

ICOIプロジェクト実証事業 ワークーション分野

伊豆半島温泉地での地域性を活かしたワークーショントライアル事業 概要説明

分析をもとに**ターゲット・求められる要素**を絞り込み、**最適なビジネスモデル**を検討します。

健康経営・ヘルスツーリズム	ワーケーション市場	テレワークの実施実態
<ul style="list-style-type: none">■ 健康経営の取り組みが拡大■ ヘルスツーリズムを導入する企業も徐々に増加■ ワーケーションとヘルスツーリズムをかけた事例も	<ul style="list-style-type: none">■ 25年度までに5倍以上の市場規模に■ テレワーク環境のある人ほど、ワーケーションしやすい■ ワーケーション意欲は20-30代が高く、若年ほど高い傾向 	<ul style="list-style-type: none">■ 東京都での実施率が高い■ 男性が多い ■ 20-60代まで広く普及■ 大企業～中堅企業ほど実施率が高い■ 情報通信業・学術研究、専門・技術サービス業(コンサル会社等)・金融保険電気ガス等の業種で実施率が高い■ 研究・管理・営業職で実施率が高い

コアターゲット
(想定するターゲット)

東京都(首都圏)のテレワーク実施率が高く、健康経営を重視する大～中堅企業

企業でのヘルスツーリズム・ワーケーションの導入に当たっては
特に企業の人事・総務担当者に対してアプローチが必要

求められる要素・・・

健康増進
コンテンツ

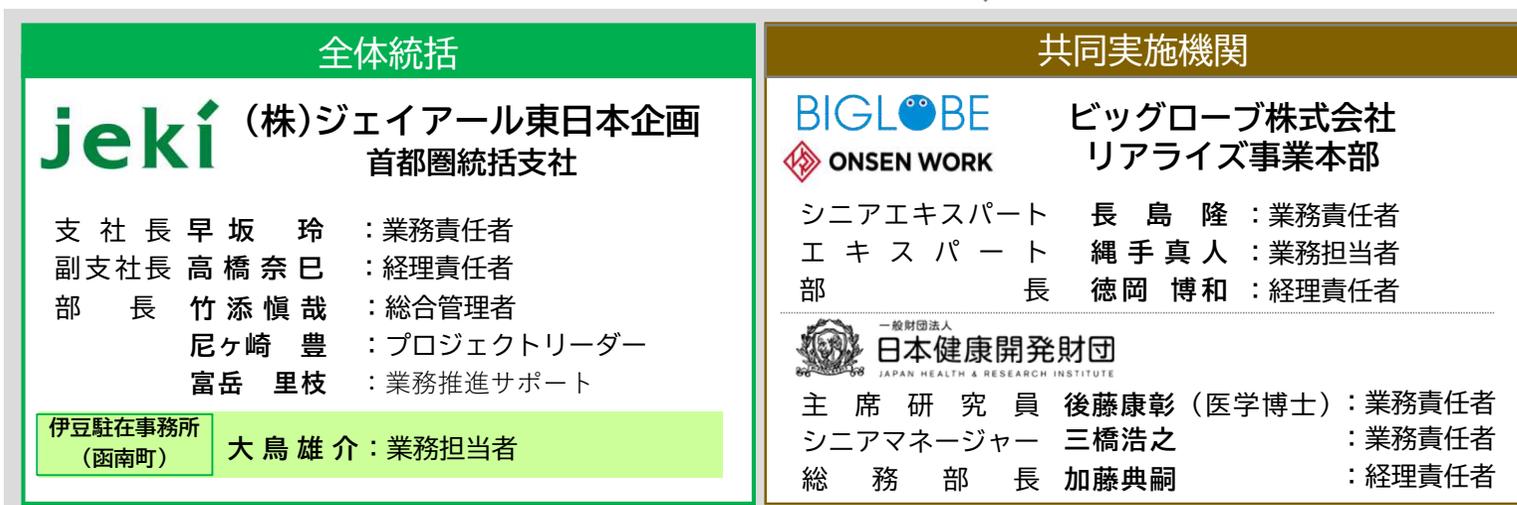
リフレッシュ
(宿・温泉・自然など)

