南伊豆町　ヘルスアップ・ステイ　基本計画

平成 28 年 3 月

静岡県南伊豆町

目 次

１．はじめに **１**

２．基本的な考え方 **２**
２．１　ヘルスアップ・ステイとは ２
２．２　スケジュールと他の関連計画との関係 ４
２．３　検討上の留意事項 ５

３．ヘルスアップ・ステイに求められること **６**
３．１　目的は「健康」と「〇〇三昧」 ６
３．２　ヘルスアップ・ステイの構成 １１
３．３　ヘルスアップ・ステイのケーススタディ １３

４．ヘルスアップ・ステイ実現のための環境整備 **１７**
４．１　「住む」環境 １７
４．２　「食べる」環境 １９
４．３　「運動する」環境 ２１
４．４　「交流する・体験する」環境 ２５

５．利用促進策の検討 **２８**
５．１　利用促進に向けた考え方 ２８
５．２　南伊豆町に来てもらう方策 ３０
５．３　南伊豆町をリピートする方策 ３２

６．推進体制・仕組みの構築と今後の進め方 **３４**
６．１　多様な主体の連携による推進体制づくり ３４
６．２　移住交流総合窓口をハブとした受け入れ体制の構築 ３６
６．３　健康づくりにおける町全体と各区の連携による環境整備 ３７

（参考）
H28 年度以降の具体的な進め方の案 ３９

１．はじめに

○ 南伊豆町には、都市域にはない豊かな環境があります。

○ 南伊豆町は、日本一健康なまちを目標とした健康創造型生涯活躍のまちづくりに取り組み始めました。

○ 南伊豆町では、住む人も、訪れる人も、いきいき・はつらつと健康になる健康創造型生涯活躍のまちづくりを進めます。

南伊豆町は、気候温暖で風光明美な地域として、古くから多くの方が保養に訪れていました。天の川の見える星空、透きとおる海、萌える新緑や紅葉などの美しい風景に加えて、身体の芯から温まる温泉、美味しい海幸山幸など、訪れた人が心身を休め、リフレッシュできる地域として、多くの人に親しまれてきました。

近年では、サーフィン、トレッキング、カヤック、ＢＭＸなど多種多様なアドベンチャーが体験できる場として、新しい楽しみ方を取り入れて過ごす人が増えてきました。

また、南伊豆町の豊かな環境の中で暮らしたい、子どもを育てたいと移住して来る方が増えるなど、南伊豆町で過ごす時間の豊かさが評価されるようになってきています。

団塊の世代が 65 歳を過ぎて、いよいよ多くのアクティブシニアが、セカンドライフを楽しむ時代を迎えます。首都圏から２時間前後で、都市部では体験することができない環境が南伊豆町には無限にあります。今までできなかったことを好きなだけして過ごす「念願の時」が南伊豆町で実現します。

そんなアクティブシニアの最大の関心事の一つに「健康」があります。

静岡県は、健康寿命の都道府県順位が 2015 年度は２位になるなど、全国有数の健康づくり先進県です。そんな中で南伊豆町はそのトップを目指し、日本一健康なまちを目指して、健康創造型生涯活躍のまちづくりの取組を進めようとしています。

南伊豆町では、住む人も訪れる人も、みんなが元気になれる、みんなが健康に暮らせるまちを目指しています。

２．基本的な考え方

２．１　ヘルスアップ・ステイとは

○ ヘルスアップ・ステイは、健康に関心の高い首都圏のアクティブシニアを主なターゲットとします。

○ 本町を訪れたアクティブシニアに、日本一健康なまちを目指す取組を学び・体験してもらうことで、南伊豆町の豊かさを楽しみながら健康になれる、ここでしかできない過ごし方を提供します。

○ 滞在期間に応じたねらいを定めます。

- ある程度長い滞在期間では、滞在中に健康づくりが進み、改善効果が実感できます。
- 短期間の滞在では、健康づくりに取り組む心構えや必要な基礎知識・具体的な方法などを身につけることを目指します。都市部に戻って継続して取り組むことで成果をあげることを期待します。
- 繰り返し来町する方は、自分の取組成果を確認したり、取組を振り返ることで継続のモチベーションを高めるきっかけにします。

（１）健康に関心の高いアクティブシニアがターゲット

余暇時間が増えたアクティブシニアに、南伊豆町に来町してもらうためには、アクティブシニアに訴求力を持つ内容が必要です。

ヘルスアップ・ステイは、健康に関心の高いアクティブシニアを対象に、「都会ではできない贅沢な時間」＋「ここで過ごすことで健康になれる」、そんな２つの魅力を持った南伊豆町での過ごし方を提案します。

（２）滞在期間に応じたねらい

１）長期間の滞在の場合

南伊豆町で数週間～数カ月を過ごすことで、自身の健康度が高まったことを実感できるようにします。

南伊豆町の豊かな環境の中の日々の暮らしが健康づくりにつながり、いきいき・はつらつと過ごしながら、心身の健康づくりを進めます。

２）体験的に短期間滞在する場合

南伊豆町の健康づくりの取組を体験し、考え方を学び、都市部に帰ってから実践することで健康になれるよう、行動変容を起こすことを目的とします。

３）短期間の滞在を繰り返し来町する場合

南伊豆町で身につけた健康な暮らしを都市部でも実践し続けた成果を、南伊豆町に来て繰り返し確認できるものとします。

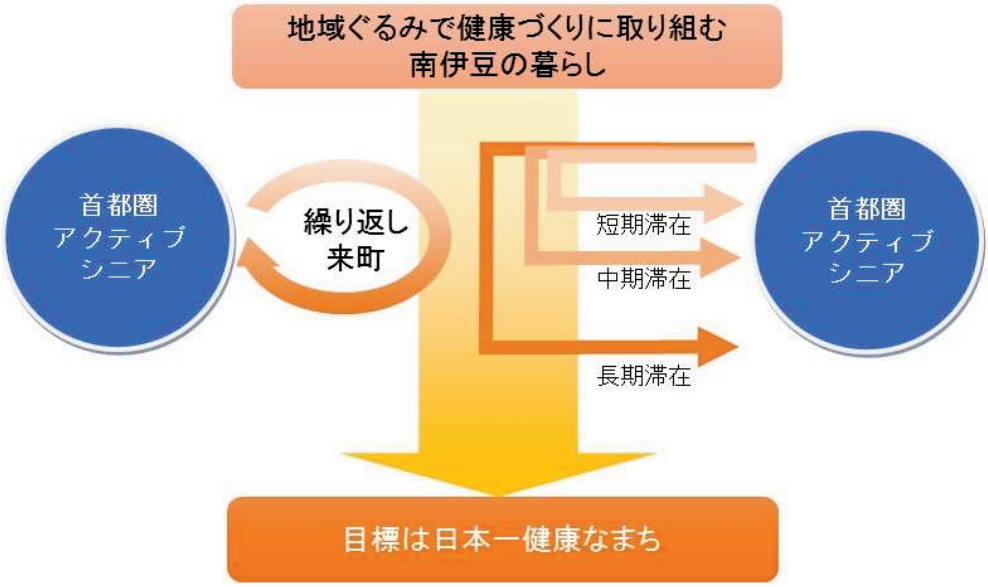


図　　日本一健康なまちを目指す取組とヘルスアップ・ステイの関係イメージ

２．２　スケジュールと他の関連計画との関係

○ 平成 28 年度から試行事業に取り組みます。

○ 南伊豆町健康増進計画等との整合・連携を図り、関連計画の検討、推進にあわせて内容の更新を図ります。

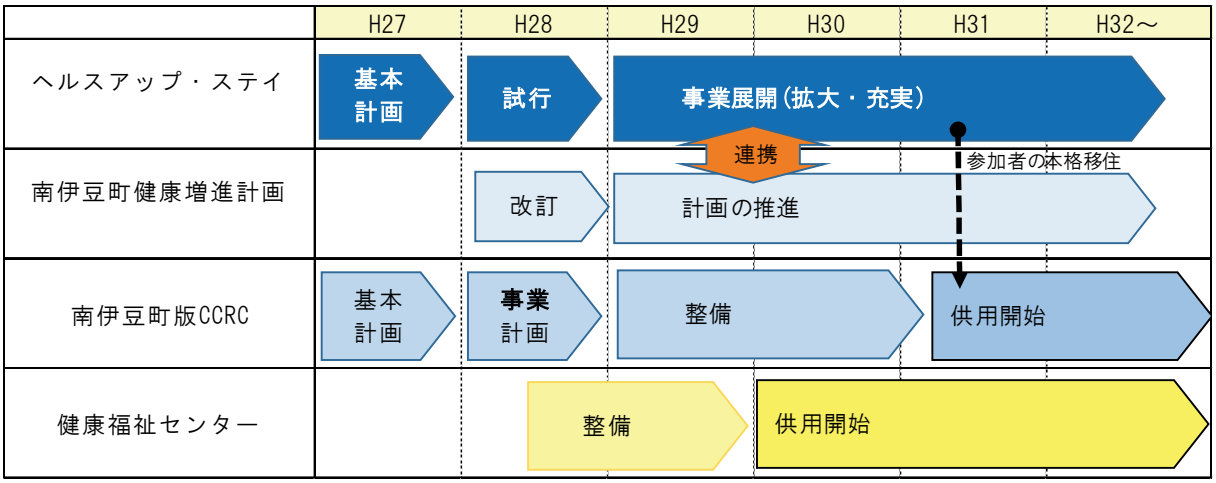
○ ヘルスアップ・ステイの体験から、CCRC 等を利用した南伊豆町への移住・定住につなげていきます。

平成 28 年度に改訂する南伊豆町健康増進計画との整合を図り、町民の健康づくりの取組と連携して、人材やプログラムを共有化していきます。これにより、指導者の雇用の場の確保、プログラムの継続的改善・向上などを図ります。

ヘルスアップ・ステイは、平成 28 年度から試行的に開始します。

ヘルスアップ・ステイ参加者が、平成 31 年度に供用開始予定の南伊豆町版 CCRC 等を活用した移住・定住につながるように連携を図ります。

今後整備予定の健康福祉センターや CCRC は、健康づくりの拠点的機能として期待できます。



２．３　検討上の留意事項

○ 都会では得られない環境を活かし、南伊豆町ならではの過ごし方を提案します。
○ 交流人口の増加とともに、町民のＱＯＬ向上、まちの活性化につなげます。
○ 南伊豆町ファンを増やし、口コミ力で、移住・定住の増加につなげます。

南伊豆町ヘルスアップ・ステイは、本町の豊かな環境と、町ぐるみの健康づくりの取組を提供し、これを体験した人が健康づくりの方法を身につけ、実践することで健康になることを目指すものですが、同時に次のようなことに留意することとします。

