

令和5年度ICOIプロジェクト実証事業  
実績報告書概要版

# Wellness Tourism Izunokuni

一般社団法人伊豆長岡温泉エリアマネジメント



# Wellness Tourism Izunokuni



地域のありのままを感じ、自分と向き合う旅。  
雄大な自然の中での運動と深い呼吸、山と海に恵まれた伊豆の食。  
暮らしの質を高め、well-beingな生活へのヒントとなる旅を提供する。

# プロジェクトの目的

- ①地域の魅力を活かしたサービスを展開する事業者と連携した「ウェルネスツーリズム」を一体的に実施することにより、都心在住の若年層を誘引するきっかけづくりを行い、地域への流入拡大を狙う
- ②伊豆長岡温泉ミライ会議が目指す「温泉のある暮らし」の実現に向かって、健康に対する市民の意識の高揚を図る

# 事業内容

## 1. ウェルネスツーリズムの新規開発

ヘルスリテラシーを高める出前講座、健康食、サイクリング、温泉巡り等の地域資源を組み合わせた1泊2日の宿泊プログラムを実施



## 2. 温泉場の足湯を使った市民向け検証

地域資源である足湯を活用し、高温と低温の温度差による血流促進効果をもとにした継続的な健康プログラムを実施



## 3. 体験型の健康食開発

伊豆の国市韮山にある国清寺が発祥とされる「国清汁」を健康食として選択。体験型の商品として、国清汁づくりが体験できるイベントを実施



# 1. ウェルネスツーリズムの新規開発

- I. 医療機関・スポーツ団体・温泉や健康関連の専門家によるヘルスリテラシーを高める出前講座、
- II. 健康食、III. サイクリング、IV. 温泉巡り等の地域資源を組み合わせた1泊2日の宿泊プログラムを実施

## ・ツアー内容

- ・オンライン講座（録画）
- ・さかなやステイ宿泊費、提携旅館入浴パス
- ・健康見える化デバイス貸出
- ・食事（朝食1回、昼食1回、夕食1回）
- ・各種プログラム（サイクリング、ヨガ、座禅体験）
- ・ヘルスチェック（生体データの測定）

## ・工程（第1回目）

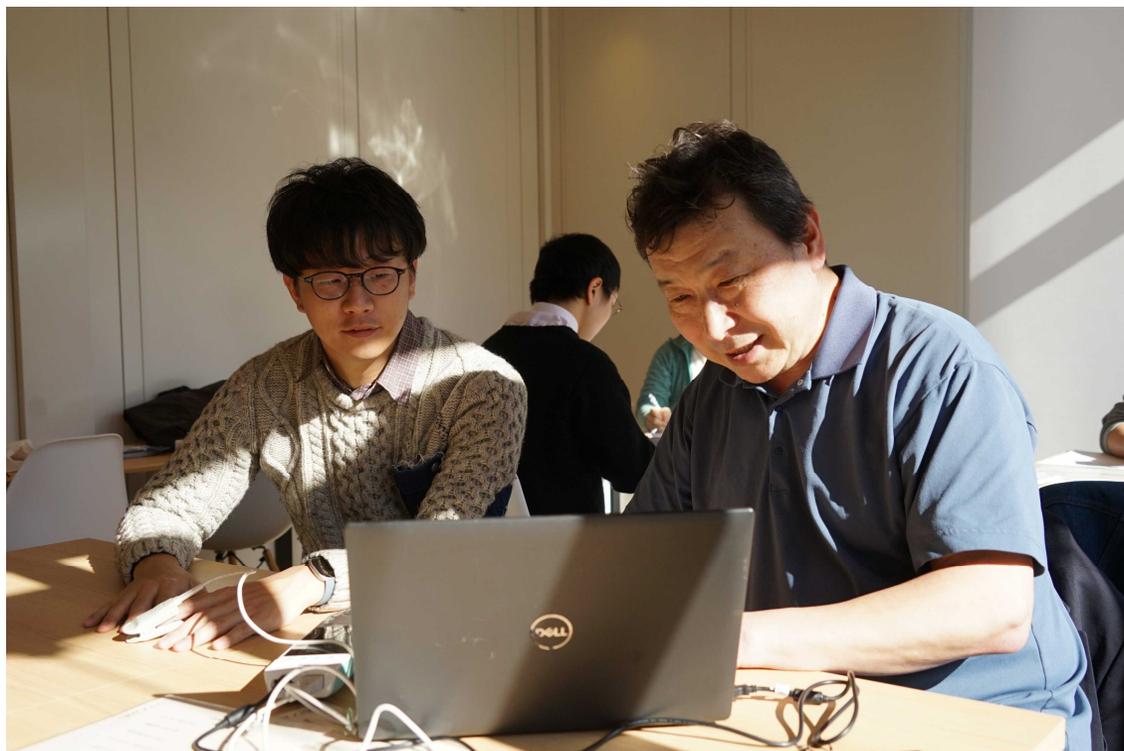
日程	時間	プログラム
1日目	9:30~	受付開始
	10:00~11:00	さかなやステイ集合（オリエンテーション、ヘルスチェック） サイクリングツアー準備・ブリーフィング
	11:15~	サイクリングツアー開始・さかなやステイ出発
	11:45~13:00	昼食（沼津市西浦平沢・貝殻亭）
	~15:00	サイクリングツアー終了・さかなやステイ到着
	15:00~17:00	自由時間
	17:00~	さかなやステイ出発
	17:30~19:00	夕食（伊豆の国市韮山山木・カフェわ）
19:30~	自由時間	
2日目	6:50	さかなやステイ集合
	7:00~ 8:00	朝ヨガ
	8:00~ 9:00	朝食
	9:00~ 9:50	自由時間（温泉場通りお散歩市）
	10:00~11:30	クラフトワークショップ
	11:30~12:15	ヘルスチェック
	12:15~12:45	振り返り会
	12:45~	解散

