

第25回ヘルスツーリズムセミナー

旅で元気に！ 新バカンスと健康経営

～2011年6月28日(火)開催～

実施報告書

2011年8月9日

特定非営利活動法人

日本ヘルスツーリズム振興機構

特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

第25回 ヘルスツーリズムセミナー 開催概要

日時 : 2011年6月28日(火) 16:30~18:00

会場 : NPO会議室A・B(東京都品川区上大崎2-24-9 アイケイビル3階JTBコミュニケーションズ内)

主催 : 特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

後援 : 財団法人 日本健康開発財団

スケジュール:

- 16:30~ 【主催者挨拶】 森 昭三 理事長
【事務局より】 震災復興への提言 ホームページ・リニューアル画面のご紹介
- 16:35~ 【第一部】 川崎 昌 様 一般社団法人 ヘルシーカンパニー推進協会 代表理事
「健康経営とは?~長期休暇と健康増進型旅行でヘルシーカンパニーの実現を」
- 17:20~ 【第二部】 田中 明 様 ホテルリステルグループ 本社企画部 企画部長
「新バカンスとは?~健康づくりは温泉で リステル猪苗代の取り組み~」
- 18:15~ 【懇親会】
講演者を囲んで気軽に情報交換をする場です。会費1000円。
学生さんは無料です。

<第一部>「健康経営とは？～長期休暇と健康増進型旅行でヘルシーカンパニーの実現を」[16:40~17:15]

講演者略歴:川崎 昌氏

大学時代は社会学を専攻。社会心理学、産業組織心理学を中心に学ぶ。
1995年に大学卒業後、マーケティング関連会社勤務を経て、産業カウンセラー、精神保健福祉士、キャリア・コンサルタント等の資格を取得。
EAP(従業員支援プログラム)サービスを提供する会社で、相談室カウンセラー、組織人事コンサルタントとして勤務後、独立。
2009年5月に一般社団法人ヘルシーカンパニー推進協会を設立。個人の健康増進ならびに組織の活性化を総合的に支援し、組織の経営管理上、健康管理を重要と位置づける概念である「ヘルシーカンパニー」の推進に寄与することを目的として活動中。



講演概要(事務局編集)

1. なぜヘルシーカンパニーに取り組んだのか

EAP(Employee Assistance Program・従業員支援プログラム)の仕事に約5年従事したが、日本ではうつになってからEAPを利用することが多い。アメリカのように予防の段階から従業員の支援ができないかと考え、日本でヘルシーカンパニー推進協会を立ち上げた。

2. ヘルシーカンパニーとは

(1)米国発、管理(マネジメント)視点

アメリカでロバート・ローゼン博士(経営学・心理学)が、1980年代に提唱した。

「ヘルシーカンパニー」(健康経営)とは「経営管理」と「健康管理」を統合的に捉えようとするアプローチである。

(2)健康な社員が収益性の高い会社をつくる

- ① 企業(経営者)が人事制度を構築し、従業員の健康増進と生産性向上につながる労働環境、組織風土を作り上げる。
- ② 企業(経営者)が従業員に健康増進と予防の機会を提供し、疾病や心身の不健康状態に対する抵抗力を高める。

3. 日本型ヘルシーカンパニーとは

(1)定義

日本型ヘルシーカンパニーとは、互いに健康自律した個人と組織がともに成長を目指す共同体。

(2)健康な社員が収益性の高い会社をつくる

- ① “心・技・体”の充実した従業員(個人)が集まり、生産性向上につながる組織風土をつくりあげる。
- ② 企業(組織)は、労働環境を整え、従業員(個人)に健康増進および成長の機会を提供する。
- ③ 経営理念の下、個人と組織がwin-winの関係をめざす。

(3)旅を通して

会社が休める環境を整え、個人も休みをしっかりと取るような仕事の進め方をし、旅をして健康増進をはかるようにする。

4. なぜ今、ヘルシーカンパニーか？(経営視点)

(1)HRM(Human Resource Management～人的資源管理)のあり方の変化

人的資本を犠牲にしてでも、効率と利益の最大化を求める。

→ 社員は育成すべき資本のひとつであり、自律型社員の経営参加を求める。

(2)損失とリスク

職場のコミュニケーション不足、従業員が抱える健康問題を企業経営上の損失、リスクとして捉える。

必要性の高まり(例として、過労による自殺の場合、和解金が1億円を超えることが多い)。

(3)法令順守、CSR(Corporate Social Responsibility～企業の社会的責任)として

5. なぜ今、ヘルシーカンパニーか？(従業員視点)

