

# 新潟県妙高市「妙高高原健康ツアー」

妙高市観光PRキャラクター  
ミョーコーさん



夏の笹ヶ峰高原（標高1,300m）

## 妙高市の概要

- ・平成17年4月1日に「新井市」「妙高高原町」「妙高村」が合併して誕生
- ・新潟県の南西部に位置し、人口は約3万4,000人
- ・北陸新幹線開業で東京～上越妙高駅間が最短で1時間46分
- ・平成27年3月に「妙高戸隠連山国立公園」が誕生

## ツアー実施の背景

- ・平成25年に「元氣いきいき健康条例」を制定。同年、厚生労働省「第2回健康寿命をのばそう！アワード」で優良賞を受賞。市民も来訪者もすべての人が健康になれる「総合健康都市」の実現を目指している。
- ・現在、妙高の自然資源や温泉を活用した「妙高型健康保養地プログラム」を、市民や友好交流都市の住民を対象に実施中。このプログラムを柱に多職種、多機関が連携した新たな保健指導プログラムの確立と、新たなヘルスツーリズムの構築を目指そうと実施した。

## ツアーの特徴

### 国立公園の大自然を活用した「妙高型健康保養地プログラム」

- ・妙高戸隠連山国立公園内の標高1,300mの準高地での気候療法ウォーキングや、天然温泉プールでの水中運動を実施
- ・地場産食材をふんだんに使用したヘルシーメニュー
- 市民対象だからできる6カ月間にわたる手厚いサポート
- ・ツアー後も、参加者の運動量、食事、体重、腹囲などを随時把握し、継続的な保健指導を実施
- ・ウォーキングやハイキングなどのお誘いを継続的に行い、運動習慣の定着と行動変容をサポート
- ・メール配信などでメンタル面を積極的にフォロー



天然温泉プールでの水中運動



笹ヶ峰高原での気候療法ウォーキング

## 実施体制

### 【実施主体】妙高市(健康保険課)

運営責任者：担当係長 プログラム管理者：保健師

### 保健指導 従事者

保健師、管理栄養士（市職員）  
在宅管理栄養士

### 健康運動指導士

NPO法人熊野で健康ラボ  
代表理事

### その他

市職員(事務職)：運営全般  
ヨガ・リラクゼーション講師

気候療法士リーダー  
(地元NPO法人)  
：運動指導補助など

### 協力機関

新潟県立看護大学：検査結果・プログラム結果の評価  
地元医師会：患者への声掛け、誘導、PR  
市内事業所：社員への声掛け、誘導、PR

## 多機関・多職種の連携

- ・全体の運営方法や参加者の個別ケース検討をスタッフ全体で実施
- ・地元医師会や市内事業者の協力を得ながら、参加者への声掛けやPRを実施

# 宿泊プログラムと6カ月間の保健指導支援計画の概要

## 宿泊プログラム(いずれも1泊2日: 6/20~21 7/1~7/2 7/3~7/4)

1日目	内容
8:30	受付・オリエンテーション 血液検査、身体・体力測定、朝食
10:30	運動療法や食事療法についての講話
12:00	ヘルシー弁当による昼食(屋外で)
13:30	運動体験 : ウォーキング(雨天時は体育館でのボールを使った運動プログラム)
15:00	運動体験 : 温泉プールでの水中運動
17:00	保健指導
18:00	ヘルシーメニューによる夕食
20:00	就寝前、気軽にできる筋トレ & リラクゼーション
2日目	内容
5:30	血圧測定・早朝ウォーク(名瀑・苗名滝)
7:00	朝食づくり・朝食
9:30	運動体験 : 標高1,300m「笹ヶ峰高原」での気候療法ウォーキング
12:30	昼食「そうめんバイキング」 (自分に合った食事量と食事の考え方)
13:15	2日間の振り返りと今後の目標設定
14:00	閉会式
15:00	解散



1カ月後 【7月】 個別相談、栄養相談、血液検査結果、体力測定結果の返却

2カ月後 【8月】 ハイキング&健康講話 ①

3カ月後 【9月】 ハイキング&健康講話 ②

4カ月後 【10月】 血液検査、体力・身体測定  
3カ月報告会

5カ月後 【11月】 健康運動教室、個別相談  
血液検査結果、体力測定結果返却

6カ月後 【12月】 最終測定会・閉講式

この間も  
随時フォロー

その他の支援

- ・応援・連絡メール「がんばるメール」を週1回配信(H28年度1月19日時点・23回)
- ・毎週水曜日に「ゆうどきウォーキング」を実施(7~10月・全18回)



