれども、一番重要な専門機関がないということです。そして、いろいろなプロデューサー、ガ

イド, それから宿泊, 観光と連携をしながら, 誰を対象に何をするかということを確認にして, それを流通させるために, どこでも良かったのですがたまたま JTB と組んでこれを流通させようと, ただ, JTB だけではなくて, 地元の DMO さんとかと連携して JTB と契約してもらってそこに人が来るという仕組みを今作らせていただいています.

時間になりました. 早口でしたけれども, これで終わりにします. どうもありがとうございました.

(北村): ありがとうございます.

健康づくりという視点から, 運動ですとかスポーツというところを見てということで, 1つの事例としてご発表いただきました. ここで, 二宮先生からコメントですとかご質問があればお願いします.

(二宮): 非常に興味深いお話をありがとうございます.

ヘルスツーリズムを自治体を挙げて取り組んでいて, 地域内の人たちも巻き込んで, 地域外の人を呼び寄せるという取り組みで, 非常にうまく回っている印象を受けました. おいしいもヘルシーメニューですごく, ヘルシーっぽく見えないけれどすごくおいしそうな料理でした. それも食べられて, スポーツの体験もできて, 何より健康になるというツーリズム, それには誰もが参加したいと思うのではないかと思います.

今回はスポーツによる地域活性化ということがテーマになっていますので, スポーツのことでお伺いします. 特に私が興味を持ったのが, 海洋プログラムということで, SUP 体験をされていたと思います. SUP は今日本全国でも非常に急速に普及しているスポーツの1つです. SUP のいいところは体験ということで, 誰もが10分, 15分練習すればできるようになるということです. それは非常に魅力的なところがありますけれども, 逆に突き詰めて最初に紹介させていただきましたが, レクリエーション・スペシャリゼーションという形で, 階段を上って SUP でもっと知識も技能も付けていって, スポーツに深く関わっていくということが難しいのが1つの欠点だと思っています. 先ほどの紹介を見ると SUP 体験とか宿泊型健康プログラム, そういうのは行った方は非常に満足して帰られると思いますけれども, それをリピーターとして何度も呼び込む, リピーターに育てあげていく工夫をされて

いるのかどうか, それからその可能性があるのかということをお伺いできればと思います.

(河行): まず SUP をしようと思ったのは, ツアーの中にウォーキング等入れるというのもありましたが, やはり人がやってみたい, SUP ならやってみたいとか, ちょっと体験したいというような方が多かった, まずその入り口の一つとして, ウォーキングとか山とかそういうのをしているのですけれど, それだと, 割といいけどね, 今度行くわとかそんな感じもありました. そのためにはそれならやってみないとまず思わせる入り口, そこから私たちはほかにもこういうことをやっているのですよ, こういうことでやりたいという思いでやっているという話になりやすかったので, それでああそうなんですって, また今度そっちに参加するわという, 誘導になるので, なので今年やりました.

(二宮): 継続性ということは計画としてはお考えではないですか.

(木下): 既にやっていますけれども, 例えば参加された方にお礼のはがきを写真付きで渡して, 次のいついつやってまいすとか, イベントの話とかを紹介しています. もう1つはメルマガ会員というのを申込用紙に書いてもらって同意書ももらってやっていただくとか, あとは定期的に旅行会社とかまたは DC キャンペーン等で案内してもらったりしている, そういうようなことを今, やっています.

島根県大田市 島根おおだ健康ビューローの取り組み

国立公園 三瓶山

一般社団法人島根おおだ健康ビューロー  
代表理事 河行 茜  
理事 木下 藤寿

一般社団法人 島根おおだ健康ビューロー

島根県 684千人 (H29)  
大田市 34千人 (H29)

島根おおだ健康ビューロー (SOK)

2

法人設立に至るまでの経緯

- 平成23年～24年、大田市でヘルスツーリズムの講演会や健康ウォークなどを開始。
- 平成25年より本格的に大田市がヘルスツーリズムの取り組み開始。
- 平成26年市内4地域で、ヘルスツーリズム協議会設立。
- 平成27年大田市クアオルト協議会設立。
- 平成28年ヘルスツアーガイド養成講座本格開始。
- 平成28年日本クアオルト協議会大田大会開催 (全国から多数の首長はじめ150名ほど参加)
- 平成28年ヘルスツアー経営人材セミナー開催
- 平成29年大田市まちづくり推進方針「健康まちづくり」

- 平成28年ヘルスツアーガイド養成講座へ参加
- 平成28年ヘルスツーリズム経営人材セミナー参加
- 平成29年一般社団法人島根おおだ健康ビューローヘルスツーリズム専門事業者として設立

古代の巡礼道:「熊野古道」日本

日本の中で最も遠くて有益な旅である。

外国人宿泊者の国別構成比(2013年)