- (1) 他社報酬型から自己報酬型の労働へ
他者からの賞賛、地位などの希少な資源獲得のために競争するのではなく、興味、楽しさ、学習、成長、自己満足、互助、感謝などの自己報酬に動機付けられた労働へ(ストレスに強い労働)。
- (2) 心身の健康と自己実現の要求
健康:単に病気でないだけでなく、社会的にも良好な状態
働きがい:仕事を通じて自分の成長につながることを学ぶ
- (3) ワーク・ライフバランス(仕事と生活の調和)の実現

6. ヘルシーカンパニー推進のためのアプローチ法

- (1) 諸条件
 - ①労働条件を整える
 - ②職場の人間関係、コミュニケーションを良好に保つ
 - ③ストレス・マネジメント、心身の健康管理体制を整える(上記①～③は旅に関係あり)
 - ④従業員にキャリア拡大の機会を与える
 - ⑤明確な仕事上の役割を示す
 - ⑥トップ・マネジメント、ライン管理を機能させる
 - ⑦従業員の経営参加と意思決定の機械を増やす
- (2) 注意点
 - ①短絡的解決を避け、従業員に対して長期的な展望を持つ。そのためには計画を立て、個人と組織の成長に合わせて働きかける
 - ②一部には効果的な制度でも、全従業員が適応できないことがあることを理解する。試行錯誤しながら進めていく。
 - ③その組織の文化・風土・特性にあった方法で取り組む。

7. 旅を通してのヘルシーカンパニー実現のために

- (1)ヘルスツーリズムの定義(NPO法人 日本ヘルスツーリズム振興機構)
健康・未病・病気の方、また老人・成人から子供まですべての人々に対し、科学的根拠に基づく健康増進(EBH: Evidence Based Health)を理念に、旅をきっかけに健康増進・維持・疾病予防に寄与する。
- (2)長期休暇と健康増進型旅行の活用「長期休暇が企業経営に与える影響～因果関係による一考察～」
直接的な因果関係はないが、間接的な因果関係はある。長期休暇が充実していれば、労働者の働きやすさが向上し、働きやすさの向上によって労働者の生産性が高まり、結果的に企業の業績にも貢献する。
(2005 小倉一哉)
- (3)新しいバカンスへの期待
日本では、旅に「効率性」を求めてしまう。そのため動き回ってかえって疲れる事がある。湯治のように、長期にわたって体の芯から癒すような体験をしたらどうか。地元の人との触れ合いや非日常空間での体験を、まず試してみたらどうだろうか。

質疑・応答

- Q1 :ヘルシーカンパニー推進のためのアプローチは、経営そのものがすべきことではないか？
A1 :法定休暇さえも取れない現状では、まず、安心・安全に働ける環境確保が必要である。大企業では、ヘルシーカンパニー推進のためのアプローチが分断されており、人事部、経営企画部、健康保険組合、などが別々に担当することが多い。
- Q2 :ヘルシーカンパニーは目標ではなく、結果ではないか？
A2 :おっしゃる通り、思っているところである。
- Q3 :東日本大震災の後、働く現場でのストレスを実感することがあるか？
A4 :仙台の例だが、震災から3日後より日常業務を再開している。自宅は被害を受けているので、通常ではないストレスを受けている。会社としてきちんと対応して欲しい。

＜第二部＞ 「新バカンスとは？ 健康づくりは温泉で ～ホテルリステル猪苗代の取り組み～」 [17:15~18:00]

講演者略歴: 田中明様

福島県 いわき市 勿来出身
 日本電気 衛星通信事業部で衛星通信とレーザー通信の研究開発業務
 南欧の生活雑貨の輸入と卸販売会社設立
 インテリア会社設立・大型ショッピングアーケード内の夜間専用の内装工事
 広告企画会社設立・日本で最初のテレビの商品プレゼントコーナーの
 専用番組制作
 ヤマハ発動機 仙台支店で ポート企画営業業務、会員制リゾート会社設立に
 参加、シティホテルで副総支配人・総支配人業務
 マルコー ホテル開発事業部でシティホテル・リゾートホテルの企画開発・運営
 指導
 現在、ホテルリステルグループ本社企画部長として開発企画業務を担当。
 健康と若返りを目的にした「ぽっくり」企画を推進。特に最近はリステルだけに
 こだわらず、福島県あったかふくしま観光交流大使として会津・磐梯高原を
 中心にした各地の地域観光活性化と地域応援の組織を主宰。