◆都会では得られない環境を生かし、南伊豆町ならではの過ごし方を提案します

都市部にはない本町の素晴らしい環境の中で過ごすことが、このヘルスアップ・ステイの魅力です。

都市部で容易に得られるものが南伊豆町にはないかもしれませんが、都市部と同じことを求め揃えることではなく、南伊豆町が有する地域資源を最大限に活用し、南伊豆町ならではの過ごし方を提案します。

◆交流人口の増加とともに、町民のＱＯＬ向上・まちの活性化につなげます

ヘルスアップ・ステイは、宿泊や飲食、体験プログラムなど町内の関連事業者への経済効果が期待できるだけでなく、町民の健康づくりの取組のさらなる充実による町民のＱＯＬ向上や、来町者と町民との交流機会の増加によるまちの活性化など、町へ広く好影響が及ぶよう配慮します。

◆南伊豆町ファンを増やし、口コミ力で移住定住の増加につなげます

ヘルスアップ・ステイにより、南伊豆町の良さを知ってもらい、南伊豆町ファンを増やすと共に、南伊豆町ファンの中から定住する人が増えていくことにつなげます。

さらには、単に数だけではなく、人的資源を増やすことにも結びつけます。

３．ヘルスアップ・ステイに求められること

３．１　目的は「健康」と「〇〇三昧」（好きなことばかりして過ごす）

○ リタイアした元気なシニア層は、「いつまでも元気に暮らしたい」、「これまでできなかったことをしたい」、「やりがい、生きがいを求めたい」との志向が強く、これらの志向に応えることが求められます。

○ シニア層の健康寿命延伸の鍵は、「良好な食・栄養」「身体活動・体力の増進」「社会参加・社会的紐帯の重視」と言われており、これらが重要なポイントとなることを踏まえます。

（１）アクティブシニアの志向

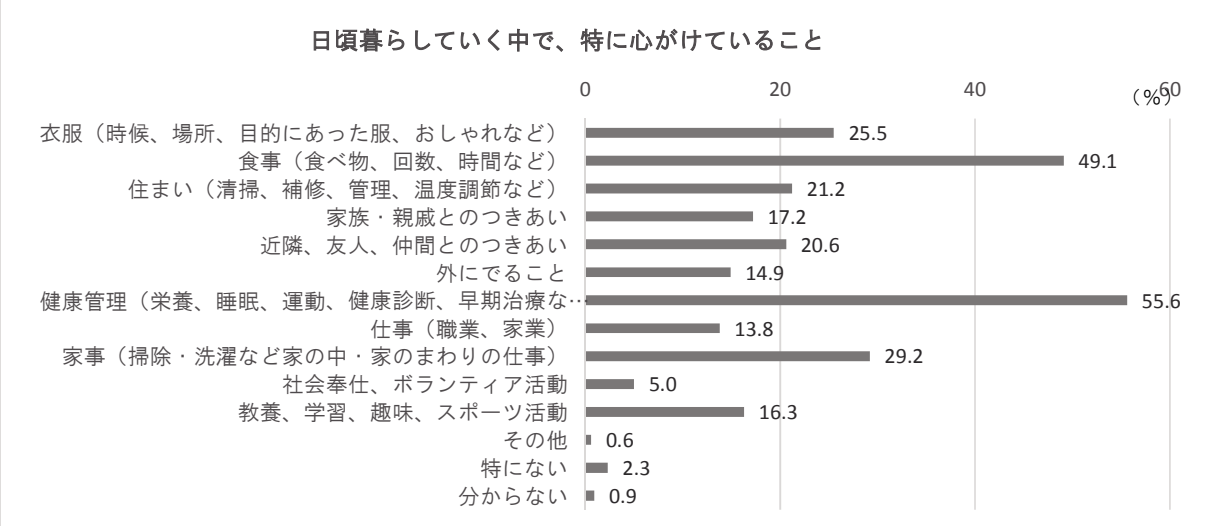
内閣府が全国の 60 歳以上の男女 6,000 人を対象に実施した「高齢者の日常生活に関する意識調査結果」（平成 27 年３月）をみると、シニア層にとって、「日頃暮らしていく中で、特に心がけていること」として、「健康」との回答がもっとも多く、次いで「食事」となっており、日常生活の中で「健康」や「食事」を強く意識していることがわかります。

そこに加え、アクティブシニアは、仕事や育児・家事などでできなかった趣味などの活動ややりがい・生きがいと言った自分の存在価値を見出したいと考える傾向が強いと言えます。

ヘルスアップ・ステイでは、これらの

- **いつまでも元気に暮らしたい**
- **これまでできなかったことをしたい**
- **やりがい、生きがいを求めたい**

というニーズを意識することが求められます。



出典：内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査結果」（平成 27 年３月）

（２）ユーザー像の検討

１）首都圏に住むアクティブシニアの余暇

「健康への関心度が高く、いつまでも元気でいたい」、「やりがい、生きがいを求めたい」、「これまでできなかったことをしたい」と考えているアクティブシニアの余暇時間に対する考え方として、次のようなことが類推されます。

- 仕事が忙しくてできなかったこと（趣味、仕事など）をしたい
  - ✧ 趣味の時間を増やしたい（好きなことをやっていたい）
  - ✧ 畑や田んぼ、森の手入れなどの仕事をしてみたい
  - ✧ ボランティアなどで地域の役に立ちたい
  - ✧ 知人・友人を多くつくりたい、人とのネットワークを広げたい
- 豊かな自然の中でゆっくりと、ゆったりと過ごしたい
- これまでと違い、健康な暮らしを送りたい（元気に過ごしたい）
  - ✧ 週に何日かは仕事を続けるが、リフレッシュできる時間を増やしたい
  - ✧ まとまった休みが取りやすくなったので、心身をリセットする時間を持ちたい

２）来町目的の想定

このような余暇志向を持つアクティブシニアが南伊豆町を訪れる目的を想定し、以下に例示します。

Ａこれまでできなかったレジャーを体験したい

例:サーフィンをやってみたいが、湘南あたりの若者が多いところでは気が引ける。

Ｂお気に入りの過ごし方ができる南伊豆町に繰り返し通う

例：釣りが好きで、お気に入りの宿と釣り場が南伊豆町にある。週に数日は都内でまだ仕事をしているが、週に何日かは南伊豆町で釣りをしながら過ごしたい。

例：フルタイムでの職業としての農業はできないが、畑や田んぼで土に親しむ時間を持ち、自分で野菜や米を作りたい。

例：自分の得意な科学の知識を活かして、放課後子ども教室等で子どもに科学の面白さを教え、習い事などの場が不足している南伊豆町での地域貢献により、やりがいを感じながら過ごす時間を楽しみたい。

Ｃ南伊豆町でしばらく過ごして健康づくりをしたい

例：都市部の喧騒を離れ、規則正しい生活を送りながら、きれいな空気を吸い、地元で獲れた新鮮なものを食べ、趣味も楽しみながら、運動不足を解消して心身の疲れ（病）を癒したい。

Ｄ移住も考えているので、南伊豆町での暮らしを試したい

例：あと三年で年金暮らしができるようになるので、移住も考えているが、今のうちにいろいろ調べて、移住先として適しているか、自分に移住生活ができるかどうか試してみたい。

（３）健康づくりに必要なこと

国の「健康日本２１（第二次）」において、高齢者の健康づくりに必要なことは、次のようなこととされています。

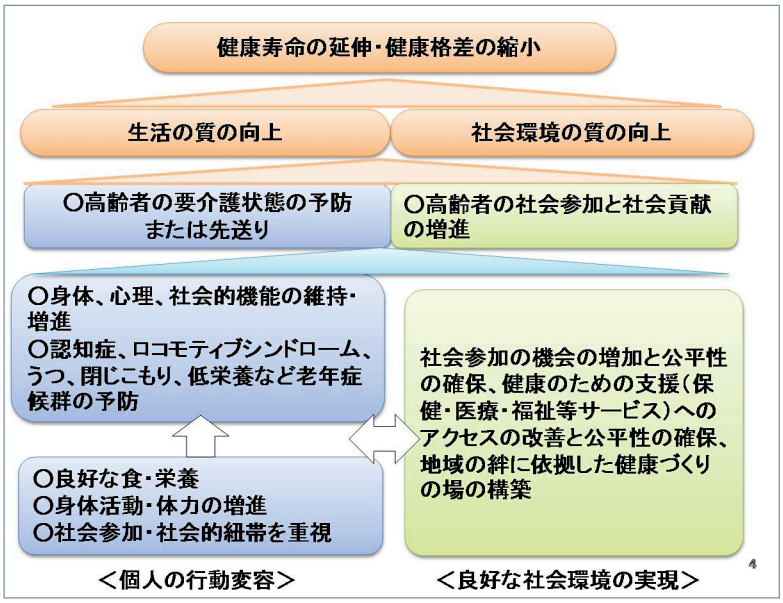
・ 良好な食、栄養
・ 身体活動、体力の増進
・ 社会参加、社会的紐帯促進

これにより、「身体・心理、社会的機能の維持」や「認知症、ロコモティブシンドローム、うつ、閉じこもり、低栄養などの老年症候群を予防」し、要介護状態の予防または先送りを行い、健康寿命の延伸につながるとの考え方が示されています。

さらに、日本人の死因の上位を占めるがんや循環器系疾患の予防にも食事や身体活動が有効であることが示されています。

南伊豆町でのヘルスアップ・ステイも、健康づくりに必要とされる「食・栄養」「身体活動」「社会参加」の３つの視点を踏まえたものとします。

高齢者の健康の目標設定の考え方



出典：厚生労働省「健康日本２１（第二次）」参考資料スライド集

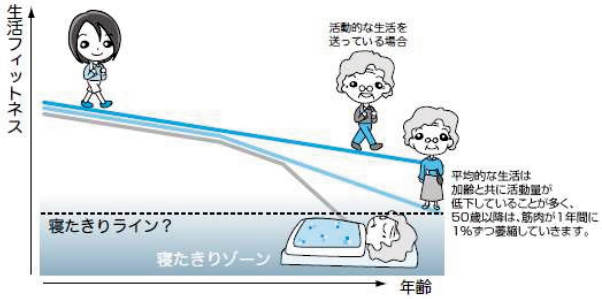
〈参考〉

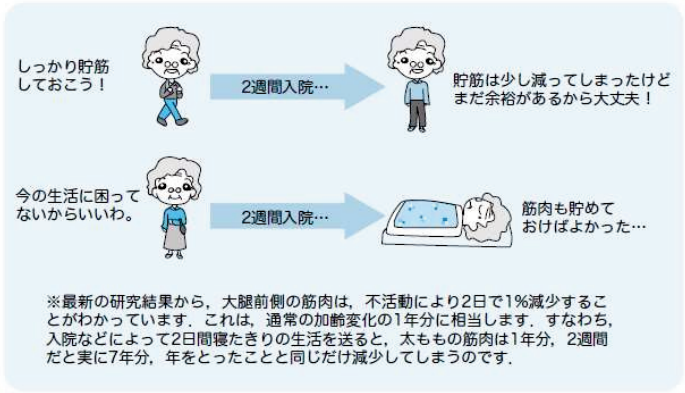
１）「足腰が弱くならない」ために

介護認定の要支援になる原因の一つに、足腰が弱り、ちょっとした怪我や病気をきっかけに寝たきりになってしまうことが指摘されています。

また、腰痛や膝痛から出歩くのがおっくうになり、運動不足になり足腰がますます弱っていってしまう方もいます。腰痛や膝痛も、関節まわりの筋力を強くすることが対策となる場合も少なくありません。