外国人来訪者数  
5年で25倍増加

日本の世界遺産  
来訪者数第4位

大田市の地域資源

世界遺産石見銀山遺跡とその文化的景観

世界遺産石見銀山・温泉津沖治遺

新鮮な魚介類

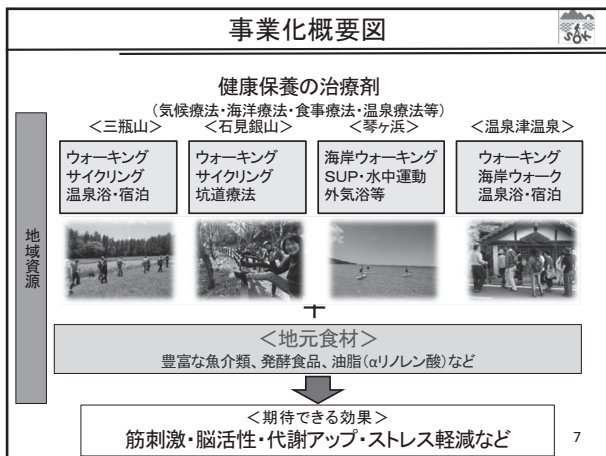
5

実施体制

＜大田市ヘルスケア事業連携＞

「地域版次世代ヘルスケア産業協議会」の経緯状況


6




### H29年～ OHDA MADE の旅～おおだまでのたび～

エビデンスデータ H26年～

琴ヶ浜タラソセラピー2ヶ月の効果  
等々健康ウォーク2ヶ月



エビデンスデータを元に健康商品開発



海・山・歴史を歩く  
OHDA made の旅

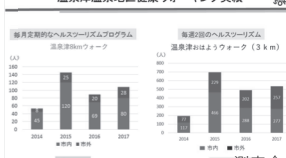
海のプログラム

山のプログラム

10 旅行業者

### 地域の健康づくりの活動サポート

温泉津温泉地区健康ウォーキング実績

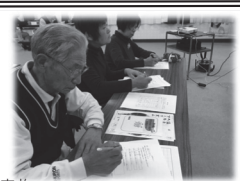


毎月定期開催のヘルスウォークプログラム  
温泉津はようウォーク



毎週2回のヘルスウォーク  
温泉津はようウォーク (3 km)

H28年 H29年 H30年 H31年

H287人 H317人 測定会の実施



測定会の実施

琴ヶ浜タラソウォーキング週2回

### 大田市クアオルト協議会健康プログラム実績

健康プログラム参加者の変化  
(実測・アンケート等)

- 血圧の低下
- 体重減少
- 運動に関する行動変容ステージの変化
- 食事に関する行動変容ステージの変化
- 脚筋力アップ
- 柔軟性向上
- 握力アップ
- その他

10

### おおだのカラダにいい御飯 健康玉手箱弁当 監修 H29年～

550-600kcal 塩分3g未満  
地元食材 PFC:25:25:50






11

### おおだのカラダにいい御飯 お宿ヘルシーメニュー 監修

地元食材によるヘルシーメニュー  
1食600kcal程度、PFCバランス、塩分3g未満、低GI穀物、発酵食品、野菜の量など








12

### 宿泊型新保健指導の取り組み H29年～

#### 大田市内の企業に対する宿泊型健康プログラムの試行

＋旅行者

13  
島根おおた健康ビューロー

### 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

日本国内クアオルト推進地と企業とのタイアップ

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

14

### 健康経営プログラムの取り組み H29年～

#### 県外の企業に対する宿泊型健康プログラムの実施

＋旅行者

15  
島根おおた健康ビューロー

### インバウンドの取り組み H29年～

#### DBSフェリークルーズを利用した 韓国ヘルスツアー

韓国テレビショッピングで販売

(計400人程度の受入予想であったが、地震の影響で人数・回数が少なかった)

3泊4日の健康ツアー (船中2泊) 韓国とゆかりの深い神社

石見神楽 石見銀山健康ウォーキング

16  
島根おおた健康ビューロー

### 島根大学COC事業 H29年～

島根大学 ↔ 大田市

↓

SOK  
島根おおた健康ビューロー

- ・ヘルスツーリズム講座
- ・気候療法体験
- ・海洋療法体験
- ・地域の健康づくり研修…

17  
島根おおた健康ビューロー

### 地域住民の筋力アッププログラム H30年～

#### 地域のショッピングセンターと連携

住民向け「筋力アッププログラム」定期開催

メタボ・ロコモ・フレイル・重症化予防プログラム

↓

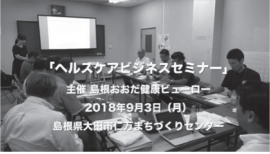
データ収集 ⇔ 市民や行政にフィードバック

地域包括支援システムサービス事業

18


### 目指すべき方向性

#### 多業種多職種連携




「ヘルスマチづくりセミナー」  
主催 島根おおだ健康ビューロー  
2018年9月3日(月)  
島根県大田町「まちづくりセンター」


#### 認証システムなど




平成30年3月  
第1回ヘルストゥリズム大賞奨励賞



ヘルストゥリズム認証委員会



今後の方向性



今後の方向性

↓  
大手旅行会社との連携開始

H30年～

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 旅行者</li> <li>・ 宿泊業者</li> <li>・ 映像業者</li> <li>・ 食品加工会社</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 行政</li> <li>・ 飲食業者</li> <li>・ 酒造会社</li> <li>・ 情報通信業</li> </ul>
---	---

19

### まとめ

ヘルストゥリズムは地方創生のコンテンツ

健康・スポーツ×観光の推進

受入体制づくり

- ・ 協働事業体
- ・ 行政との連携
- ・ 専門機関
- ・ 多業種多職種連携
- ・ プロデューサー
- ・ ガイド・引率
- ・ 健康指導
- ・ 宿泊・食事
- ・ 観光施設等
- ・ 関連機関

商品開発

- ・ 対象（一般、団体）
- ・ エリア
- ・ プログラム（地域資源活用）
- ・ 日帰り・滞在
- ・ 公的プログラム
- ・ 一般プログラム
- ・ 観光プログラム
- ・ その他

商品販売・受入

- ・ 販売方法
- ・ 販売ツール
- ・ 国内・国外
- ・ 業界との連携
- ・ その他

↓

健康まちづくり大田を目指しています<sup>2d</sup>