十分な執務環境
(wifi・電源・個室・デスク等)

交流・学び

業務実施体制

静岡県様及び関連団体との密接なコミュニケーションにより、
本事業が円滑に進行できる万全の実施体制を確保します。



連携パートナー

浜松医科大学
Hamamatsu University School of Medicine

教授 尾島俊之氏
助教 柴田陽介氏

医科学的調査研究サポート/
運動・入浴メソッド開発

地域パートナーとの滞在・フィットネスプログラム開発

<p>熱海温泉 レクターレ熱海小嵐(候補)</p> <p>杉山ちなみ アスレティック・トレーナー (株)リボンプロジェクト 代表取締役 NPO法人 熱海倶楽部代表</p>	<p>伊豆長岡温泉 伊豆長岡ホテル天坊(候補)</p> <p>平塚吉光 元自転車ロード選手 日本サイクリングガイド協会 公認エリートガイド</p>	<p>下田温泉 下田東急ホテル(候補)</p> <p>鈴木こなみ 日本フィットネス協会GFI テンセグリティィー・ ヨガ認定指導者 インド政府認定ヨーガ インストラクター</p>
--	--	--

地域交流(共創)プログラム

ファシリテーター
候補者調整中

※熱海エリアのみ

地域食材を活用した
スマートミール開発

八芳園
地産品を活用した
スマートミール開発
レシピの地域納品

HAPPO-EN
TOKYO

昨年度、既に県内温泉地(熱海・焼津)でワーケーションモニター体験を実施し、**医科学的な効果検証データを蓄積済**。本年度は昨年データを比較群として、フィットネスプログラム・スマートミールを追加した対象群との比較により、示唆的な検証の積み上げを行います。



ONSEN WORK

TRY ONSEN WORK プログラム

TRY ONSEN WORK PROGRAM in SHIZUOKA

TRY ONSEN WORK プログラム in 静岡県

静岡県での温泉ワーケーション
モニター参加者を募集!

静岡県が実施する「令和3年度観光地ワーケーション誘致促進事業」の一環として、温泉宿でのワーケーション体験プログラムをビッグロープが開催するため、モニター参加者を募集いたします。
(2泊3日朝・夕食付きの宿泊費は無料となります。)

場所を変えて温泉宿でお仕事をして、行き詰まったら温泉に浸ったり、海辺を散歩したりしてリフレッシュ。仕事をしながら、バケーションも楽しむ話題のワーケーションをこの機会に体験してみませんか。

プログラム応募はこちら
(応募を締め切りました)

■昨年度モニター体験 実施詳細

熱海温泉(かんぽの宿 熱海)

2021年11月29日(月)-12月1日(水) 2泊3日 参加:10名

焼津温泉(ホテルアンピア松風閣)

2021年12月1日(水)-12月3日(金) 2泊3日 参加:10名

■医科学的効果検証データ

静岡県内温泉宿でのモニター体験の効果測定結果^{※1・2}

参加者の自己評価測定により下記の項目に**有意な改善**が見られました!

健康 自己評価	●リラックス感 ●リフレッシュ感 ●健康状態 ●疲れ
	●肌のしっとり感 ●肌のさっぱり感 ●肩こり ●腰痛 ●目の疲れ
気分・ 精神状態	低下 ●怒り-敵意 ●混乱-当惑 ●抑うつ-落ち込み
	●疲労-無気力 ●緊張-不安 ●一般的气氛
	増加 ●活気-活力 ●友好

様々な測定項目に
有意な改善が
見られました。

※1 2021年11-12月に熱海・焼津の温泉宿で「TRY ONSEN WORK プログラム in 静岡県」を実施し、参加者16名の効果測定とアンケートを実施。
※2 (一財)日本健康開発財団による参加者自己評価測定の結果、ワーケーション開始時と終了時で統計的に有意な差(p<0.05)が見られました。