講演概要(事務局編集)

1. はじめに

3月11日の震災後、お客様が全く来ない状況になってしまった。福島県いわき市の出身として、毎週末福島県内の親戚宅で片付け等をボランティアで行っている。お客様は来てくれないが、野菜は生産が追いつかないほど売れている。地元の人と一緒に作ったレトルトカレーも普段の2~3倍の売れ行きである。風評被害を防ぎ、お客さまが戻ることを願っている。

2. リステル猪苗代の立地・環境について

- (1)立地 : 福島県猪苗代市
- (2)距離 : 首都圏から約300km 列車や車で3~4時間。日常を離れ、非日常に入るのにちょうど良い距離。
- (3)海拔 : 500~600mの為、酸素濃度が平地より10%ほど薄い。循環器の機能を高めるのに役立つ。
- (4)環境 : 山や湖、自然に恵まれている。
- (5)過ごし方:

長期滞在者は、毎日トレッキングをしたり、また普段読めなかった本をじっくり読むなど、自然環境の中で、思い思いに過ごされている。豊富なプログラムを揃え、その中から選んで頂けるようにしている。文化的にも、会津若松は京都と越後の文化が混ざり合う味わい深いもので、神社仏閣などの観光資源も豊富である。

3. 健康増進へのとりくみ

(1)クアハウスの開業

1983年(昭和58年)

本館クアハウス開業

1993年(平成5年)

ウイングタワー・クアハウス開業

(2)温泉利用型健康増進施設

- ①平成2年 厚生省より認定を受ける。
- ②要件を満たせば、所得税の医療費控除を受けることができる。

クアハウス&プール C'S (シーズ)

リステル敷地内の地下から湧き出る天然温泉。
 C'S (シーズ) は、この地中の恵みをふんだんに利用して誕生しました。
 入浴効果を高める8種類の浴槽、プール、水中エアロビクススペースは、
 体もココロもヘルシーになる空間です。

受付	気泡浴	水中エアロビクス
パウダールーム	全身・部分浴	歩行浴
ロッカールーム	圧注・気泡浴	サントナーコーナー
かぶり湯	硬湯	圧注浴
子供用プール	水風呂	テントスペース
プレイプール	ミストサウナ	
打たせ湯	20mプール	屋外プール

上面からのパノラマ

下面からのパノラマ

The SPA at Listel Inawashiro

4. 温泉療法とは

(1) 定義(ドイツ温泉協会による)

地下の天然産物である温泉水、天然ガスや泥状物質などのほか、温泉地の気候要素(自然環境全般)も含めて医療や保養に利用すること

(2) 温泉療法の効果

- ① 予防医学 : 疲労・ストレスの解消、メタボリック症候群の予防、介護予防(転倒防止など)、積極的な健康づくり
- ② リハビリテーション : 神経麻痺の機能回復、脳血管障害後遺症、交通事故・スポーツの後遺症
- ③ 外科手術の前後 : 傷の治癒促進
- ④ 心身症・ストレス関連 : 生活習慣病に関連した症状、神経症、うつ病、自律神経失調症、女性不定愁訴、テクノストレスによる症状
- ⑤ 慢性疾患 : 高血圧症、気管支喘息、慢性胃炎、過敏性腸症候群、慢性アトピー性皮膚炎、真菌症、神経痛、脳血管障害後遺症、関節リウマチ、腰痛症、VDT症候群

5. 「クアハウス」を利用したプランについて

(1) 温泉療法6泊7日滞在プラン

ホテル内にクリニックがあり、温泉療法医が診察して温泉療法指示書を発行する。それに基づき温泉利用指導者がトレーナーとして滞在中指導する。温泉療法と並行して、ホテル内のアトラクションや近郊の観光を楽しみ、最終日に再び温泉療法医の診断を受ける。所要7日なので、医療費控除の対象となる。

(2) 温泉療法で美肌と痩身滞在プラン

温泉のミネラル成分が直接肌に働きかけ、美肌効果、むくみがとれる等の効果がある。温泉の効果を活用するには源泉かけ流しが望ましい(リステル猪苗代の温泉は源泉かけ流しである)。