翌年の  
特定健診・面談

### 対象者の選定基準

妙高市民で、次の ~ のすべてに該当するかた

BMI 25以上 又は 腹囲が男性85cm、女性90cm以上のかた  
69歳以下のかた

次のいずれかに該当するかた（保健指導判定値以上）

血糖高値：空腹時血糖 100mg/dl以上 又は HbA1c (NGSP) 5.6以上

脂質異常：中性脂肪 150mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満

血圧高値：収縮期血圧 130mmHg 又は 拡張期血圧85mmHg以上

### 対象者の募集方法

国民健康保険の該当者540人にダイレクトメール送付したほか、市内医療機関や事業者を通じて募集

### 参加者データ

募集人数：30人（参加：男性23人、女性7人）

平均年齢：53.6歳

平均体重：82.7kg

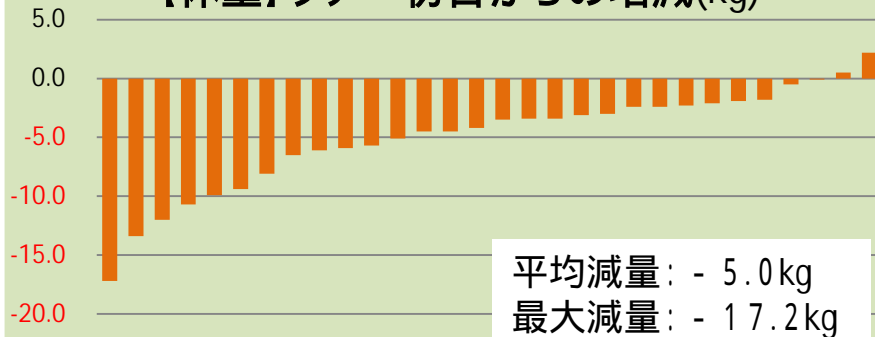
平均腹囲：99.6cm



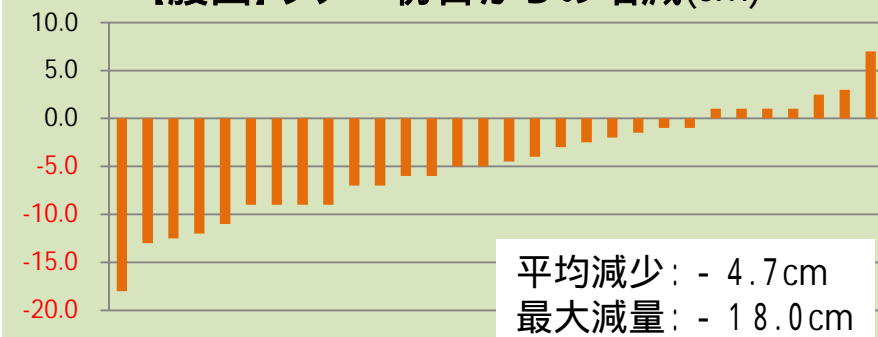
名瀑「苗名滝」で朝のウォーキングとストレッチ

### 継続支援による効果

#### 【体重】ツアー初日からの増減(kg)



#### 【腹囲】ツアー初日からの増減(cm)



### 参加者の声から

- ・健康に対する意識が変わった。継続は力なりなので、これからも続けていきたい。（60代男性）
- ・おかげで糖尿病予備群から脱出することができた。マラソン大会にも挑戦したい。（50代女性）
- ・ツアーをきっかけに運動も食事の習慣も変わった。これからも続けていきたい。（50代男性）
- ・筋トレとストレッチを毎日欠かさず実践している。間食をしないようになった。（60代女性）
- ・学生時代の体重に戻れた。辛いかと思っていたが、ハードルは高くない（50代男性）
- ・今まで走れなかったが、体重が落ちて毎日走れるようになった。（40代男性）



## 参加者アンケートより

Q.健康ツアーの1泊2日の料金はいくぐらいが適当ですか？

(宿泊・食事・指導含む)

A.平均12,000円 (8,000円~20,000円)

Q.ツアーは何泊ぐらいが適当ですか？

A.平均2泊 (日帰り~1週間)

Q.健康ツアーであればいくぐらいなら出せますか？

A.平均19,000円 (2,000円~30,000円)

Q.6カ月間を振り返って役立ったプログラムはなんですか？

A.「宿泊で集中した保健指導を受けたこと」(80%)

「保健師・管理栄養士による面接」(76%)

「定期的なメールマガジン」(40%)

複数回答あり



毎週水曜日「ゆうどきウォーキング」



「志賀高原ハイキング&健康講話」



冬の運動不足解消「健康運動教室」

## 実施者として

- ・1泊2日のツアーをきっかけに、6カ月間に及ぶきめ細やかな保健指導やフォローが参加者の行動変容に結びつき、通常の特定保健指導では得られない効果が表れており、参加者の満足度も高い。
- ・今年度の結果をもとに、より効率的・効果的な実施方法を検討し、市民の新たな保健指導メニューとしての確立を目指す。また、エビデンスの蓄積と、「健康保養地」としてのイメージアップを図るため、平成28年度以降は市単独事業として実施する予定。
- ・将来的には他の健康保険組合を誘致、当市に滞在し、妙高型健康保養地プログラムを実践することにより、当市の観光産業の活性化や交流人口の拡大が図られ、市民のみならず、来訪者もすべての人が健康になれるまちづくりの実現を目指していく。

## 今後の課題

### (1) 保養地プログラムの確立

- ・対象者の状態やニーズに合ったより効果的な運動プログラムや保健指導の確立・充実

### (2) 人材の育成・確保

- ・「質」の高い指導を行うことができる地元での健康保養地プログラムの指導者の育成、確保
- ・プログラムの質・効果を高めるための、地元での保健指導従事者(保健師、管理栄養士など)の確保

### (3) ヘルスツーリズムとしての地域の受入体制の整備・充実

- ・ツーリズムの核となる民間事業者が主体となった組織づくり、仕組みづくり
- ・ツーリズムの受け皿となる民間事業者への意識啓発
- ・平成28年度からスタートする経済産業省の「ヘルスツーリズム認証制度」への対応