ある程度、体を動かす生活をしていても、足腰の筋肉量は加齢とともに減少していくことから、いつまでも自分の足で出歩けるようにするためには、下肢の筋力を維持・向上させるなどの適切な運動が必要です。





出典：（公財）健康・体力づくり事業財団ＨＰ「貯筋のすすめ」より
（　http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/susume.html　）

２）認知症対策

認知症予防には、次のことが有効であると言われています。

- 毎日 30 分～１時間位のウォーキング又は、週２～３日程度（１時間位）の有酸素運動を継続して行うことにより、脳の神経細胞を元気にする。
- 高血糖値にならない食事。最初に米や麺類などの炭水化物から食べると血糖値の上昇率が高くなる。食事の際は必ず野菜等から食べるようにする。青魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)と果物や野菜などに含まれるビタミンＣ、ビタミンＥ、βカロチン、ポリフェノール等を摂取すること。
- 適度な睡眠時間の確保（寝不足や浅い眠り、寝たきりは注意）。

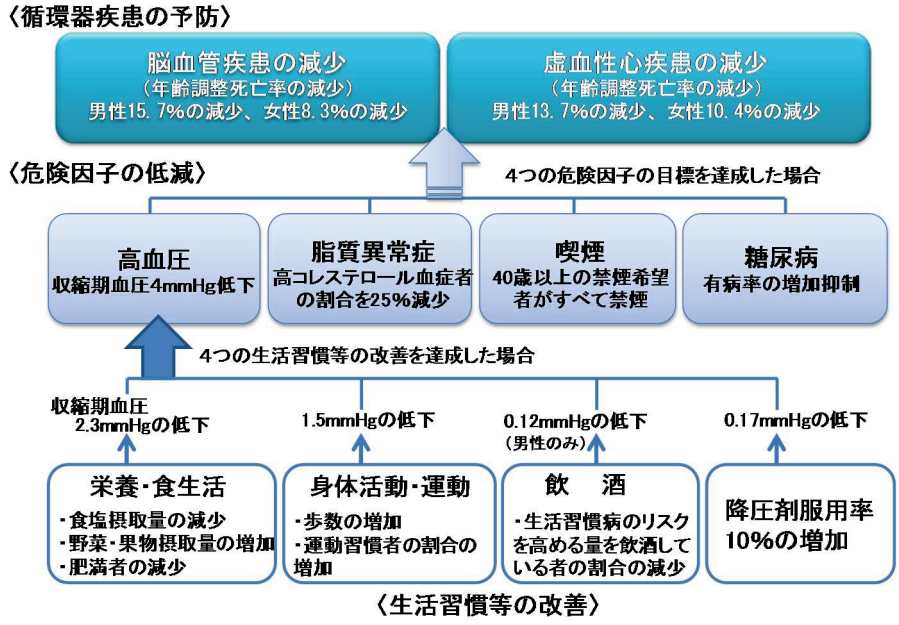
３）がんにならない

がんになることを防ぐ方法としては、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新 12 か条」が示されています。

１．たばこは吸わない
２．他人のたばこの煙をできるだけ避ける
３．お酒はほどほどに
４．バランスのとれた食生活を
５．塩辛い食品は控えめに
６．野菜や果物は不足にならないように
７．適度に運動
８．適切な体重維持
９．ウイルスや細菌の感染予防と治療
１０．定期的ながん検診を
１１．身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
１２．正しいがん情報でがんを知ることから

４）循環器系疾患対策

脳梗塞など循環器系の疾患予防には、適切な食事や運動など、総合的な生活習慣の改善が必要です。



出典：厚生労働省「健康日本２１（第二次）」参考資料スライド集

３．２　ヘルスアップ・ステイの構成

○ ヘルスアップ・ステイを受け付け、相談できる窓口（移住交流総合窓口）を整備します。

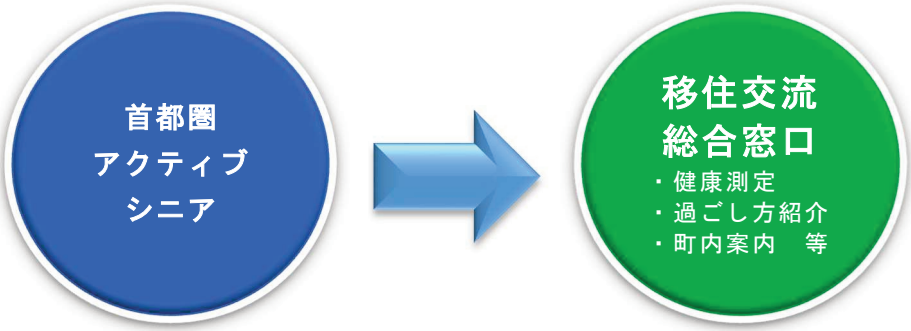
○ 南伊豆町で過ごすための「住む」＋「食べる」＋「運動する」＋「交流する・体験する」の４つの環境を提供します。

（１）受け入れの仕組み

ヘルスアップ・ステイに参加したいアクティブシニアに対して、健康相談を受け、ヘルスアップ・ステイの案内ができるコンシェルジュ機能を整えます。

相談窓口では、健康度を測定し記録をとることで継続意欲を高める内容を紹介したり、さまざまな過ごし方の案内を行いながら相談者のニーズを聞き出し、志向にあった過ごし方ができるプログラムや滞在地域、受け入れ先等を紹介することも必要です。

また、特に問題意識を持たずに参加した方や何から取り組んだらよいかわからない方などに対しても、参加者の日頃の生活状況や食事・運動の状況、体の状況などを把握しながら、アドバイスを行うことなどが必要です。



（２）ヘルスアップ・ステイのための４つの環境

南伊豆町では、国内の多くのシニア層が抱える健康課題を踏まえ、「足腰が弱くならない」、「認知症にならない」、「がんにならない」の３つの「ならない」を目標に掲げています。

この３つの「ならない」ためには、足腰の筋力強化、健康的な生活習慣（適切な睡眠や食事・栄養摂取など）、頭脳への適度な刺激、社会（地域）との交わりなどが有効であることがわかっています。

南伊豆町内では、これらの対策にまちぐるみで取り組むこととし、
・足腰の筋力のトレーニングのプログラムと実践の場の整備
・適切な栄養管理の食事ができたり、アドバイスを受けたりできる場所の整備
・健康的な生活習慣に関するアドバイスが受けられる場
・健康度が測定、記録できる場
などの環境整備を進めています。

このようなまちの取組も踏まえつつ、ヘルスアップ・ステイ参加者には、以下の４つの環境を整備することで、南伊豆町ならではの過ごし方を支援します。

「住む」

・旅行先の選択において、寝泊りするところの印象は重要な要素になります。
・健康づくりにおいても、安全・安心・快適で休息の得られる住環境は、大きな意味を持ちます。
・数日程度の短期的利用から数ヶ月におよぶ中長期の滞在まで、ニーズに合わせて、心地よく過ごすことができる滞在（宿泊）施設が選択できる環境を整備します。

「食べる」

・新鮮な地場の魚や地元産の有機野菜・果物など、安全・安心な食を取れることは魅力の１つです。
・栄養バランスが良く、適度な量をおいしく摂取できる食生活のアドバイスができる体制を整えます。
・健康づくりには食事のコントロールが必要な場合もあることから、このような助言ができる人材を確保します。

「運動する」

・ヘルスアップ・ステイにおいては下肢筋力を増強するための座学や運動教室への参加ができる環境を整えます。
・運動をしっかり行うことで、正しい食生活や適度な睡眠時間の確保などと相まった健康的な生活習慣を体験・実践することができます。

「交流する・体験する」

・自分のやりたかったこと、やってこなかったことに取り組みたい気持ちを満たすために、各種のアウトドアスポーツや趣味の講座、地域で喜ばれるボランティア活動など、参加意欲を向上させる活動・活躍できる場を整えます。
・都会の喧騒から離れた南伊豆町で、本を読んだり、創作活動に没頭する時間を持ったりする静的な暮らしを送りたい人もいることから、そのような趣味の時間を過ごせる場も整えます。
・地域の人とのふれあいや会話を楽しみたい人もいることが予想できるため、地域との交流の場や機会を創出します。
・本町の大きな特徴である温泉は心身のリフレッシュ効果が期待できます。

３．３　ヘルスアップ・ステイのケーススタディ

○ 短期、中期、長期の滞在期間別に目的を設定して組み立てます。

○ 初めての方と繰り返し参加される方のそれぞれに合わせて組み立てます。

- 短期は、行動変容のための体験のプランです。
- 中期は、集中的なプログラム参加により滞在中に効果を実感できるものとして、都市に戻っても継続する習慣を身につけるプランです。
- 長期は、健康課題を克服したうえで、いきいき・はつらつと南伊豆町の暮らしを楽しむプランです。

（１）滞在期間別の考え方

短期
（数日）

・“お試し”として体験し、ヘルスアップ・ステイの概要を理解するとともに、健康づくりに取り組むきっかけを得る
・南伊豆町の良いところを知る・感じる
・（都市で暮らしながら）南伊豆町に来てリフレッシュする

短期の繰り返し
（数日を繰り返し）
【二地域居住型】

・二拠点居住をして、毎週や月に数回南伊豆町で過ごしながら健康を保ち、現在の居住地（東京等）でも活動している
・南伊豆町に滞在中、好きなことをして過ごす（〇〇三昧）
・好きなことをし続けるために、健康に気をつけて取り組む

中期
（１週間～数ヶ月）
【滞在型】

・滞在期間中に健康づくりの取組効果を得る
・将来的な移住も視野に入れて、地域の暮らしぶりを体験する

長期
（１年～数年）

・地域の一員として南伊豆町の暮らしを楽しみ、健康な暮らしを送る
・地域を深く知り、地域に慣れ親しむ

（２）滞在期間別の過ごし方のイメージ

短期　〔お試し体験、健康への気づき、方法と理論を学んで帰る〕→〔都会でも続ける〕

	１日目	２日目	３日目
短期 （数日）	・ガイダンス ・体力測定、健康診断 ・町内案内ツァー ・交流会	・健康プログラム体験（メニューから選択） ・自由時間 ➢アクティビティ ➢地域活動体験 ・食事	・健康プログラム体験 ・観光 ・食事

短期　〔リピーター：取組の効果確認と取組の再確認〕→〔都会でも続ける〕

	１日目	２日目	３日目
短期 （数日）	・体力測定、健康診断 ・自由時間（毎回自分の気に入ったことをして過ごす）	・健康プログラム参加（健康課題にそったものを継続） ・自由時間 ➢アクティビティ ➢地域活動体験 ・食事	・健康プログラム確認 ・健康相談 ・自由時間 ・食事