運動機能・柔軟性

	初日	最終日	差	有意性	
最大2歩幅	240.4	257.4	17.0	**	↑
長座位前屈	6.4	7.5	1.1		↑

▶ 昨年度データとヘルスケアプログラムを追加した今年度モニター群の比較により、効果的な実証を目指します。

構築するビジネスモデル

伊豆半島の資源を活かして**企業の健康経営・アイデア創出**といった課題を解決する「**健康増進ワーケーションプラン**」を確立。最終的な販売を目指します。

伊豆半島の資源



温泉



食



スポーツ



ジオ



文化



歴史



テレワーク率が高く
大～中堅の
首都圏企業

健康増進
ワーケーションプラン

温泉地滞在

フィットネスコンテンツ

スマートミール

交流プログラム

業務環境

ニーズ・課題

健康経営
→従業員の健康増進

業務効率化

アイデア創出

従業員育成

チームビルディング

など

令和4年度

ワーケーションプラン
企画・開発

トライアル(実証)事業
効果検証

令和5年度

販促・販売

サービス強化

1年目はプランの企画・開発とトライアル、
2年目から横展開を行い販促・販売を行います。

POINT
1

伊豆地域の複数温泉地でのサービス実証

熱海・伊豆長岡・下田の3温泉地でトライアルを実施。
より多様なプランを開発・試行し、次年度以降の横展開や販売に
複数エリアで並行して取り組むことで早期のサービス化を目指します。



POINT
2

医科学的なエビデンス取得・昨年度群との比較

日本健康開発財団・浜松医科大学と連携し、唾液によるストレス値測定を始め、
様々な医科学的な効果検証を実施。また昨年度の県ワーケーション事業の
調査群(フィットネス・スマートミール無し)と比較検証を行うことで、
本年度プランの独自性・優位性の有無をしっかりと把握します。



一般財団法人
日本健康開発財団
JAPAN HEALTH & RESEARCH INSTITUTE



浜松医科大学
Hamamatsu University School of Medicine

POINT
3

浜松医科大学と連携した入浴メソッド開発

伊豆地域最大の特徴であり、健康効果も期待できる温泉。
入浴と運動を組み合わせたお風呂のできる入浴メソッドを開発し、
利用者の健康促進に繋がります。

※メソッドは業務報告時に広く利活用できるよう、ご納品



浜松医科大学
Hamamatsu University School of Medicine

POINT
4

地域人材と連携したフィットネスコンテンツの開発

熱海・伊豆長岡・下田の各地域でフィットネス・アクティビティ関連の地域人材(事業者)と連携し、
滞在中のフィットネスコンテンツを開発。医科学的な効果検証を実施します。
地域内の人材を巻き込んで、次年度以降の実施体制も含めて準備を進めることで、
具体性・実現度の高い内容とします。

POINT
5

伊豆地産食材を活かしたスマートミールメニューの開発・提供

地産食材を活かしたスマートミールメニューを八芳園と開発し、ランチBOXとして提供。健康増進をサポートする、栄養バランスの取れた食事とします。

※開発メニューレシピは、次年度以降の利活用、地域宿泊施設への公開を前提にご納品



POINT
6

熱海での地域交流プログラムの開催

従業員のスキルアップや育成の企業メリットが大きい、ワーケーション2.0と呼ばれる企業と地域が交流する地域課題解決型のプログラムを伴う滞在需要が高まっています。

今回は熱海でのトライアルプランに地域交流プログラムを盛り込み、参加企業の意見収集を行います。

令和4年度 ワークेशन分野サービス実証事業の開催概要

トライアルを通じた**医科学的調査研究**で
ワークेशनプランの効果実証・エビデンスの蓄積、参加者の意見収集を実施

POINT 1 実証事業エリア(想定)