# ヘルスチェック

日本健康開発財団協力のもと、ヘルスチェックを実施。

## 【測定内容】

- ・ストレス度チェック  
唾液中に含まれるアミラーゼ活性値を測定し、ストレス値を算出
- ・自律神経バランス分析  
心拍変動から肉体疲労度を数値化
- ・POMS  
気分・精神状態を調査



TAS9VIEW検査中



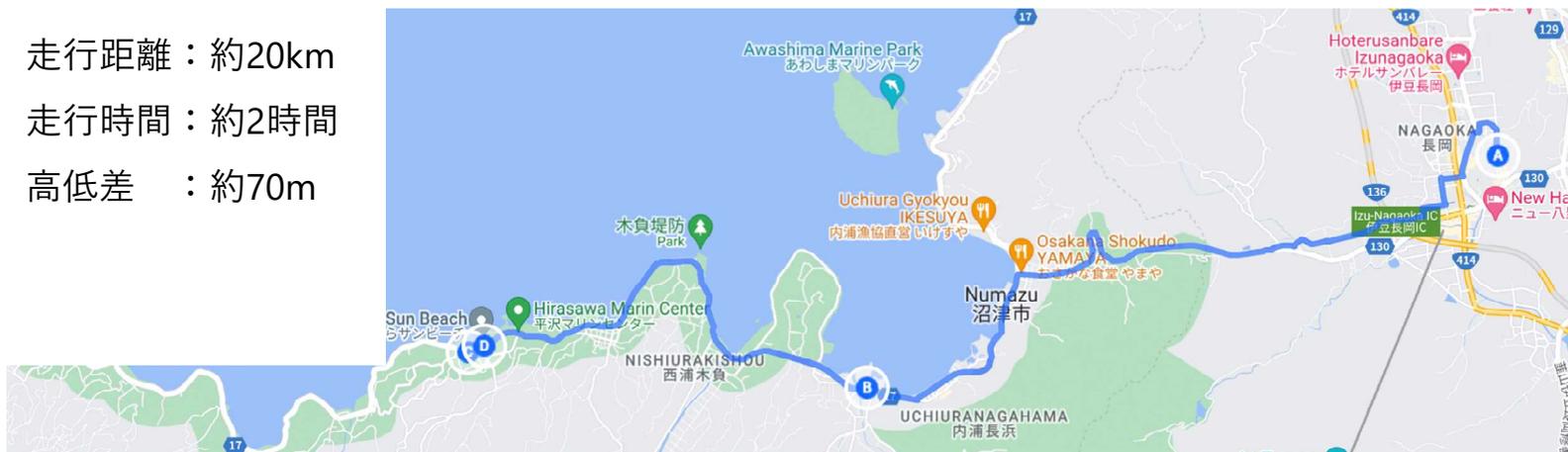
POMSシート記入

# サイクリングツアー / 協力：メリダジャパン、コナサイクル

走行距離：約20km

走行時間：約2時間

高低差：約70m



サイクリングルート



出発前のブリーフィング



休憩・立ち寄り所：OH!MOS!