中期　〔１週間～数ヶ月滞在して健康になる（データを取り、改善効果を確認できる）〕

	１日目	２日目～	最終日
中期 （１週間～数ヶ月） 【滞在型】	・ガイダンス ・体力測定、健康診断 ・プログラム相談 ・食事	・健康プログラム参加（メニューから選択） ・期間に応じて中間診断（測定） ・自由時間 ➢体験活動 ➢地域活動 ➢観光 ・交流会	・健康プログラム ・体力測定、健康診断 ・健康相談 ・食事

長期　〔１年以上滞在し、取組を継続して健康を維持する〕

	（中期が延長され長期になることを想定）
長期 （１年～数年）	中期でのプログラムに加え、 ・町内のイベントや祭り、地域活動への参加 ・自分の得意分野での地域への貢献活動

（３）先行モデル地区イメージ（案）

先行モデル地区として、短期滞在には南伊豆町の海を中心に自然を楽しめる湊地区を、中期滞在には温泉を核とした下賀茂地区を例として、滞在イメージ（案）を以下に示します。

◆短期（数日）滞在のイメージ：海辺で過ごしたいかた向け
「南伊豆町の大自然と、海が近い弓ヶ浜ライフを体験」

・住まい・滞在施設：民宿、旅館・ホテル、弓ヶ浜クラブから選択
・モデルプラン（２泊３日）【湊地区】

1日目	午前	・バス移動（東京　集合場所　発　～　南伊豆町　弓ヶ浜　着）
	午後	・昼食　@休暇村・南伊豆 ・ガイダンス、レクチャー「65 歳からの健康づくり」 ・身体年齢測定 ・町内案内ツアー（先輩移住者の住まい・暮らし見学、スーパー、町役場、道の駅・直売所等の施設や町内各地域の様子を知る） ・入浴　みなと湯
	夜	・夕食・交流会（参加者同士、先輩移住者と）@休暇村・南伊豆 ・宿泊　@各滞在施設
2日目	午前	・朝食　@各滞在施設 ・ノルディックウォーキング@弓ヶ浜
	午後	・昼食　@地元飲食店 ・自由時間（弓ヶ浜周辺散策・休憩等） ・地元漁師に教わる地引き網体験@弓ヶ浜
	夜	・夕食　バーベキュー・交流会（参加者と地域住民） ・宿泊　@各滞在施設
3日目	午前	・朝食　@各滞在施設 ・自由時間※オプションで体験・交流（船・磯釣り／シーカヤック／ウィンドサーフィン／ダイビング／ビーチバレー／ヨガ等）
	午後	・昼食　@休暇村・南伊豆 ・修了式・身体年齢測定 ・バス移動（南伊豆町　弓ヶ浜　～　東京　解散場所）

※上記内容は、あくまでイメージです。

※出典：弓ヶ浜民宿組合ＨＰ

◆中期（１週間～数ヶ月）滞在のイメージ：まちなかで過ごしたいかた向け

「下賀茂温泉で現代版湯治ウィークリーステイ」

・住まい・滞在施設：旅館・ホテル、民宿、空き家から選択

・モデルプラン（１週間）【下賀茂地区】

１日目	午前	・バス移動（東京　集合場所　発　～　南伊豆町　下賀茂　着）
	午後	・昼食　@休暇村・南伊豆 ・ガイダンス、レクチャー「65 歳からの健康づくり」 ・身体年齢測定 ・町内案内ツアー（先輩移住者の住まい・暮らし見学、スーパー、町役場、道の駅・直売所等の施設や町内各地域の様子を知る） ・温泉入浴@銀の湯／日帰り入浴実施旅館
	夜	・夕食・交流会（参加者同士、先輩移住者と）@旅館・ホテル ・宿泊　@各滞在施設
２日目～６日目	午前	・朝食　@各滞在施設 ・日替わり運動・健康づくり教室（健康教室「キレイ塾」、寿大学、温泉卓球、温泉利用の蒸し料理教室（元気アップクッキング）、ホットヨガ等）
	午後	・昼食 ・自由時間※オプションで体験・交流（青野川沿いウォーキング、グラウンド・ゴルフ、乗馬体験、放課後子ども教室、サークル活動参加等） ・温泉入浴@各滞在施設／銀の湯／日替わり旅館湯めぐり※検討中
	夜	・夕食　（３日目と６日目の夜に交流会） ・宿泊　@各滞在施設
７日目	午前	・朝食　@各滞在施設 ・運動教室（運動指導＋地域住民との交流・おしゃべり）
	午後	・昼食 ・修了式・身体年齢測定 ・バス移動（南伊豆町　下賀茂　～　東京　解散場所）

※１週間単位のパターンをベースに、１ヶ月～数ヶ月まで繰返し

※上記内容は、あくまでイメージです。

４．ヘルスアップ・ステイ実現のための環境整備

４．１　「住む」環境

○ 町内の既存資源を活かし、滞在期間と目的に応じて、利用者がリーズナブルに利用できる住まい・滞在施設を増やします。

（１）考え方

ヘルスアップ・ステイの重要な構成要素となる「住まい・滞在施設」については、町内の既存ストックを有効に活用し、利用者が滞在期間に合わせてリーズナブルな選択ができるようにするとともに、所有者にとっても、町にとってもメリットが得られる方法とします。

（２）町内資源

町内には、数多くの旅館・ホテルや民宿、貸し別荘、ペンション等があります。

また、町内の空き家の状況については、今年度、調査を実施しており、この結果を踏まえた空き家の活用も想定しています。

このほか、町外の自治体や企業の保養所（杉並区弓ヶ浜クラブ、横浜市少年自然の南伊豆臨海学園等）なども、利用・活用を進めます。

（３）実現化方策

１）民宿等

①登録制度の整備（基準づくり）

短期滞在時に利用できる施設として利用者に紹介できるよう滞在施設をリストアップします。

リストアップにあたっては、ヘルシーメニューの提供や健康測定機器(血圧計や体組成計等)の設置、バリアフリー対応などのチェック項目を網羅したチェックリストを作成し、一定の基準を満たすことを条件に、登録する仕組みを設けます。

②利用促進策の整備

健康改善の成果や、ボランティア活動などに応じて割引が受けられるなど、ヘルスアップ・ステイ参加者にお得感があるように工夫します。

２）空き家

①お試しハウス整備

長期的に滞在するユーザーや、短中期でも南伊豆町での日常の暮らしを体験したい方が利用できるように、空き家の活用を進めます。

当面、町が借り上げ、お試しハウスとして、整備・提供することが考えられます。

②民間主導の取組の促進

空き家の活用が民間主導でも進むように、誘導・支援方策の検討を進めます。

３）保養所等の施設

①利用マニュアルの整備

短期、中期の滞在をするユーザーがリーズナブルに利用できるようにします。

既存所有団体（自治体や企業）の利用のオフ期間などを活用することで、施設の利用効率を高める可能性も高いと考えます。

これにより､これらの施設の収益性向上や雇用安定などへの効果も期待できます。

利用可能期間や利用のための料金体系などを所有者と協議して整えます。

４．２　「食べる」環境

○ 健康課題に応じた適正な食事が町内どこでも取れるよう、メニュー開発・普及に取り組みます。

○ ヘルシーメニュー認定制度などを整備し、町ぐるみの取組を推進します。

（１）考え方

健康と食事は切っても切り離せません。国の「健康日本２１（第二次）」においても「栄養・食生活、身体活動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要」であることが示されています。

ヘルスアップ・ステイでは、参加者のニーズや体の状態に合った栄養指導や食生活改善のアドバイス、町内の宿泊施設や飲食店等でのヘルシーメニューの提供などを行い、健康な体づくりを食・栄養面で支えます。

（２）町内資源

漁協の直売所や地元産野菜等を販売する道の駅「湯の花」などが、来町者にとっては地域の食材が入手できるシンボル的な店舗のイメージを有しています。

調理食の提供の場としては、旅館やホテル・民宿等があります。

一方、一般の飲食店については、近年では、子育てママなどがランチを楽しむコミュニティレストランやカフェなどで、地元食材や有機野菜を使った健康や安全に配慮したメニューを提供する店舗も町内にできています。

（３）実現化方策

町内各地で健康課題に応じた食事が取れるようにすることが必要です。

１）ヘルシーメニューの開発と認定制度

栄養士、健康づくり食生活推進員や料理人が協力し、健康課題に応じた地元食材を使ったヘルシーメニューを開発し、レシピを公開します。

講習会なども開催し、町内の普及を進めます。

ヘルシーメニューを提供する飲食店の認定制度を導入し、ヘルシーメニューを提供する飲食店の普及を進めます。

２）健康ポイントの活用

町で実施を予定している健康ポイント制度の活用などにより、ヘルシーメニュー認定店舗で該当メニューを注文した場合に健康ポイントが取得できるようにすることで、町民や来町者の積極的な利用を支援します。

３）安全・安心な食材提供の仕組みづくり

自炊派の滞在者でもヘルシーメニューが取れるよう、食材を扱う店でレシピを公開したりするなど、情報提供に努めます。

４）食事指導の仕組みづくり

メタボ対策として最も有効なことは、摂取カロリーの適正な管理と考えられます。消費カロリーを超えるカロリー摂取分は体内に蓄積します。例えば、500kcal（メロンパン一個分程度）を運動で消費するためには、時速 12km 程度で１時間のランニングが必要とされ、運動のみでカロリー消費量を高めることは簡単ではありません。