開催地: 熱海温泉、伊豆長岡温泉、下田温泉
時期: 2022年10月頃 泊数: 2泊3日
人数: 3箇所合計24名 (比較群: 昨年サンプル20名)



熱海温泉



伊豆長岡温泉



下田温泉

- ・フィットネスプログラム
- ・スマートミールのランチBOX
- ・入浴メソッド
- ・地域交流プログラム(熱海のみ)

昨年度調査群とプログラム有無による比較を実施

POINT 2

実験群

令和4年度:
プログラムあり
24件

NEW

対象群

令和3年度:
プログラムなし
20件

期待する効果: 下記項目の改善を期待

測定項目

- ・末梢血液循環
- ・自律神経バランス
- ・ストレス (唾液アミラーゼ)
- ・主観的健康状態
- ・気分・精神の状態
- ・運動機能・消化器症状 など

行程イメージ

倫理配慮: 日本健康開発財団倫理審査・UMIN臨床試験登録済



NEW 昨年度モニター(比較群)にはないプログラム

↑ 熱海温泉のみ

資料： 医科学的エビデンス取得・測定項目とねらい②

POINT
2



一般財団法人
日本健康開発財団
JAPAN HEALTH & RESEARCH INSTITUTE



浜松医科大学
Hamamatsu University School of Medicine

- ・健康関連自己評価(VAS)

心身の状態・症状12項目につき、0～100に数値化。

心身の状態（健康度・リラックス・リフレッシュ等）、症状改善（肩こり・腰痛等）を期待。

- ・気分・精神状態評価(Profile of Mood States)

8つの気分・精神の状態を把握する国際基準の調査票。

ネガティブな気分の減衰、ポジティブな気分の亢進を期待。

- ・運動機能・柔軟性

最大2歩幅（2ステップテスト）、長座位前屈（柔軟性）を評価。

総合的な歩行機能、柔軟性の改善を期待。

- ・消化器症状（GSRS）

16問の質問で5つに分類される消化器症状の程度を評価。

「酸逆流」「消化不良」「便秘」等症状改善を期待。

お風呂でできる運動×入浴メソッドの開発

浜松医科大学×日本健康開発財団監修・開発 「お風呂でできる運動×入浴メソッド」で温泉を活かした更なる健康増進

運動のプロ（浜松医大）と入浴のプロ（日本健康開発財団）
協働で、ワーケーション向けの

「お風呂でできる運動×入浴メソッド」開発。

伊豆地域ならではの温泉を活かした運動メソッドで、
カラダの状態に応じたパフォーマンスの向上を図ります。
日々の暮らしにも取り入れられるメソッドを参加者に伝授。



美脚美人

- ① 足先から体の中央に向けてさすってみる
- ② 足首の曲げ伸ばしや回転
- ③ ふくらはぎのマッサージ
- ④ 足の指の間に手の指を挟んでぎゅーと握る

- ・ふくらはぎは第2の心臓！
- ・むくみの原因は下肢にたまる血漿成分。
- ・見えない水圧（静水圧）が助けてくれます！

圧水気浴打たせ湯
もおすすめです！



一般財団法人

日本健康開発財団

JAPAN HEALTH & RESEARCH INSTITUTE



浜松医科大学

Hamamatsu University School of Medicine

POINT
3

浜松医科大学による「カラダのゆがみ」観察も実施

特にPCの前に長時間業務を遂行する場合、腰痛や肩こりを始めとした症状の予防や改善には適正な姿勢が重要です。

姿勢の適切な状態の保持、骨や筋肉、関節の配置が適切に保たれているかを観察する「アライメント」は、「カラダのユガミ」を評価するのに重要で、観察後の姿勢・動作練習は、作業時だけでなく、日常生活全般にも大きく寄与することが期待できます。