(3) プチ断食・デトックスプラン

本格的な断食は敷居が高いが、3日間のプランなら気軽に始められる。断食は、回復期の食事(復食)が難しいが、断食の長さに合わせて適正なメニューを提供している。断食中は消化器官を休めることが出来るため、腸内環境が良くなり、脳への血流が改善することから集中力も高まる。デトックス効果を高めるため、以下の食材を多用する;玉葱、アスパラ、ブロッコリー、リンゴ、ニラ、長ネギ、ゴボウ、長芋、キャベツ、菜の花、味噌、醤油等。

(4) 介護老人保健施設を活用した介護予防プラン

ホテル内に介護老人用の保健施設があり、患者様は温泉療法を使った介護予防のプログラムを受け、その間、家族の皆様は温泉でゆっくりリフレッシュすることが出来る。例えば退院した患者様が家へ戻る際のリハビリ施設として利用することもでき、好評を得ている。

(5) クリニックを活用した健康診断と健康相談プラン

今話題のメディカルツーリズムだが、主に日本人向けの健康診断と健康相談を行っている。

(6) 透析センターを活用した透析患者さま向け温泉滞在プラン

ホテル内に人工透析のセンターがある。日本唯一である。透析の必要な患者様とご家族と一緒に温泉を楽しんだり、観光ができる。

6. 新たな試みとしてのプラン

(1) デトックスライフ体験プラン

温泉効果とデトックス食材で腸内環境改善し、体内の重金属・化学物質・食品添加物などの有害物質を排出してココロとカラダを元気にする健康づくりと美肌づくりの2泊3日プラン

(2) 禁煙(嫌煙)プラン

温泉効果を用い、リラックスした環境の中で嫌煙する「我慢しない禁煙」2泊3日のプラン。禁煙が成功しなかった場合、セミナー参加費分の5000円を返金する。

7. 「新バカンス」を楽しめるリステル猪苗代のおもてなしコンセプト:

の～んびり自由行動で、好きなことを好きな時に

(1) 滞在中のアトラクション

無料(注): 森林浴ウォーキング、ハーブ園散策、川遊び、猪苗代町内・会津若松市内での街中交流散策など
(注)交通費・飲食代は各自ご負担

有料 : ガイド付きハイキング・トレッキング、ハーブ教室、そば打ち体験、アロマトリートメントサロン、
会津・喜多方タクシー観光・・・など

(2) 食事

地元の食材を用いた郷土食・デトックス食



8. まとめ

- ・温泉療法の体験できる施設
- ・恵まれた自然環境
- ・地元の豊富な食材とそれを利用した郷土食
- ・のんびりと新しい体験に挑戦
- ・地元の私達との交流.....

提案した各プランは、「非日常」の中で集中することにより効果があがる。家族旅行だけでなく、企業研修にも向いている。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

以上

アンケート結果

配布枚数: 37枚

有効回答数: 12枚(回収率32%)

①今回のセミナーはお役に立ちましたか？

はい	10
いいえ	0
どちらとも言えない	2

n=12



その理由をお書きください。

- ・自社で取り組んでいるメンタルヘルスケア対策を更に検討する上で、ヘルスツーリズムの考え方が参考になった。
- ・リステル猪苗代さんの温泉療養プランが大変参考になった。人工透析が受けられるなどの良い例があり、施設が充実していると勉強になった。
- ・第一部では具体的な旅との結び付がもっと聞きたかった。リステルさんは大変面白い取り組みをされている事を知り、勉強になった。医療費控除の話も始めて知り、大変興味をもった。

②次回以降のセミナーで、聞いてみたいテーマ・分野をお答えください。

- ・地域全体で健康に取り組んでいる所があれば話を聞きたい。
- ・訪日(インバウンド)の人間ドックツアーの受け入れをしている施設の話が聞きたい。
- ・農林体験、森林浴など大自然の中で非日常が体験できる取り組み、コースなどがあったら紹介して欲しい。

③その他、ご要望・お気付きの点などがありましたらご記入ください。

- ・平日開催が多いが、週末や平日の夜にも開催して欲しい。
- ・セミナーのターゲットを絞るべきである。企業人向けであればもう少し実践的な内容や事例を交えて欲しい。

以上、ご協力ありがとうございました。

特定非営利活動法人
日本ヘルスツーリズム振興機構

〒 141-8657
東京都品川区上大崎2-24-9
アイケイビル3階
(株式会社JTBコミュニケーションズ内)

TEL:FAX 03-5434-8785
<http://www.npo-healthtourism.or.jp>