




**日本唯一
ヘルスツーリズム
ゴルフ型
認証**

小松カントリークラブ2014年併設実プロ





**日本一速く歩ける若女将と
一緒にウォーキング**





健魂旬彩

旬は美味くて
すこやかになる



**小松で
健康経営
推進**

健康経営 推進
×
ヘルスツーリズム認証

**健康経営® 推進
×
ヘルスツーリズム認証**

令和6年3月、北陸新幹線がJR小松駅へ！
北陸の空の玄関口、小松空港と併せて
小松へのアクセスがより快適・便利になります。




WEBサイト



「健康経営®」についてお悩みではありませんか？



健康経営® 推進 × ヘルスツーリズム認証

「健康経営®」ご担当者の皆様へ。

社員の皆様の健康増進へのきっかけ作りやリフレッシュに、ヘルスツーリズム認証を取得したプログラムをご利用ください。

私たちはヘルスツーリズム認証をベースとした「社員の皆様のなりた未来・不安視している健康」についてヒアリングを行ったうえで、ご希望に添った「カスタマイズプラン」をご提供します。

気になる・気にしている健康に関する問題に対応するカスタマイズプランを作成することで、健康への意欲発心や健康になりたいという思考に訴えかけられるヘルスツーリズムにすることが可能です。



楽しく歩ける「生涯スポーツゴルフ」で健康を科学する！

国内唯一のゴルフを活用した「ヘルスツーリズム認証」プログラムをベースに、企業主導の健康経営® 推進を支援する「健康増進型ヘルスケア商品」です。行動変容のきっかけとしてゴルフというレジャーシーンを活用し、楽しみながら健康について学ぶことができます。活動量計を装着し、プロトーナメントコースをラウンド、歩行強度をデータで可視化し、ラウンド中の運動量と自信のヘルスケアの視点から日常の健康増進を学ぶプログラムです。



モデルプラン



デュアルタスクで脳を刺激 「木場潟1周のウォーキングミーティング」

「ヘルスツーリズム認証」を取得したウォーキングプログラムをベースに、企業主導の健康経営® 推進を支援する「健康増進型ヘルスケア商品」です。デュアルタスク（一度に二つ以上のことを行うことで脳を活性化）を活用したウォーキングミーティングや、活動量とヘルスケアの関係性を学ぶ運動ウォーキング、オリンピックの女将と一緒に歩くリフレッシュウォーキングなどなど、様々な角度から「歩くことの意味」を見直し、日常における健康増進を学びます。また、ミシュラン調査員おすすめの料亭でグルメナイトを満喫しながら地産地消食材と健康の関係も学ぶことができます。



モデルプラン



癒しの休日 ～アフターワークバケーション

都市公園「木場潟」でのウォーキングと、伝統工芸村「ゆのくにの森」でのマインドフルネスプランです。四季の彩を味わえる木場潟で1周 6.4 kmの健康ウォーキング・東西南北4か所の広場で健康ストレッチや横臥外気浴などを体験し、「ゆのくにの森」では伝統工芸体験を通じてマインドフルネスを学びます。夕食はヘルスツーリズムメニューを満喫し、翌日朝食前にオリンピックの喜多八若女将と一緒に歩くリフレッシュウォーキングなど、内容充実の休日アクティブレストプランです。



モデルプラン

●監修

株式会社ウェルネスツーリズム研究所 代表取締役 木下 藤寿
特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構 事務局長 西崎 徹
(株)フェアアンドイノベーション 代表取締役 永瀬 隆之
芸術文化観光専門職大学 高橋研究室 高橋 伸佳
スポーツ心理学 太成学院大学 河野 梨香

●お問い合わせ先

一般社団法人
こまつ観光物産ネットワーク

〒923-8650 石川県小松市小馬出町91番地
TEL : 0761-24-8394 FAX : 0761-23-6404

URL : <https://www.komatsuguide.jp> (こまつ観光物産ネットワーク)
<https://komatsu-ht.com> (こまつレジリエーション)