あわせて、基礎的な体力測定を行います。



八芳園と連携したスマートミール対応のレシピ開発①

POINT
5

八芳園のシェフ・管理栄養士監修によるスマートミールレシピ開発
伊豆地産食材によるランチBOX提供、およびレシピ公開



八芳園(東京都港区)

昭和18年創業。日本庭園内には料亭・チャペルなどがあり、都内屈指の結婚式場としても知られる。豊かな自然環境づくりと、食生活への奉仕を通して社会に貢献する総合イベントプロデュース企業。

ONSEN WORKにて健康維持に最適な栄養素を取り入れたランチBOXの開発実績あり！
「腸活をテーマとしたランチBOX」



- ▶ シェフと管理栄養士によるレシピ開発
- ▶ 地産食材を中心に食材を厳選し、味・健康・安心安全に配慮したメニューに
- ▶ サステナブルの観点から地元野菜や、規格外で流通できない食材を積極的に使用
- ▶ ワークेशन滞在客向けメニューを現地オペレーションを踏まえて開発し、宿泊施設などのシェフ不足を解決

レシピ公開により、実証事業後も地元事業者だけで再現可能

八芳園と連携したスマートミール対応のレシピ開発②

POINT
5

地域性を活かしたスマートミールレシピで滞在プランの魅力向上
伊豆・静岡県産食材を活かし、
地産地消をテーマにレシピ開発を実施



金目鯛



天城わさび

【伊豆・静岡地産食材】

- ・うなぎ
- ・伊勢海老
- ・鮎
- ・ジビエ
- ・天城シャモ
- ・柑橘類
- ・いちご
- ・メロン
- ・静岡茶
- ・しらす
- ・桜えび
- ・黒はんぺん
- ・静岡そだち

など



原木しいたけ



塩かつお



あまご

※食材は参考イメージ

東京駅から最短45分！首都圏直結の熱海温泉で 充実のヘルスケア・地域交流ワーケーション



熱海でのワーケーションは**首都圏から移動時間をかけずに手軽に行え、現地での滞在時間を十分に確保**出来ます。業務時間を多くしたり、地域交流に時間を充てたりと充実した滞在が可能です。

宿泊:レクトーレ熱海小嵐(予定)

※ONSEN WORKにて系列ホテルでワーケーショントライアル済

時期:2022年10月頃 泊数:2泊3日

人数:8名程度(3箇所合計で24名)

伊豆地産食材スマートミール ランチBOX
お風呂でできる運動×入浴メソッド/カラダのゆがみ測定

-プログラム-

- ・(朝)熱海サンビーチでの早朝ウォーク
- ・(夕)業務後の疲れをほぐす、肩こり腰痛予防改善ストレッチ
- ・地域交流(共創)プログラム @起雲閣

POINT 4 フィットネスコンテンツ



熱海サンビーチ

※朝・夕いずれかのプログラムを実施予定

早朝ウォーク&歩行姿勢チェック

熱海サンビーチで業務前に適度な運動を行うことで健康増進と業務効率アップを図ります。

(雨天時 起雲閣で歩行姿勢チェックまたは
マリンスパ熱海で熱海養生法)



指導者 杉山ちなみ

アスレティック・トレーナー
株式会社リボンプロジェクト代表取締役
NPO法人 熱海倶楽部代表

(期待する効果)

(朝の場合)光刺激で体内時計リセット。軽運動で交感神経スイッチオン。

(夕の場合)仕事で凝り固まったカラダをゆるめましょう。

POINT 6 地域交流(共創)プログラム



起雲閣

地域人材との地域課題の共有・交流ディスカッション

起雲閣(あるいは宿泊施設)で、熱海の多様なポテンシャルと魅力を知るとともに、地域人材との地域課題の共有とディスカッションを行う。

登壇: 冨月さくら氏(熱海芸妓・作家)

矢崎英夫氏(ライフ熱湯・代表)

(期待する効果)

「ワーケーション2.0」の先駆けとして、

モニター参加者(企業)と地域が交流する接点をつくり、新たな共創の足がかりとなることを目指します。

古くから湯治場として栄える伊豆3古湯で 富士山を望むヘルスケアワーケーション



伊豆長岡ホテル天坊(候補)

伊豆長岡駅

伊豆パノラマパーク
ロープウェイ駅

宿から徒歩圏の
パノラマパークで
リフレッシュ!