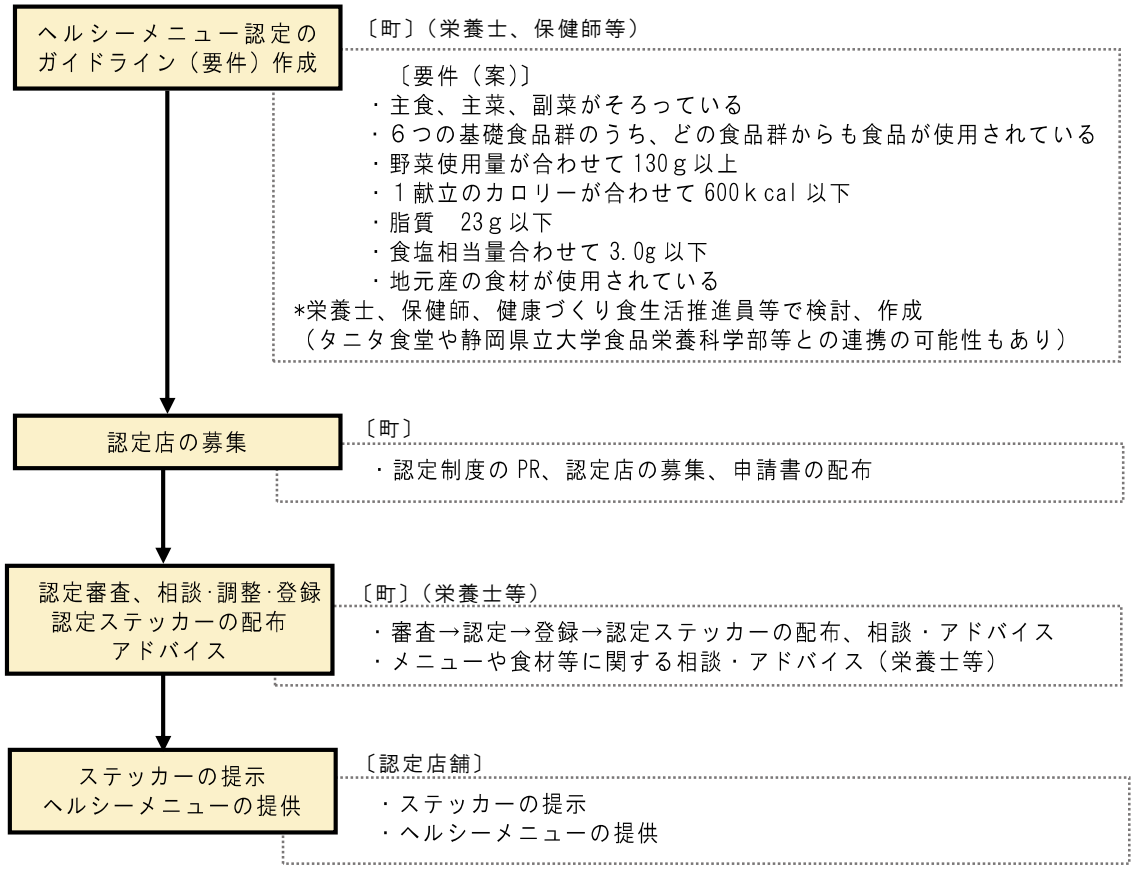
したがって、適切なカロリー摂取ができるような食事の取り方を身につけることが有効です。

一方で、急激なダイエットなどを行うと体調を崩したりすることがあります。またカロリー消費には基礎代謝量を上げることも有効です。

普段から良く体を動かし、ストレッチなどで関節の可動域を広げておくことなども効果があります。

適度な運動と合わせ、食事によるカロリー摂取のコントロールについて指導する仕組みを構築します。

南伊豆町ヘルシーメニュー認定制度（案）



４．３　「運動する」環境

○　「足腰が弱くならない」「認知症にならない」「がんにならない」ための町ぐるみの取組を学んだり、体験・実践参加したりできるようにします。

○　参加者が効果を確認したり、症状に応じて適切なプログラムの選択ができたりするように、測定・診断、相談機能も整えます。

（１）考え方

南伊豆町ヘルスアップ・ステイでは、日本一健康なまちを目指して町が取り組む「足腰が弱くならない」、「認知症にならない」、「がんにならない」ためのプログラムを学んだり、体験・実践参加できたりするようにします。

また、自身がどのような状態にあるのかを知ることが取組の継続には効果的であることから、測定・診断、相談機能を配置します。

（２）町内資源

１）測定・診断、相談機能

ヘルスアップ・ステイ参加者の測定・診断、相談機能等に対応する仕組み・体制の整備が必要なことから、これらの仕組み・体制整備を進めます。

２）健康づくりプログラム

町では、様々な健康教室や各種体操などの講座を実施しています。

特に、近年は、下肢の筋力アップを目的として町と理学療法士で開発した〝リンゴ体操〟の普及に取り組んでいます。

この他、認知症カフェなどの特徴的な取組も行われており、「運動する」環境整備における貴重な町内資源であり、これらを有効に活用します。

３）運動プログラム等の実施施設

武道館、各区の公会堂等や学校・体育館など、町の公共施設を利用するとともに、他自治体の保養施設や民間施設の有効な活用も併せて検討します。

また、砂浜や山、遊歩道など自然の資源も十分に活用します。

（３）実現化方法

１）診断・相談体制の整備

①見える化と記録管理の仕組みの整備

数値による見える化が参加・継続の意欲を向上させると言われています。各健康課題に応じ、わかりやすい指標を整理するとともに、測定・記録管理ができる場所を町内各地に整えていきます。

（数値指標の検討例）

・足腰が弱くならない：上体起こし、椅子座り立ち、脚筋力など

・認知症にならない：脳トレのスコア

・がんにならない：生活習慣チェックリスト

（記録管理の仕組み例）

・個人の記録帳

測定結果を記録することが取組を継続するモチベーションに効果があると言われています。

記録帳の例（貯筋通帳）

・ＩＴを活用したクラウド管理

携帯電話やアームバンド型など、近年、活動量計の　機器開発が続き、歩数や血圧､心拍数までもデジタルデータで常時記録し､パソコンなどに取り込めるようになっています。

活動量計の例

データ処理が簡単にできることや、これをもとにして遠隔地でも相談・指導などを受けられるサービスも開始されています。

このようなサービスを活用することで、来町時のみならず、都市部で過ごしている間も同じようにデータの取得・記録が可能となるよう、システムの導入にむけて検討を進めます。

②相談体制の整備

指標の測定結果などをもとに適したプログラムが選択できるように、拠点となる施設に、保健師や栄養士、健康運動指導士などが連携して相談・助言ができる体制を整えます。

ここでは生活習慣のチェックリストなども備え、生活習慣改善のためのアドバイスや､そのための運動や食事摂取などについてもアドバイスができるようにします。

２）プログラムの整備

①足腰の筋力向上のための続けるための運動プログラム整備

基本はストレッチなどによる関節可動域の確保（拡大）と、トレーニングによる筋力の増加を図ることであり、膝痛・腰痛にも効果が期待できます。

町では、主に下肢の筋力を高める“リンゴ体操”の普及に取り組んでいることから、新たな体操やトレーニングの普及・啓発が住民の混乱を招くことも懸念され、これを防ぐために町内のイメージを統合したブランド構築を進めることなども考えられます。

昨今、ウォーキング愛好者が増加していますが、漫然と歩いているだけでは筋力アップにつながらないことが明らかにされており、日常的な動きよりも筋肉に負荷をかけた運動を行うことの必要性が指摘されています。

今後、“リンゴ体操”をはじめとした各種の既往の取組について、足腰の筋力強化への有効性の効果検証を図り、必要に応じて改善を図ります。

参加者が理論を理解する機会を設け、有意な取組としていけるよう、運動に取り組む際の意識向上を図るなど工夫を加えていきます。

②脳に適度な刺激を与えるプログラムの整備

運動、人との交流、適切な食事の取り方などにより、脳に適切な刺激を与えたり適度に休めたりすることで、悪影響を及ぼす成分が蓄積するのを防ぐことが必要です。

脳に刺激を与えるには、脳トレを取り入れることも有効な方法の一つと言われていますが、座学としてだけでなく、運動プログラムの中に取り入れていくことも考えられます。

発症年代が筋力低下の年代と近いため、足腰が弱くならないための運動の中で脳トレ要素を取り入れていくことも有効です。

現在、町で実施している「脳トレ」教室についても普及・促進策を検討します。

３）人材育成

①拠点機能の人材確保

運動や食事管理を身につけるためには､適切な指導を受けられる体制が必要です。

保健師、栄養士、健康運動指導士、理学療法士などがチームを組んで拠点機能を構成し、各区の取組への助言や、記録の分析、来訪者への相談等を行います。

これらの人材の確保、育成を進めます。

②各区における人材育成制度の整備

日常的には、各区で取組を進めることが望まれます。

既に各区で協力していただいている保健協力委員制度の充実を図り、人材を育成します。

そのための、講習会の開催、登録制度などを整え、各区における健康づくりの普及啓発に積極的に取り組みます。

４）施設整備

①拠点整備

町ぐるみで健康づくりを進めるためには、高精度の測定機器や専門家を擁する拠点が必要です。

また、かつて利用されていた温泉を活用した温泉プールでは、水中運動による健康づくりが実施され、効果が高いと評価を得ていたことがあり、温泉プールの再整備を望む声も多く出されています。

今後、町内では健康福祉センターや CCRC の整備が計画されていることから、これらに合わせた健康づくりの拠点機能の導入・整備の検討を進めます。

②小さな拠点（地区拠点）整備

各区で健康づくりに取り組むことが、参加率の向上や取組の継続に効果的であるとの考えから、公共施設や公会堂等に簡易な測定機器等（血圧計、体組成等）を導入するなど、小さな拠点としての活用・整備を進めます。

③アウトドア環境整備

ウォーキングやランニングコースなどが、安心して安全に利用できるよう、環境整備を進めます。

４．４　「交流する・体験する」環境

○ 都会にない南伊豆町の豊かな環境の中で、好きなことをして過ごせる場を提供します。

○ 地域社会のニーズに合致し、やりがいをもって、地域住民との交流を楽しみながら過ごせる場を提供します。

○ 都会では体験できない過ごし方を提供します。

○ 本町特有の資源である温泉を活用します。

（１）考え方

ヘルスアップ・ステイ参加者の南伊豆町での過し方へのニーズは多様であることが想像できますが、いきいき・はつらつとして暮らすためには、心身のリフレッシュが図れること、やりがい・生きがいをもてることが大切だと考えます。

そこで、南伊豆町ヘルスアップ・ステイでは、次の３つのニーズに対応できる環境を整えます。

① 都会にない豊かな環境の中で自分の好きなことができる
② 都会では体験できない過ごし方が体験できる
③ 地域社会のニーズに合致し、地域の人の役に立つ

具体的には、①は釣りや陶芸など自分の趣味を思う存分堪能すること、②はカヤックやダイビングなどのアウトドア・アクティビティ、③は自然環境保全や子育て環境・教育環境の充実、地域福祉などのための貢献活動などが考えられます。

（２）町内資源

１）趣味の堪能（町内のサークル）

釣りなど個人で行う他にも、町内の趣味のサークルへの参加やその道の達人・専門家による指導などが想定されます。

また、サークルなどに参加することで、人的な交流が育まれ、繰り返し参加する意欲が向上することが期待できます。

２）アウトドア・アクティビティ

町内には、カヤック・ダイビング・海中散歩・釣り、漁村体験や地引網体験など海を活かした資源、ツリークライミング・乗馬・林業体験・ノルディックウォーキングなど山間部・内陸部等を活用した資源を有し、これらを有効に組み合わせることで、飽きのこないプログラム提供が可能です。

３）地域貢献

地域が期待するアクティブシニアの活動として、「休耕地の活用や自然環境の保全活動」「教育環境の充実への貢献」等が挙げられます。

南伊豆町の豊かな自然環境は地域最大の資源ですが、一方でこれを維持してきた営みが高度経済成長とともに失われ、森林の荒廃や休耕地の増加などを招いています。豊かな自然環境を保全・回復する取組は、町内のどの地区でも地区の環境に合わせて行うことができます。

