

事業概要

- 島根県立大学出雲キャンパスの教員が、専門性を活かし、疾患・症状に対応したヘルスケアプログラムを構築することで、疾患・症状に悩む人の症状改善を図るため、島根県内の温泉・食・特産品等の資源を有効に活用し、特定のターゲットに向けて健康増進や病状の緩和を目的としたツアープログラムを構築した。
- それぞれのヘルスケアプログラムは地域の特性（温泉・えごま・どじょうなど）を活用し、その地域独自のオリジナルプログラムとすることで地域の魅力拡大に繋げることを目指した。
- 構築した5つプログラムでモニターツアーを実施し、健康に対する効果測定・検証を行った。

各プログラムの概要と得られた効果

糖尿病患者のためのメンタルヘルスプログラム

プログラム概要

糖尿病患者の方を対象に、食メニューの開発等、地域資源を活用したプログラムを構築するため、美郷町を会場として3回にわたってモニターツアーを実施した。ターゲット：糖尿病患者（「糖尿病友の会」所属の会員）

効果

- 気分・感情評価指標（POMS2）によりツアー参加前後を比較したところ、活気・活力は上昇しており、湧活につながった。
- 抑うつ・落ち込み、疲労・無気力、緊張・不安の3尺度が有意に低下しており、うつ予防の効果が期待できた。



ロコモ予防で健康寿命を延ばそう！

プログラム概要

ロコモティブシンドローム予防の運動につながる要素があることから、安来節を活用した体操プログラムを取り入れたモニターツアーを実施した。ターゲット：婦人会等に所属する中高年の女性層

効果

- モニターツアー実施3か月後に行ったロコモ度調査では、15名中11名の点数が改善。（残り4名は未調査）
- 更に、9割以上の参加者において健康への意識が向上した。



幸せ力 UP ついでに介護力 UP ツアー

プログラム概要

認知症介護家族が日頃の介護中心からの生活から離れ、「介護者が心身のリフレッシュが出来るプログラム」の構築を目的にモニターツアーを実施した。ターゲット：在宅で認知症の方を介護されている方

効果

- CMI 健康調査で身体的自覚症状得点、精神的自覚症状得点が低下した。
- 1人ではあるが血圧が安定した人がいた。
- 現役介護者と介護 OB との交流が図れ、介護に関する意見交換ができた。



マイナスをプラスに転じる旅

プログラム概要

働いている人とその家族へ明日の活力となる「癒やし」のメニューを提供し、ストレスの改善を目的としたプログラムの構築を目指した。ターゲット：大手企業（企業の福利厚生や社員旅行等）

効果

- モニターツアー当日は、悲観的な考えがやや改善。温泉浴後に疲労度が低下していた。
- 1か月後の調査結果では、半数がヘルスツーリズムをきっかけに「考え方が変わった」「もの見方や捉え方が変わった」「行動が変わった」と回答し、実際に気分転換やリラクゼーションできることを日常生活の中で意図的に行うようになっていた。



エゴマ収穫体験とエゴマクリーム使用体験の旅

プログラム概要

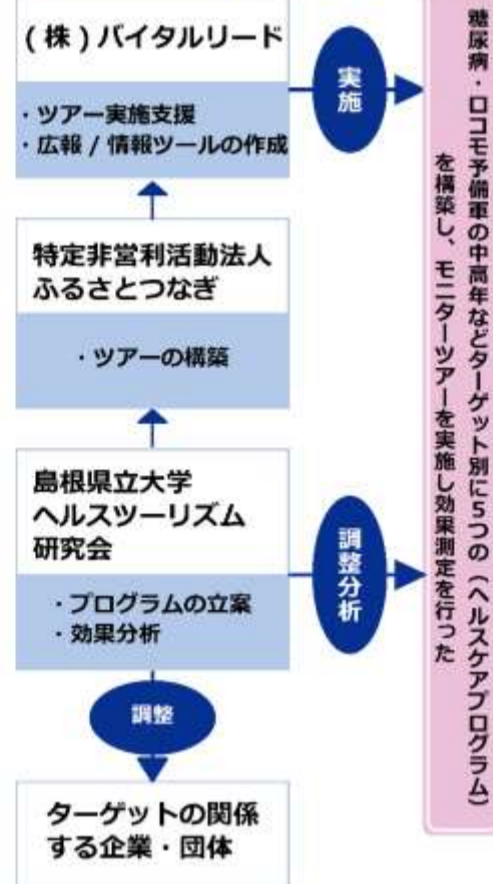
エゴマ油を使った食事療法やエゴマ軟膏のアレルギー抑制への有効性が報告されていることからアトピー患者向けのプログラムを構築を目指した。ターゲット：乾燥肌の方、スキンケアに関心のある方

効果

- 川本町の雰囲気・景観のよさについて満足度が高く、エゴマの収穫体験や食事を通じてエゴマについての理解が深まった。
- エゴマ油の効用について、乾燥肌の方やスキンケアに関心のある方の理解が深まった。



実施体制

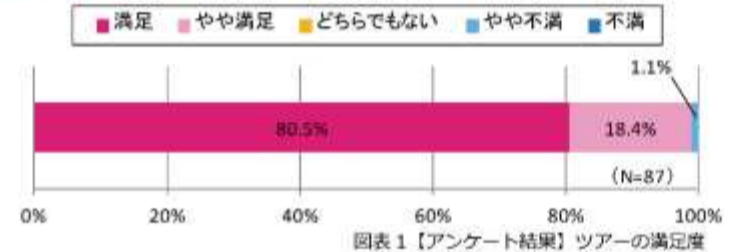


プログラム

- 糖尿病患者のためのメンタルヘルスプログラム
ターゲット：糖尿病患者
- 幸せ力 UP ついでに介護力 UP ツアー
ターゲット：認知症介護家族
- ロコモ予防で健康寿命を延ばそう！
ターゲット：中高年女性
- マイナスをプラスに転じる旅
ターゲット：企業に勤務している人
- エゴマ収穫体験とエゴマクリーム使用体験の旅
ターゲット：乾燥肌及びスキンケアに関心のある人



事業効果



図表1【アンケート結果】ツアーの満足度

(ビジネス面での効果)

対象とした各症状に悩む方や健康意識が高い方等、ツアーのターゲットを絞ることで効果的な集客へ繋がり、全体的に満足度の高いツアーを実施できた。

- ※アンケートの結果ツアーに対する満足度について「満足」という回答が約8割
- ※参加者数は延べ105人（目標の参加者数100人を上回った）

(健康面での効果)

「各プログラムの概要と得られた効果」に記載

今後の展開

県内の療養者団体等を対象として、島根県民が元気になるよう、今後も魅力ある課題解決に向け新たなプログラム開発に取り組む。

なお、29年度に引き続き以下のようなプログラムを実施した。

平成29年7月22～23日 鷺鷥地区 親子向け健康アッププログラム

釣り、バーベキュー、椿染め、牛乳バックホットドッグづくり、健康の講話、体操



平成29年8月20日 鷺鷥地区 親子向け健康アッププログラム

塩炊き、地元食材弁当、講話など



平成29年9月11日 奥出雲町 糖尿病患者向けプログラム

蕎麦、そば作り体験、講話



平成29年11月10日 鷺鷥地区 糖尿病患者向けプログラム

塩炊き、まち歩き、講話、地元食材料理