伊豆パノラマパーク

伊豆長岡でのワーケーションは中伊豆の山々と富士山の眺望を温泉・サイクリング・パノラマパーク等で満喫し、心身ともに癒やされる好環境。仕事のアイデア創出や効率アップにも効果が期待できます。

宿泊:伊豆長岡ホテル天坊(予定)

※ONSEN WORKにてワーケーショントライアル済

時期:2022年10月頃 泊数:2泊3日

人数:8名程度(3箇所合計で24名)

伊豆地産食材スマートミール ランチBOX

お風呂のできる運動×入浴メソッド/カラダのゆがみ測定

サイクリング体験

フィットネスコンテンツ

伊豆の景観を楽しむガイド付きサイクリング体験。
E-BIKEで快適に走行可能。

(期待する効果)

有酸素運動であるサイクリングを
豊かな自然の中で楽しんで身も心もリフレッシュ!
適度な運動で仕事効率アップも。

POINT
4

指導者 平塚吉光

シマノレーシング、
チームブリヂストンなどに所属した
元自転車ロード選手。現在は楽しく
安全なサイクリングを提供する
ガイドやトレーニング帯同、
レース解説者などで幅広く活動。
日本サイクリングガイド協会
公認エリートガイド



特急踊り子号で首都圏から直結！ 下田の海に癒やされるワーケーション



下田での滞在は宿から続く小径でビーチへ出られる立地で、海を身近に感じられるワーケーション。

東京から特急1本で来訪でき、海を中心にゆったりした時間が流れます。海辺を散歩したり、海を望むヨガなどのフィットネスで気持ちがほぐれれば、心身ともに健康に。

仕事のアイデア創出や効率アップにも効果が期待できます。

宿泊:下田東急ホテル(予定)

時期:2022年10月頃 泊数:2泊3日

人数:8名程度(3所箇合計で24名)

伊豆地産食材スマートミール ランチBOX

お風呂でできる運動×入浴メソッド/カラダのゆがみ測定

ヨガセラピストによるフィットネス

フィットネスコンテンツ

下田東急ホテル敷地の海が見えるガーデンでのヨガ、ストレッチ、筋力コンディショニング、有酸素運動など

(期待する効果)

自然との一体感を味わいながらのヨガで心身ともにリフレッシュ。呼吸法や瞑想で自律神経のバランスを整え心の安定、ストレスの緩和。無理のないポーズで姿勢の改善や健康増進効果が期待できます。