また、「教育環境の充実への貢献」では、少子化により学習塾などが成り立たない現状から、学校の勉強の補習ができる場がないことが、南伊豆町での子育てにおける大きな課題、悩みであることが指摘されています。

特に、夫婦共働きが多い南伊豆町では、放課後の子どもの勉強等をサポートする仕組みづくりが望まれており、ここにアクティブシニアの活躍が期待されます。

４）温泉

本町固有の地域資源として「温泉」があり、町の大きな魅力となっており、リフレッシュや健康づくりに活かすことができます。

（３）実現化方策

１）サークル活動の活性化と情報整理

厚生労働省は、サークル活動の盛んな地域は健康状態が良いというデータを示しています。

町内には既に複数の種々のサークル活動がありますが、世代間の交わりが少なく、新しい人が参加しづらい、参加しないなどといった声もしばしば耳にします。

地域コーディネーター、地域リーダーなどが各区で活動し触媒役を果たすことで、サークル活動の活性化や多世代の交流を促進していきます。

また、新しい人が参加しやすいように、情報を整理、発信します。

２）アウトドア・アクティビティのシニア層受け入れ促進

既存のアクティビティを中心に、シニア層が安全に行えるような配慮を加えることで、ユーザー層の拡大を図ります。

シニア層は、いざという時への不安を抱えることから安全管理や体調に合わせた柔軟な対応が図れる体制を、事業者が整えることを促していきます。

このためアウトドア・アクティビティ事業者との情報交換、共有の場を設け、登録制の協力事業者制度の設置を検討します。

３）地域貢献活動

①環境保全活動受け入れ体制の整備

一次産業との関わりが深い地域であることから、入会・共有地や農地・森林の持ち主と既存住民の話し合いにより、ヘルスアップ・ステイ参加者を受け入れられるプログラムにしていきます。例えば、町内では現在はほとんど行われなくなってしまった炭焼きなどを復活させていくことなども考えられます。

協力事業者制度の整備に向け、農業・漁業・林業などの各事業者や団体との調整を進めます。

**②地域の子育て視点への参加促進*

*子どもの「将来の夢」をかなえる寺子屋事業（南伊豆町まち・ひと・しごと創生総合戦略）参照

廃校や現存する学校、公民館などを活用し、小さな拠点づくりを進め、ここでアクティブシニアが近所の子どもの学びをサポートする取組を展開できるようにします。このような取組は学習面だけでなく、食育や運動など様々な分野に展開できます。

交流先である杉並区では『地域学校支援本部』の取組が全国でも先進的に行われており、地域ぐるみで学校、子育てを支援していく取組に理解があるシニア層が少なくないものと期待できます。

４）温泉の活用

①温泉保養士・温泉利用指導者等の配置

本町の特徴的な資源である温泉は、心身のリフレッシュに有効であると考えらます。温泉医学・温泉療法などをヘルスアップ・ステイに組み込むことで、ヘルスアップ･ステイそのものの魅力や効果がアップすることが期待できます。そのために、温泉保養士や温泉利用指導者等を養成し配置できるようにするとともに、適切な温泉利用を誘導する仕組みを整えます。

②健康ポイントの活用等による温泉の利用促進

町で実施を予定している健康ポイント制度の活用により、町内の温泉施設の利用に対して健康ポイントが取得できるようにすることで、町民や来町者の利用促進を支援します。

（参考）

＊温泉保養士（バルネオセラピスト）

温泉医学、予防医学に基づき、温泉の持つ保健的機能を引き出す知識、技術を習得し、温泉療法を活用した健康づくりを安全かつ適切にアドバイスできる人材。一般社団法人日本温泉保養士協会が認定する資格です。

＊温泉利用指導者

一般財団法人日本健康開発財団が実施する講習会修了者に与えられる。

温泉医学、温熱生理・治療学等の基礎的な知識に立脚し、温泉利用型健康増進施設の利用者が、温泉の持つ保健的機能を応用した健康増進及び疾病予防のための温泉利用を安全かつ適切に実践できるように指導するとともに、医師の指示に基づき温泉療養を目的として同施設を利用する者に対し、適切な援助等を行うことのできる者を養成することを目的としています。

また、この講習会を修了すると「修了書」を取得すると同時に、厚生労働省が定める「健康増進施設認定規程」第４条第２号ハに規定する「温泉利用に関する 基礎的な知識及び技術を備えた者」として認められます。

５．利用促進策の検討

５．１　利用促進に向けた考え方

○ 短期滞在から長期滞在まで多様な形態が考えられますが、首都圏から来るアクティブシニアの大半は、まず「短期滞在」で南伊豆町に来町することが想定されます。

○ 「南伊豆町に一度来てもらう」、その後、リピーターとして「繰り返し南伊豆町に来てもらう」といった視点から利用促進策を検討します。

- 最初からお試し移住、また、すぐに移住者になる人もいると思われますが、全体からみれば、その割合は高くありません。
- 来町しているうちに、南伊豆町の良さを感じ、南伊豆町での生活も体感でき、南伊豆町での経験価値（利用経験を通して得られる満足感など）や人的資源の蓄積が、二地域居住や本格移住への移行を促します。

（１）アクティブシニアの旅行ニーズ

アクティブシニアは、比較的時間の自由度が高いと推察されるので、旅行回数が多くなる傾向にあります。予算や日数に応じて、様々な目的で、日本全国どこにでも、時には海外にも出向くのがアクティブシニアです。

南伊豆町は、美しい自然や豊富なアクティビティ、食や温泉もありますが、下図にあるように、旅行先の希望として、南伊豆町がある静岡県が上位にある訳ではありません。北海道、沖縄、京都、九州などメジャーな観光地が上位を占めています。

しかし、60 代男性に限ってみると、静岡県は第 8 位に挙がっています。アクティブシニアの男性にとって静岡県は、温暖で年中過ごしやすく、海の幸が美味しいなどのイメージであることが想像できます。

表　「国内観光旅行」の男女別　旅行希望上位 10 地域（%、複数回答）

(イ)男性

順位	希望	回答者数 1,094
1	北海道	57.7
2	沖縄	45.8
3	滋賀・京都	36.2
4	大分・宮崎・鹿児島	28.2
5	三重・奈良・和歌山	26.9
6	北陸	26.6
7	中国	25.9
8	長崎・佐賀・熊本	23.6
9	北東北	23.0
10	東京	22.8

(ロ)女性

順位	希望	回答者数 1,379
1	北海道	59.1
2	沖縄	50.6
3	滋賀・京都	43.2
4	長崎・佐賀・熊本	27.3
	東京	27.3
6	大分・宮崎・鹿児島	26.4
7	大阪	26.2
8	三重・奈良・和歌山	26.0
9	中国	25.7
10	北東北	22.3

出典：日本生産性本部「レジャー白書 2015」（平成 28 年 8 月）有効回答数：全国 15～79 歳男女 3,325 人

次に、同じ調査で、旅行テーマ別の希望をみると、60 代男性では、「癒しの旅」53.1%、「大自然の魅力を味わう旅」36.8%、「地域の食文化を楽しむ旅」32.2%などが上位にあります。60 代女性では、「癒しの旅」57.0%、「大自然の魅力を味わう旅」39.6%のほか、

男性に比べて希望率が高いのが「季節の花をたずねる旅」(29.5%) となっています。

「病気の回復や健康の維持･向上のための旅」は､60 代男性 12.4%､60 代女性 12.8%､70 代男性 17.0%、70 代女性 11.6%が希望しています。

主に首都圏などから、南伊豆町に一度来てもらうためには、多数ある旅の候補地や目的の中から「なぜ南伊豆町に行くのか」を、首都圏に住むシニア層の目線で検討する必要があります。

（2）リピーターになってもらうためには

一般的に、近い地域ほどリピート率は高まります。首都圏、特に東京と南伊豆町であれば、リピートする距離感として有利であると考えられます。アクセスの良さは、掛かる時間と費用で計られ、アクセスが良くなればリピート率も高まります。

旅行雑誌のリピーター調査（平成 24 年）によると、同じ地域をリピートする理由に「食」や「買い物」が支持されていますが、アウトドア体験や温泉、季節感なども重要な要素として挙げられています。

ヘルスアップ・ステイの場合､「健康になる」という要素が魅力であり、重要な訴求ポイントです。しかし、期待通りの成果が得られなければ、却ってリピートしてもらえなくなる難しさがあります。健康は短期間でつくられるものではないため、過度な期待を抱かせないことも必要です。

心身のリフレッシュを兼ねて繰り返し南伊豆町に来てもらう中で、少しずつでも着実に健康になっていくことを自覚できる仕掛けが期待されます。

利用者の視点からのリピートするポイントを以下に示します。

◇ここにしかない資源がある

自然・温泉、農林水産物、歴史・文化財、やりたいことに関わる社会・文化的環境、快適に過ごせる宿・施設などの空間、気候などの心地よさや季節感、など

◇ここにしかないソフトがある

特色あるスポーツ・文化のイベント、伝統文化、他ではできないアクティビティ（初心者でも安心、中上級者にも対応)、手工芸品、こだわりの物づくり、食文化・グルメ、健康維持・増進プログラム（測定含む）　など

