妙高戸隠連山国立公園「笹ヶ峰高原」
（標高1,300m）

「妙高型健康保養地プログラム」によるまちづくり

「市民も来訪者もすべての人が健康に、
幸福になれる総合健康都市」を目指して

平成２８年２月４日

新潟県妙高市

新潟県妙高市の概要

- 平成17年4月1日に「新井市」「妙高高原町」「妙高村」が合併
- 人口は約3万4,000人
- 市域の約６割は森林・原野　→　豊かな自然
- 平成27年3月の北陸新幹線開業により、東京～上越妙高駅間が最短で1時間46分
- 平成27年3月に32番目の国立公園「妙高戸隠連山国立公園」が誕生
  →　新潟・長野の県境に位置し、火山と非火山が連なる特徴的なエリア
- ８つの大型スキー場が集積　→　近年は「ディープスノー」「パウダースノー」を求め、豪州をはじめ海外からのスキー客が大幅に増加

妙高市の「健康資源」

国が認めた雄大な大自然

▲林野庁から「森林セラピー基地・ロード」に認定(平成20年4月)～笹ヶ峰高原～

▲妙高戸隠連山国立公園が誕生(平成27年3月)～高谷池からの火打山～

泉質・効能に富んだ温泉

赤倉温泉「滝の湯」

新赤倉温泉「赤倉観光ホテル」

高温泉「河原の湯」

▲7つの温泉地・5つの泉質・3つの湯色

豊富な雪・水が育む安全・安心・良質な食

▲安全・安心・新鮮な山菜、野菜、妙高産コシヒカリ（県内有数の種モみの産地）

▲日本酒、味噌などの「発酵」に適した気候風土

「総合健康都市 妙高」を目指したこれまでの主な取り組み

1　「元気いきいき健康条例」の制定

- 平成25年制定。この年を妙高市の「健康元年」に位置付け
- 国保特定健診受診率(平成25年度)は58.4%
  (新潟県内20市中トップ)

厚生労働省主催「第２回健康寿命をのばそう！アワード」で優良賞を受賞　(平成25年11月)

2　「健康保養地プログラム」の推進

準高地「笹ヶ峰高原」での気候療法ウォーキングと温泉プールでの水中運動の組み合わせ

3　「歩こう！妙高！健康プログラム」の推進

「ウォーキング」「ラジオ体操」「健康妙高エコマイレージ」をセットで推進中

妙高市の「健康」の現状と目標

現状

- 人口減少と高齢化が進行中 ⇒ H27年4月1日現在：32.5%
- 1人当たりの国保の医療費が県内で高い方から8番目
- 国民健康保険財政も、医療費の増加で悪化

目標

～市民はもとより、来訪されたかたも、すべての人が健康に、
そして幸福になれるまち～

「総合健康都市 妙高」「健康保養地 妙高」

超高齢化社会へ対応・医療費抑制・観光産業の活性化による自立した地域の形成

「目標」を実現する手法

★「医学的価値」を活用した「妙高型健康保養地プログラム」の確立

気候療法 ＋ **温泉療法** ＝ **妙高型 健康保養地プログラム**

気候療法ウォーキング
気圧が低く、運動強度が上がる準高地でのウォーキング。

温泉プールでの水中運動
温泉の効能に加え、水中運動と組み合わせて実施することで効果アップ

★指導体制・受入体制の整備

●健康保養地プログラムの指導者の育成、確保

●宿泊施設などの民間事業者が主体となったヘルスツーリズムの受入体制の構築

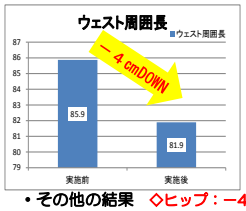
★拠点施設の整備・活用

●妙高高原体育館(H29年4月オープン予定)

直径18.6m・水深1.1mの専用プールを完備。通年で温泉療法プログラムの実施が可能

健康保養地プログラムの実施状況①（平成24年度）

- 日　時　平成24年8～9月　全18回
- 場　所　池の平温泉、笹ヶ峰高原、赤倉温泉
- 参加者　妙高市民13名
- 内　容　３週間にわたり、市内の森林セラピーロードや温泉等の自然資源を活用して、気候療法や温泉療法を取り入れた健康づくり体験教室をモデル的に実施



- **その他の結果**　◇ヒップ：－4.46ｃｍ　◇柔軟性：＋5.29ｃｍ
  ◇腹筋：＋６回　◇健康意識感の向上
  ◇教室が「満足」が９割以上　（数値は参加者平均）

健康保養地プログラムの実施状況②（平成25～27年度）

- 庁内関係課で連携しながら、対象者に合った各プログラムを実施中
- 3年間(H25～27年度)で市内外から延べ3,000人以上が参加

目的・ターゲット	担当課	実施回数	延べ参加者数
健康増進・体力づくり	生涯学習課	63回	777人
生活習慣病予防・改善	健康保険課	60回	809人
介護予防	福祉介護課	111回	1,436人
ヘルスツーリズム（友好交流都市住民など）	観光商工課	6回	139人
合　計		240回	3,161人

厚生労働省「宿泊型新保健指導試行事業」①

●厚労省のモデル事業として実施

- 糖尿病などが疑われるかたなどを対象に、地域の観光資源等を活用して多職種が連携して行う新たな保健指導プログラム
- 全国で23団体が採択(自治体7、民間団体16)

●妙高市の取り組み

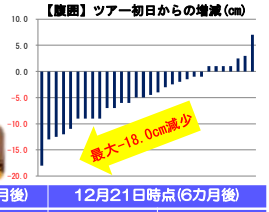
- 「妙高高原健康ツアー」として、市民を対象に平成27年6月～7月に1泊2日で計3回実施
- 国民健康保険の該当者への案内や、市内事業所や医療機関を通じて30人を募集
- 準高地での気候療法ウォーキングや、天然温泉プールでの水中運動を柱に実施
- 血液検査、保健指導、地場産食材を使用したヘルシーメニューによる食事など、1泊2日の「旅」の中で健康の大切さを再認識

★対象者
妙高市民で、次の①～③のすべてに該当するかた(ハイリスク者を除く)
①ＢＭＩ25以上　または　腹囲男性85ｃｍ、女性90ｃｍ以上
②年齢　69歳以下のかた
③次のいずれかに属するかた…血糖高値、脂質異常、血圧高値のかた

- 協力機関　NPO法人熊野で健康ラボ、新潟県立看護大学、地元医師会、市内事業所

厚生労働省「宿泊型新保健指導試行事業」②

- 参加者の平均値は、当初に比べて体重、腹囲とも減少
- 1泊2日のツアーとその後のフォローをきっかけに、多くの参加者の行動変容に結び付いた。



項　目	10月26日時点(約4カ月後)		12月21日時点(6カ月後)	
	参加者平均値	最大値	参加者平均値	最大値
体　重	－4.8kg	－15.6kg	－5.0kg	－17.2kg
腹　囲	－4.3cm	－19.5cm	－4.7cm	－18.0cm

平成28年度以降は、市単独事業として継続予定

「総合健康都市 妙高」「健康保養地 妙高」の実現に向けて

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の開発・確立
- 充実

2 地元での人材の育成・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 地域の受入体制の整備・充実

- ヘルス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、しくみづくり
- ツーリズムの受け皿となる民間事業者の意識啓発
- 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

ご清聴ありがとうございました。

妙高戸隠連山国立公園「笹ヶ峰高原」（標高1,300m）