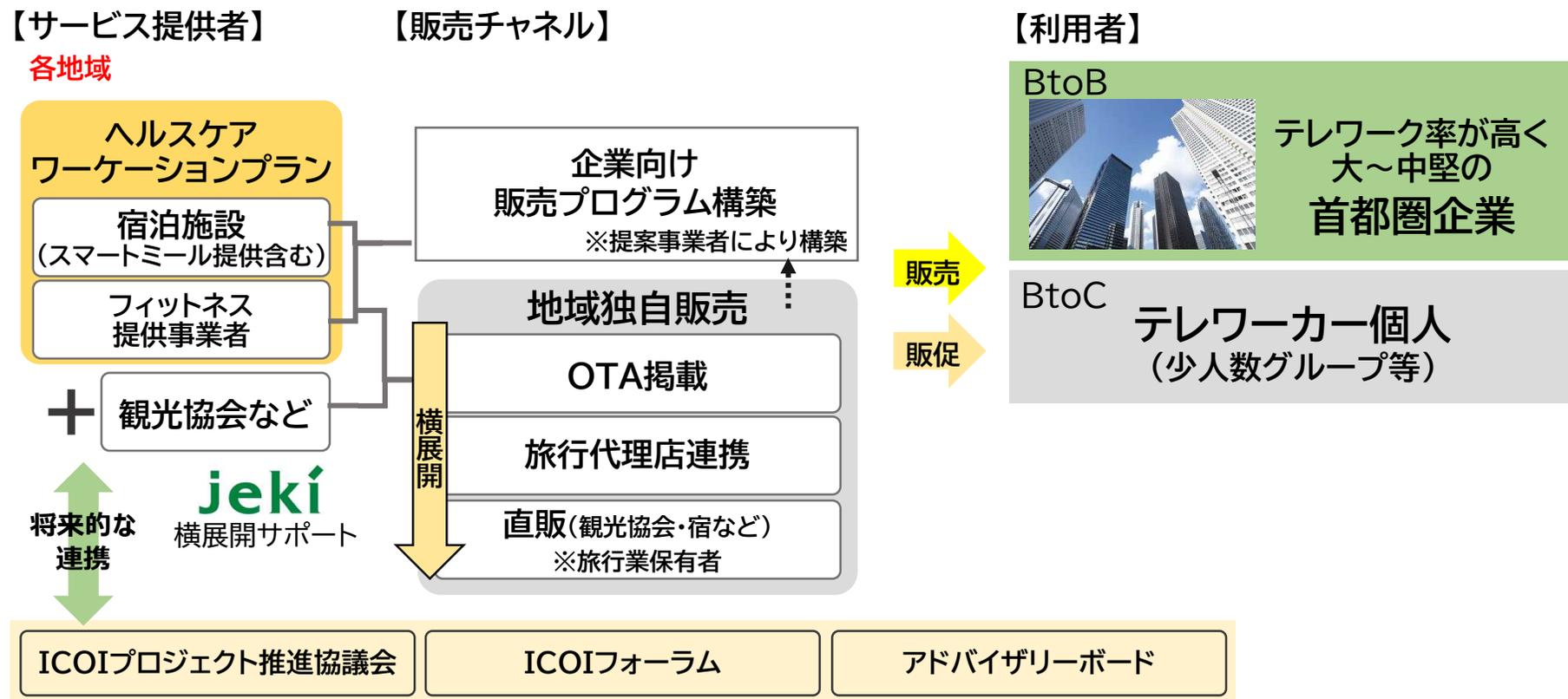
POINT
4

指導者 鈴木こなみ(候補)

日本フィットネス協会GFI
テンセグリティー・ヨガ認定指導者
インド政府認定ヨーガインストラクター

※詳細は調整中となります。

地域を巻き込んだ販売チャネル・利用者へのアプローチ手段を構築し、
ワーケーション分野のヘルスケアサービス確立を目指します。



※地域独自販売に関しては各地域の状況に応じ、独自の販売チャネル構築を段階的にサポートします。(令和5年度以降も含めた取組み課題)

2年でのヘルスケアワーケーションサービスの実証(エビデンス取得)・サービス化(販売開始)を目指して、計画を策定しております。

	令和4年度								令和5年度										
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ヘルスケア・ワーケーションプラン造成	■	■	■	■	■														
フィットネスコンテンツ造成	■	■	■	■	■														
スマートミールレシピ開発	■	■	■	■	■														
実証事業によるエビデンス取得、参加者意見収集				■	■														
実証事業結果の分析・取りまとめ						■	■	■	■										
令和4年度成果報告									■										
ヘルスケア・ワーケーションプランのブラッシュアップ										■									
販売を希望する宿泊施設の募集・取りまとめ											■	■							
企業向けプログラムの販売開始													■	■	■	■	■	■	■
利用者意見・利用状況の収集													■	■	■	■	■	■	■
フィットネス・ビジネス等の追加コンテンツの検討														■	■	■			
プランのブラッシュアップ・更なる効果検証																	■	■	
令和5年度成果/次年度以降アクションプランの報告・提言																			■