© izunagaoka onsen area management



ららサンビーチで記念撮影

# 座禅体験 / 香山寺（伊豆の国市菰山）

姿勢を調べ、呼吸を調べれば、自然と心も整う。体を内側から健康にしていく。

北条早雲も坐したとされる1154年創建の禅寺で体験する座禅会（説法を含め、約2時間）

香山寺ではお寺朝ごはんがセットになった「朝の座禅会」や写経会なども体験できる。本堂からの眺めは絶景。



座禅体験



香山寺

# 朝ヨガ / ヨガ講師：海瀬千秋さん

体を気持ち良く伸ばして緊張している体をほぐす早朝のヨガ（約1時間）

地域のヨガスタジオの先生をお招きし、早朝ヨガを実施。

サイクリングツアー前にきちんと体をほぐしながら、疲れた体の調子を整えていくゆったりめのヨガを体験。



# クラフトワークショップ / 講師：鈴木明日美さん

エッセンシャルオイルを使ったお悩みクリームづくり  
日本エッセンシャルオイルスタイリスト協会本部講師によるWS  
美容の悩み、ホルモンバランスの乱れ、脳ケアなどに効果あり



# 野菜収穫体験 / 協力：山の高橋農園（伊豆の国市韮山山木）

有機野菜の収穫体験

- ・市内の農家と連携し、有機野菜の収穫体験を実施



# 食事 /

玄米レストランぜんな（伊豆の国市），古民家ゲストハウス&カフェ わ（伊豆の国市）  
食とせいかつ いっさい（伊豆の国市），貝殻亭（沼津市），粕漬食堂K.A.S.U.（三島市）

自然農法や調理方法、地域の食材を使ったレシピ、昔から伝わる郷土料理、サステナビリティを配慮した包装など、カラダや地域、自然環境を意識した取り組みを行うお店を選択。



# 温泉 / 福狸亭 小川家, 小松家 八の坊, 実篤の宿 いづみ荘, ホテル茜

「温泉場に泊る」をコンセプトに、まちの施設や機能を活用する分散型宿泊施設である「さかなやステイ」は、温泉場の4つの宿泊施設と提携。気分に合わせて温泉を選んでいただける。

※さかなやステイは源泉を使った温水プール、各部屋にシャワーを設備。



# 音楽イベント

1/6（土）にはさかなやステイ併設の多目的広場兼駐車場にて、音楽イベントを開催



# オンライン講座の開催

## オンライン講座『日々の暮らしの質を高めるウェルネス講座』

宿泊プログラムに先立ち、オンライン講座を開催。プログラムの説明や、現地での健康体験＋日々の暮らしの質をより一層高める講座を企画（Youtubeにアーカイブあり）。

日々の暮らしの質を高める  
ウェルネス健康講座

2023年11月25日(土)10:30-12:00 | オンライン(ZOOM)

講師

- 宇佐美希未佳  
作業療法士 / リハビリテーション科学修士  
一般社団法人足の番人 理事
- 絹代  
サイクルライフナビゲーター
- 鈴木明日美  
3兄弟母ちゃん(6歳・4歳・2歳)  
en.珈琲焙煎所

## 2. ウェルネスツーリズムの新規開発

### ・ 検証概要

項目	内容
デザイン	1泊2日の滞在前後のデータ比較
被験者	インフォームドコンセントに同意した健常成人 (平均年齢30.1歳、SD 8.3)
日程	1回目：2023年12月9～10日 2回目：2024年1月6～7日
計測項目	<ul style="list-style-type: none"><li>・末梢血液循環</li><li>・自律神経活動</li><li>・唾液アミラーゼ活性</li><li>・主観的健康状態 (Visual Analogue Scale)</li><li>・気分・精神の状態 (POMS2短縮版)</li></ul>
倫理的配慮	日本健康開発財団倫理委員会で承認を受け (202304)、UMIN臨床試験登録を行っている。
その他	被験者数が少なく、統計処理は行っていない。