◇人的な交流がある、仲間がいる

イベント時、ガイド・指導を受ける際、旅館での宿泊の際などの現地の人との交流、同好の士との交流　など

◇自尊心を満たす、社会的役割がある

特別市民として情報発信･PR サポーターになる、現地で必要とされている手助けや自分が持つ技能の提供で感謝される　など

◇自身の足跡を残す

活動や変化(成長)の記録、意見の反映、植樹やモニュメントなど形に残り目立つ物の共同制作、個人の作品や所有物の保管、物件・権利等の所有（一部あり）など

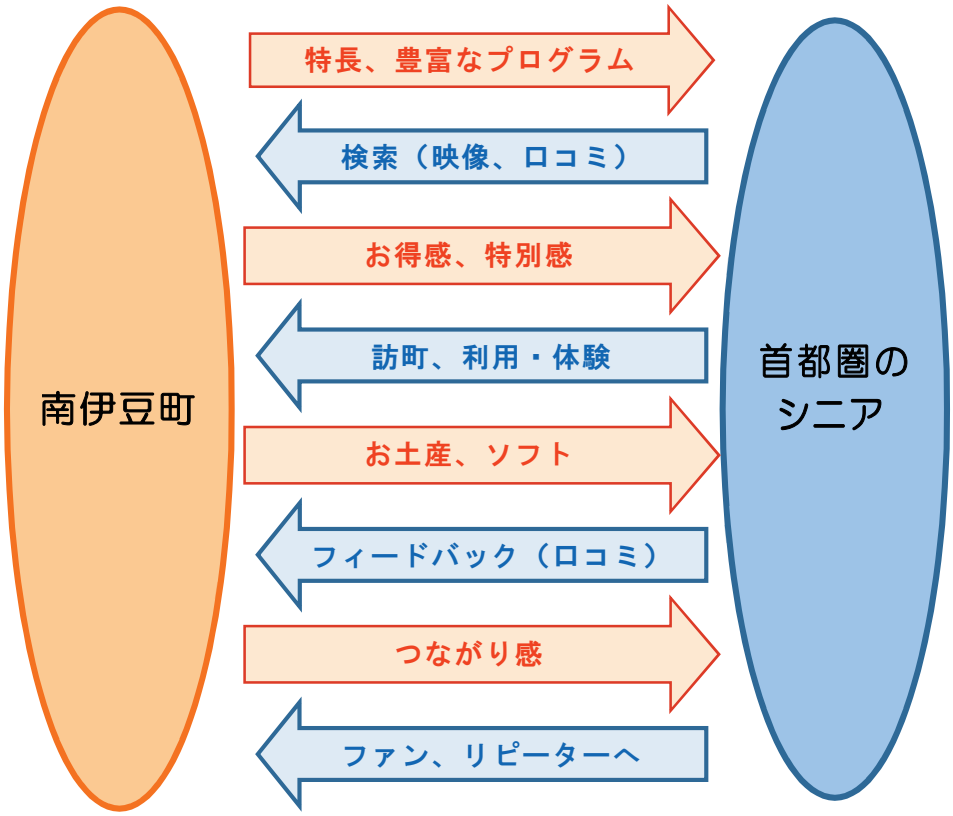
５．２　南伊豆町に来てもらう方策

○ まず「南伊豆町に一度来てもらう」ためには、①選べるプログラム、②情報提供の方法、③メリットの３点が考えられます。

- ①の選べるプログラムでは、健康志向の豊富なプログラムが用意され、良質な宿泊施設・食事と共に、目的や予算に応じて利用者が選択できることが望まれます。アウトドアや温泉、文化などの拠点を巡り、地元の食材や交流などで英気を養い、心身ともにリフレッシュしてもらいます。
- ②の情報提供の方法では、プログラムや宿を美しい写真付きで検索できることが重要です。その際に利用者の口コミ情報があり、自身もフィードバックして情報を分かち合うことができる仕組みも望まれます。
- ③のメリットは、モニターやキャンペーンでの「お得感」をはじめ、特別な町内ツアーやレクチャーなど、一般客にはない「特別感」を感じてもらうことです。これらは、プログラム選択と共に一般ツアーとの差別化を図ることができます。

○ 多数の旅先の候補地の中から、南伊豆町に来てもらうためには、「特長」を上手く伝える必要もあります。人気の沖縄にあやかって、例えば「東京に一番近い最南の海」「沖縄にそっくりなビーチ」など、沖縄好きな人に訴求するような伝え方も考えられます。

（１）利用促進の全体イメージ



（２）「お気に入り」をみつけ「チャレンジ」する

南伊豆町では、地域資源・人的資源で、豊富なプログラムをつくることが可能です。

もともと興味や関心があるプログラムに出会う人もいれば、ここに来て初めて知ったにもかかわらず、やってみたら面白かったという発見もあるかもしれません。まず、いろいろな体験を通して、自分の「お気に入り」を見つけてもらうことが重要です。

温暖で明るい陽光のさす南伊豆町であれば、都会ではできない「チャレンジ」をしようという気持ちにもなりやすいと考えます。例えば、マリンスポーツ系や釣りも、初心者は初心者なりに、中上級者は次の段階へチャレンジすることで、アクティブシニアの気持ちを若返らせることができます。

（３）差別化のポイントは「口コミ」「特別感」

一般的なパックツアーと差別化するために、豊富な「口コミ」情報の裏付けが望まれます。南伊豆町を来町・体験した人が発信する情報は、ガイドブックやツアー情報よりもリアルで人の心を動かします。さらに、そこに自分の体験談や意見も載せていくことができれば、南伊豆町ファンの輪が広がります。

また、モニターやキャンペーンによる廉価さ、ちょっとしたお土産などの「お得感」、さらに一般客とは異なる特別な対応などの「特別感」があれば、参加してみようと思う気持ちに繋がります。

例えば、「南伊豆町ヘルスアップ・パスポート」（仮称）のような小冊子を１人ずつ配布し、訪れる回数によるロイヤリティを付与すること考えられます。このパスポートは、特に健康面に寄与する様々な情報や特典を提供するものとなります。

５．３　南伊豆町をリピートする方策

○ 先に挙げたリピートする５つのポイントを踏まえ、ここでは、ヘルスアップ・ステイに関するリピート方策を考えます。

○ 都会ではできないアウトドアやこだわりの趣味などのプログラムは、個々人のステップアップ対応がリピートに繋がるので、全くの初心者から中上級者まで、幅広く対応できる受け入れ体制が求められます。

○ ヘルスアップ・ステイのオリジナルとして、南伊豆町に来たら自分の「身体年齢」を知ることができるようにします。次回来町時の測定で「身体年齢」が維持・向上していたら、何らかの特典（季節の農産物など）がもらえる仕組みを導入します。そのための日頃の運動方法も習得できるようにします。

○ 来町者に渡す「南伊豆町ヘルスアップ・パスポート」（仮称）には、来町や活動の記録と共に自身の「身体年齢」を記録します。また、測定および身体活動を伴うアクティビティでは、活動量・回数に応じてスタンプやポイントを進呈し、数に応じて何らかの特典（季節の農産物など）を提供します。

○ 本格的なヘルスアップ事業として、リハビリや身体機能改善、メンタルヘルス、運動習慣を身につける講習会などの集中プログラムも考えられますが、専門機関との連携が必要になります。

（１）南伊豆町ヘルスアップ・パスポート（仮称）の導入

「南伊豆町ヘルスアップ・パスポート」（仮称）は、来町者と南伊豆町との繋がりを深め、来町・活動の記録や自身の変化を目で確認できるコンパクトな冊子です。このような記録が次の来町へとつながるツールになります。冊子には日頃の運動方法やレシピなど健康に役立つ情報の記載もあるので、日々の生活で使うこともできます。

活動実績や努力に応じた「報酬」（季節の農水産物など）も重要です。ふるさと納税の人気をみても、特に都会に住む人は、国産の新鮮な農水産物に対するニーズを持っています。南伊豆の生命力あふれる食材を「報酬」（南伊豆から持ち帰り）にして、健康になる人・リピートする人を増やす仕掛けが考えられます。

（２）身体年齢測定の指標検討

健康面の診断方法は様々ありますが、ここでは医療機関を必要としない方法での診断を想定します。オリジナルの「身体年齢」測定は、体力測定の簡易版のようなもので、20～30 分程度で誰でも無料で測定できる内容とします。

身長、体重、体脂肪、筋肉量、骨密度などは、専用の機器があれば、セルフで測定できます。これに加えて、「身体年齢」では、例えば、「筋力」「バランス」「持久力」「敏捷性」「柔軟性」「認知機能」など、比較的簡単に測定可能な項目とします。

「筋力」では握力や脚力、「バランス」では閉眼片足立ち、「持久力」では有酸素運動、「敏捷性」では反復横跳び、「柔軟性」では長座体前屈、「認知機能」は専用の計算などが考えられます。測定時に、正しく測定し記録をつける担当者が１名いれば対応が可能

です。これらの項目は年齢別の指標が既にあり、専門家の監修で「身体年齢」指標を作成できます。

（３）日頃の運動方法等の習慣化

自分自身の健康や身体に関心がない人はいません。ただ自分の「身体年齢」を知りたくない人もいるので強制はできませんが、南伊豆町がヘルスアップにふさわしい土地柄だからこそ、ここで試してみようという誘いかけも必要です。自分の身体状況を知ることは、健康へ向けた行動を促す動機付けになります。

「身体年齢」を維持向上するために必要な日頃の運動方法も、同時に習得できるようにします。日頃の運動を長続きさせるためには、「最低限の運動量で毎日楽しく行う」ことができるような配慮が必要です。また、「正しい方法で行う」ことも求められます。

南伊豆町に居住する女性の健康寿命が長いことから、南伊豆町の女性から望ましい食生活や日頃の生活習慣を学び、自身の食や生活習慣を見直すきっかけをつくります。身体に良い地元食材を使った料理方法の講習会を開催するなどして、日頃の食事に役立てられるような取組を行います。

６．推進体制・仕組みの構築と今後の進め方

６．１　多様な主体の連携による推進体制づくり

○ 産・官・学・民など多様な主体がそれぞれの特色を活かし、「住む」「食べる」「運動する」「交流する・体験する」が実現するよう連携して取り組みます。

○ 移住交流総合窓口や健康福祉センターなど全町をカバーする拠点と、地域の特色を活かしたプログラムを展開する区ごとの小さな拠点とが、有機的に連携して推進する仕組みを構築します。

○ 区ごとで健康づくりに主体的に取り組む仕組みを構築します。

ヘルスアップ・ステイを実現し充実するためには、様々な主体の連携と協働が必要です。そのため、町（行政）と各区の取組を中心として、行政・事業者・団体・町民などのさまざまな主体が連携して取組を進めるための推進母体が必要です。

ヘルスアップ・ステイの参加をきっかけとして南伊豆町のファンを増やし、最終的にはヘルスアップ・ステイに参加した体験が CCRC 等の南伊豆町への移住・定住につなげていくためには、継続的にヘルスアップ・ステイの魅力を向上させ、参加者ニーズに対応した満足度の高い内容を提供していく必要があります。

そのためには、前述の推進母体が、ヘルスアップ・ステイ参加者へのアンケートや聞き取り等よる実施内容の評価やニーズ把握、ニーズに対応するための課題の整理、受け入れる側としての“おもてなしの心”の醸成、南伊豆町ヘルスアップ・ステイの効果的な PR など、南伊豆町ヘルスアップ・ステイの継続的な魅力向上に取り組みます。

南伊豆町ヘルスアップ・ステイをより魅力あるものに発展させていくために、町の健康づくりの環境整備とともに、次図に示す多様な主体による推進母体を中心とした体制づくりを進めます。