### ・ 結果

本試行プログラムは、1泊2日の短い期間でもあり、生理的な改善は大きくは認められていない。

しかし、VASやPOMSのデータを観察すると、多様な心身の状態や症状を改善すると共に、気分や精神の状態を健全な方向に導くことが推察される。

最も改善が大きく認められたのは、

**「リフレッシュ」の亢進と「疲労」の軽減で本プログラムが心身のスイッチをオンにすると共に活性化を促す**

ことが考えられた。

## 2. 温泉場の足湯を活用した市民向け検証

### ・検証目的

先行研究により、副交感神経の有意な上昇、心拍数の減少、血圧の低下およびPOMSにおけるリラックス状態への移行の結果より、足浴中は副交感神経が優位になりやすいことがわかっている。

では、**温度の違う足浴の交互浴での新たなリラックス効果**は期待できるのか？



### 参加品

・温泉まんじゅう（柳月、黒柳）

・お茶（ぬまっ茶）

・IZU-La伊豆長岡駅  
商品券1,000円分  
2023年にリニューアルオープンした伊豆箱根鉄道 伊豆長岡駅併設のカフェ・売店で使用できる商品券

・オリジナル手ぬぐい  
伊豆長岡温泉を中心に地形をプロット、日々の暮らしに溶け込むデザイン。温泉と相性の良い手ぬぐいは、日常でも旅でも使い方は無限大◎



出典：  
<https://www.izuhakone.co.jp/izura-izu/izura-nagaoka-shop/p000886.html>

## 2. 温泉場の足湯を活用した市民向け検証

地域資源である足湯を活用し、高温と低温の温度差による血流促進効果をもとにした足浴検証を実施

#	工程	時間(m)
1	POMS質問紙、表面温度、深部温度、血圧測定	
2	歩行	
3	足湯低温（頼朝の湯）	10m
4	歩行	
5	足湯高温（姫の湯）	10m
6	歩行	
7	足湯低温（出逢の湯）	10m
8	歩行	
9	足湯高温（湯らっくす公園）	10m
10	安静保持 表面温度、深部温度、血圧測定	30m
11	POMS質問紙	



## 2. 温泉場の足湯を活用した市民向け検証

### ・検証日程

#	日程	参加者数
1	2023年12月16日（土）（雨天延期⇒1月20日）	（4名予定）
2	2023年12月17日（日）	3名
3	2024年1月13日（土）	2名
4	2024年1月14日（日）	5名
5	2024年1月20日（土）（雨天延期⇒1月27日）	（5名予定）
6	2024年1月21日（土）（雨天延期⇒1月28日）	（6名予定）
7	2024年1月27日（土）	3名
8	2024年1月28日（日）	5名
		計 18名

### ・測定項目

#	項目	内容
1	POMS：Profile of Mood States	人の情動を気分・感情・情緒といった主観的側面から評価するために、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「活気」、「疲労」および「混乱」の6つの気分尺度を同時に測定。今回は短縮版を利用する為、測定できるのは6尺度。
2	表面温度	・測定機器：非接触型表面温度計（オムロン） ・測定箇所：額、手首、足首
3	深部温度	・測定機器：耳式体温計 MC-510 けんおんくんミニ「実測式」 ・測定箇所：鼓膜温度
4	血圧	・測定機器：上腕式デジタル自動血圧計HEM7051（オムロン） ・測定箇所：左上腕部
5	血中酸素飽和度	・測定機器：パルスオキシメータ HPO-100（オムロン） ・測定箇所：左手人差し指
6	ストレス度チェック	・測定機器：唾液アミラーゼモニター（ニプロ株式会社）

### ・結果

足浴を伴うウォーキングによって、**体温上昇、血圧の低下の傾向**がみられた。POMSのデータを観察すると本プログラムが「リフレッシュ」の効果を促進することが考えられる。

ウォーキング・足浴中には**被験者や地域住民間でのコミュニケーションが発生**しており、心的にも良い影響を与えると考えられる。

# 3. 体験型の健康食開発「国清汁づくり体験」

## 国清汁（こくしょうじる）とは？

鎌倉時代の建長寺に醤油仕立ての建長汁（けんちんじる）があり、同じ法脈の流れで葦山奈古谷の国清寺（こくせいじ）に味噌仕立ての国清汁ができた。

現在も齋会・授戒会・接心会・人よせの時、国清汁が出されているが、もともとは道場で大衆に出した残りの野菜、大根人参ゴボウ等の頭のところ、皮などを「もったいない」として油で炒め具だくさんの汁として食したものだと言われている。



国清汁

出典：<https://ameblo.jp/qpkokko71922/entry-12534339474.html>

# 3. 体験型の健康食開発「国清汁づくり体験」

## 国清汁づくり体験イベント

体験型の商品として、国清汁づくりが体験できるイベントを実施。今後は製品としての販売も計画している。



味噌づくり



国清汁づくり



ランチ

昔ながらの製法でつくる  
**味噌づくり  
体験会**  
伊豆の国ソウルフード昼食付き

1年熟成の樽味噌を  
700円/1kgで購入可能！  
国清汁をレシピ付きで、  
ご家庭でも簡単に作れます

2.14(wed)  
10:00AM-13:00PM



築100年古民家で、昔ながらのお味噌づくり。大豆を足でつぶして、木樽でねかせます。



ランチに羽釜のご飯と、伊豆の国発祥の郷土料理「国清汁」をご用意。



ゲストハウスへのご宿泊も2組限定で可能です。※宿泊料お一人様4千円

【開催】ゲストハウス+カフェわ  
伊豆の国市奈古谷 1048-1

料金：1,000円  
定員：20名

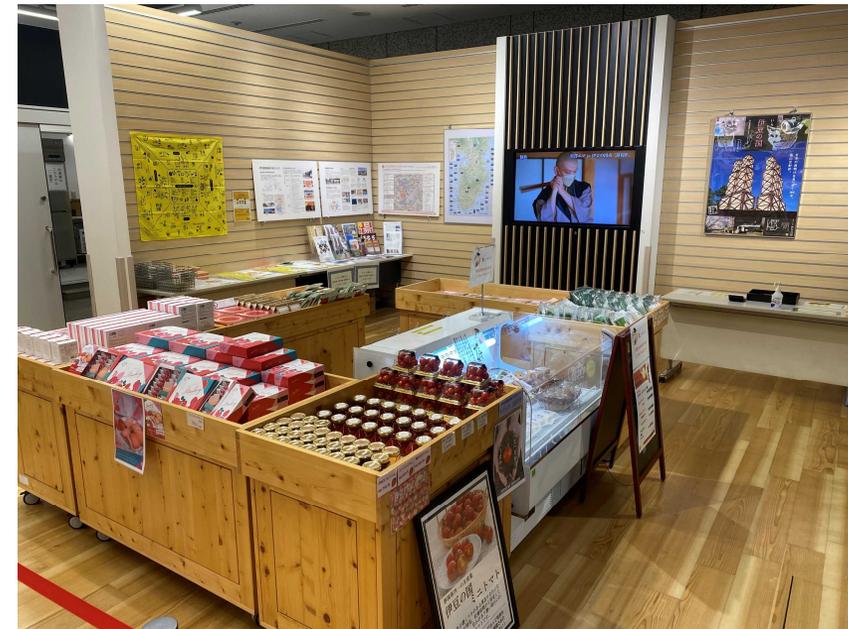
申込フォーム



# その他：東京都庁PRイベント『伊豆の国まるごとPR』

伊豆の国市観光文化課や伊豆の国市観光協会他と共に、東京都庁にて伊豆の国市のPR活動を実施。

エリマネのまちづくり活動に加え、ICOIプロジェクトで実施した内容などについて、PRコーナーを訪れる方々に説明を行った



# 協力事業者・訪問施設

- 食事処  
ゲストハウス&カフェ わ、玄米レストラン ぜんな、食とせいかつ issai、粕漬食堂 K.A.S.U
- 体験施設、アクティビティ  
山の高橋農園、メリダXベース、コナサイクル、香山寺
- 観光施設、寺社仏閣、遺構  
西明寺、湯谷神社・石切り場、三養荘、狩野川放水路、あやめ小路
- 物販他  
柳月、元祖温泉まんじゅう 黒柳、手作りとうふ みずぐち、IZU-La伊豆長岡駅
- 旅館・温浴施設  
小松家 八の坊、いづみ荘、福狸亭 小川家、ホテル茜
- 足湯  
姫の足湯、よりともの湯、湯らっくす公園、出逢の湯
- 企画支援・効果検証・報告書等作成支援  
プラスニューオフィス、図的表現活用研究所