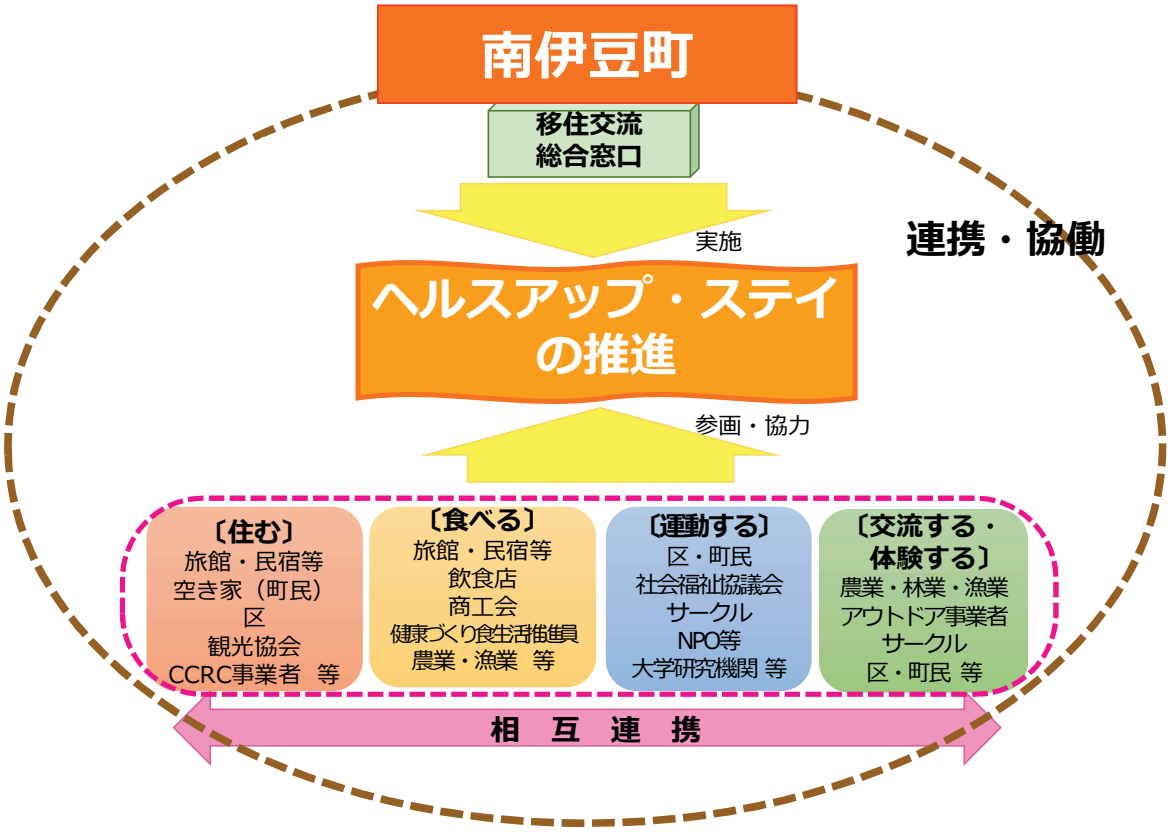


図　ヘルスアップ・ステイの推進に向けた多様な主体による連携（イメージ）

６．２　移住交流総合窓口をハブとした受け入れ体制の構築

首都圏のアクティブシニアが、ヘルスアップ・ステイについて関心を持ち、実際に体験しようと考えた場合には、移住交流総合窓口を通して問い合わせや相談、申し込み等を行います。

移住交流総合窓口が、アクティブシニアのニーズを聞き取り、健康状態や好みに応じた過ごし方や住まい・滞在場所を提供できる区を紹介します。

各区では、サポーターが受け入れ窓口となり、区内の過ごし方等をガイドします。

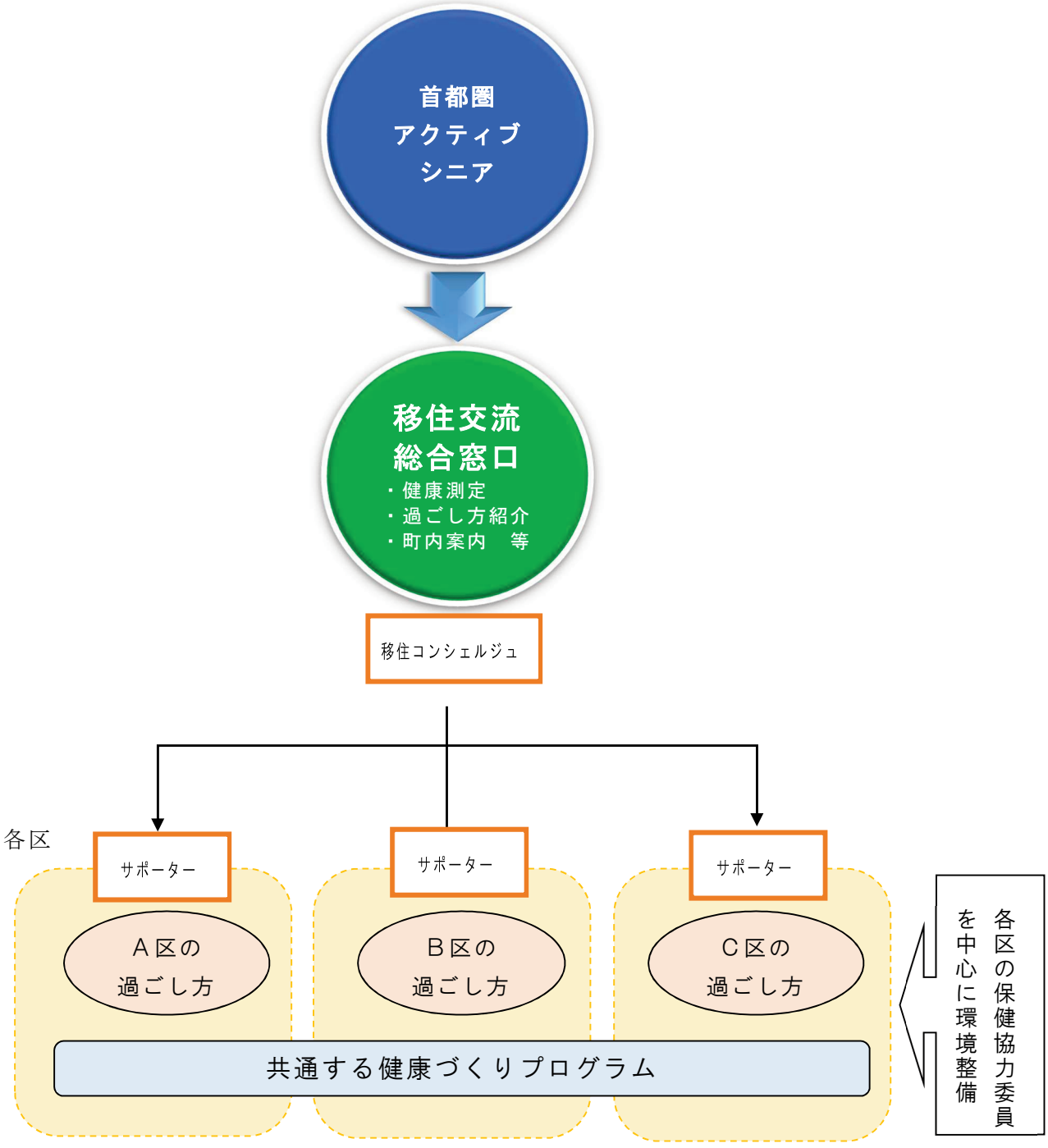


図　ヘルスアップ・ステイの受け入れ体制

６．３　町の健康づくりにおける町全体と各区の連携による環境整備

（１）町内の健康づくりの体制

ヘルスアップ・ステイの実現には、受け入れる側である町内の健康づくりの環境整備が欠かせません。

町民だけにとどまらず、移住者・お試し移住者を含めた町内全体の健康づくりについては、拠点機能を有し専門的人材を配置する予定の健康福祉センターや CCRC による各区の取組へのサポートを前提としつつ、各区が中心となって推進していきます。

町の健康づくりの環境整備を進め、各区の健康づくりの取組の推進には、町民一人ひとりの健康への関心を高め、身近である各区の取組への参加を促し、参加者を増やしていく体制づくりが必要です。

（２）健康づくりへの参加促進の方策

一般に、健康については、個人レベルでは関心の高いテーマであっても、それまで元気にしていた方は健康診断の受診率が低かったり、健康運動教室などへの参加率が低かったりする傾向がしばしば見られます。

まずは、高い関心を持ったメンバーを、保健協力委員として活用し、地域を牽引する人材として育成しますが、これまでと同様の啓発方法では、町全体の気運を高めるのは容易ではありません。

そこで、本町の特性である地区ごとのまとまりの良さを活かし、良い意味で地区ごとに競い合うことで、健康づくりへの参加率を高めることが有効であると考えます。また、地元メディア等を活用し、取組意識の向上を図ります。

例えば、何らかの指標を設けて健康度を測定し、他区と比較することで、区ごとに励まし合って健康度を高めることで、取組への参加意欲を向上させることなどが期待できます。

同時に、サロン等を展開して社会的なつながりを持つ時間を徐々に増やし、参加者の関心を健康づくりのみならず、地域課題の解決等に広げていく機会をつくります。

これにより、シニアの社会参加の機会を創出し、いきいき・はつらつとした暮らしの基礎を、各区の特色に応じてつくりあげていきます。

ヘルスアップ・ステイ参加者は、いずれかの区に滞在することで、それぞれの区の取組に参加し、健康づくりのための暮らしを学び・体験し行動変容のきっかけとします。

（３）健康づくりの環境整備の継続的な発展に向けて

また、町の健康づくりの環境整備に向けては、ＰＤＣＡサイクルにのっとり、取組の改善・充実を行いながら、常に発展させるものとします。

なお、環境整備にあたっては、平成 28 年度に改定する「南伊豆町健康増進計画」と整合させる必要があるため、改定作業と連動し、南伊豆町健康増進計画を鑑みながら、本計画は柔軟に見直しを行っていきます。

図　町全体と各区の取組の関係イメージ

【参考】H28 年度以降の具体的な進め方の案

ヘルスアップ・ステイ整備のための事業スケジュール

	H27	H28	H29	H30	H31
■住まい・滞在施設					
◇民宿等					
・民間施設登録制度		基準整理	制度開始		
・利用促進策		検討協議	順次実施		
◇空き家					
・借上げお試しハウス整備	調査	基準整理	整備実施	見直し	
・民間運営促進方策				検討	推進
◇保養所等の施設					
・利用マニュアル整備		協議	制度整備	実施	
◇温泉					
・温泉マイスターの配置	配置			毎年少人数	ずつ増やす
・利用促進策		組合等協議	順次実施		
■食・栄養					
・ヘルシーメニュー開発		調査・検討		開発	
・認定制度		要件整理	制度開始	認定店増やし	ていく
■健康づくりプログラム					
◇診断・相談体制					
・見える化、記録管理		指標検討	仕組み整備	順次導入	
・相談体制		体制検討	組織整備	実施	
◇プログラム					
・健康運動プログラム作成		詳細検討試行	評価・普及	普及	
◇人材育成					
・拠点機能人材育成		人材育成			
・区人材育成		養成講座			
◇施設整備					
・拠点整備検討		一部詳細検討		一部整備	供用開始
・区拠点（小さな拠点）		地区説明	利活用実施	逐次整備	
・アウトドア環境整備		整備計画	逐次整備		
■過ごし方					
・サークル活動活性化		リストアップ	PR		
・ｱｳﾄﾄﾞｱ・ｱｸﾃｨﾋﾞﾃｨ		関係者協議	指針整理	展開	
・環境活動受け入れ体制		関係者協議	指針整理	展開	
・子育て支援隊制度		関係者協議	試行	展開	