こまつ観光物産
ネットワーク



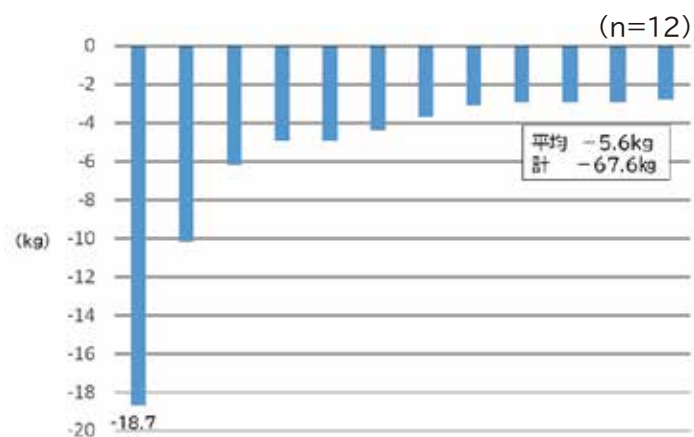
こまつ
レジリエーション

ヘルスツーリズムの効果

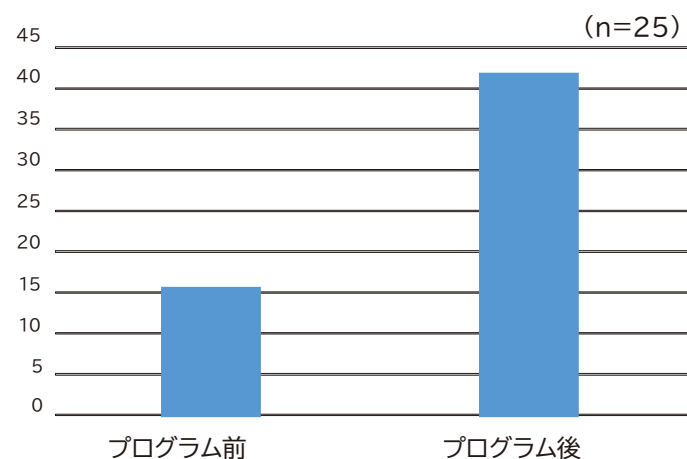


健康経営® 推進
×
ヘルスツーリズム認証

ヘルスツーリズムを用いた宿泊型保健指導の効果
-1泊2日の保健指導と6ヶ月間の通信指導の効果-



ヘルスツーリズム参加による自己効力感の変化



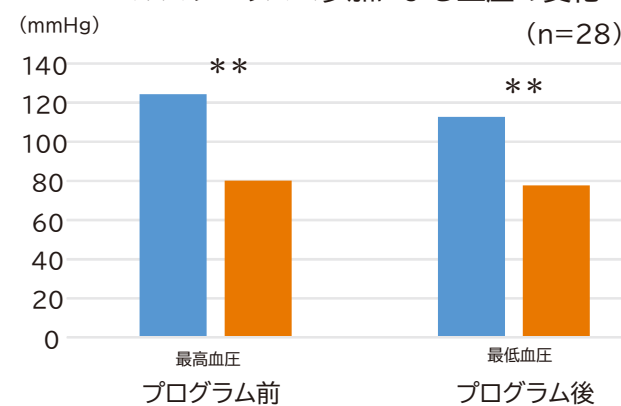
数値が高い程、健康への関心度と達成する自信度があると評価

KOMATSU RESILIENTION

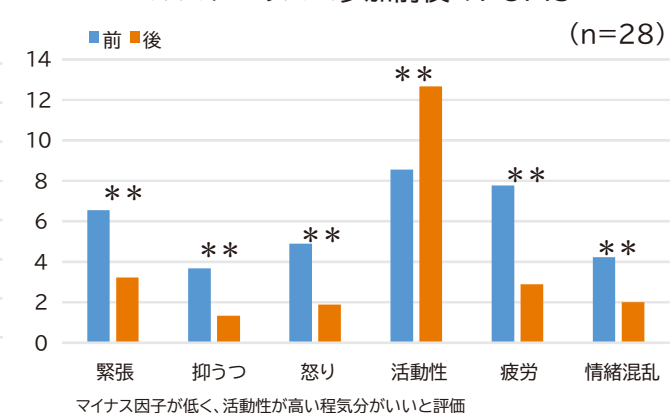
こまつレジリエーション



ヘルスツーリズム参加による血圧の変化

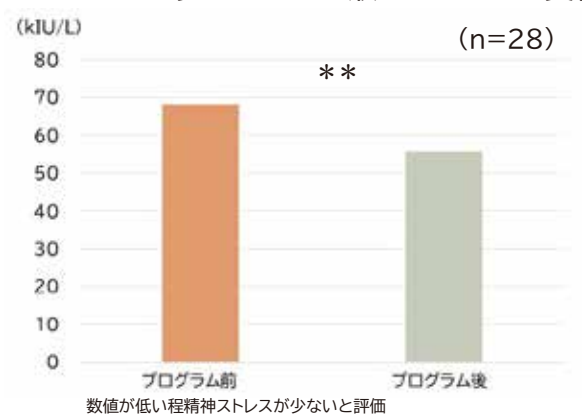


ヘルスツーリズム参加前後のPOMS



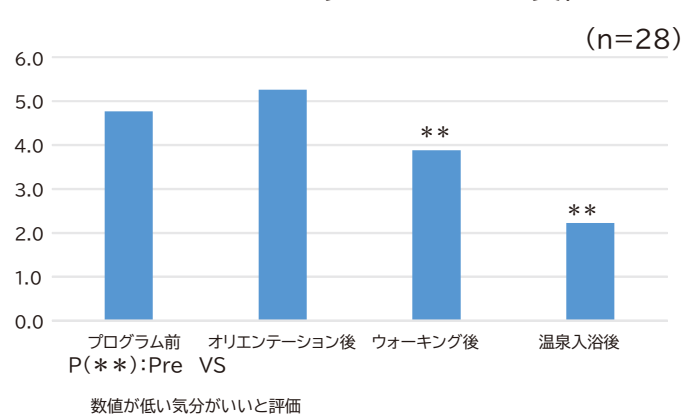
マイナス因子が低く、活動性が高い程気分がいいと評価

ヘルスツーリズム参加による唾液アミラーゼの変化



数値が低い程精神ストレスが少ないと評価

ヘルスツーリズム参加によるVAS変化



数値が低い気分がいいと評価

●お問い合わせ先

一般社団法人
こまつ観光物産ネットワーク

〒923-8650 石川県小松市小馬出町91番地
TEL : 0761-24-8394 FAX : 0761-23-6404
URL : <https://www.komatsuguide.jp> (こまつ観光物産ネットワーク)
<https://komatsu-ht.com> (こまつレジリエーション)

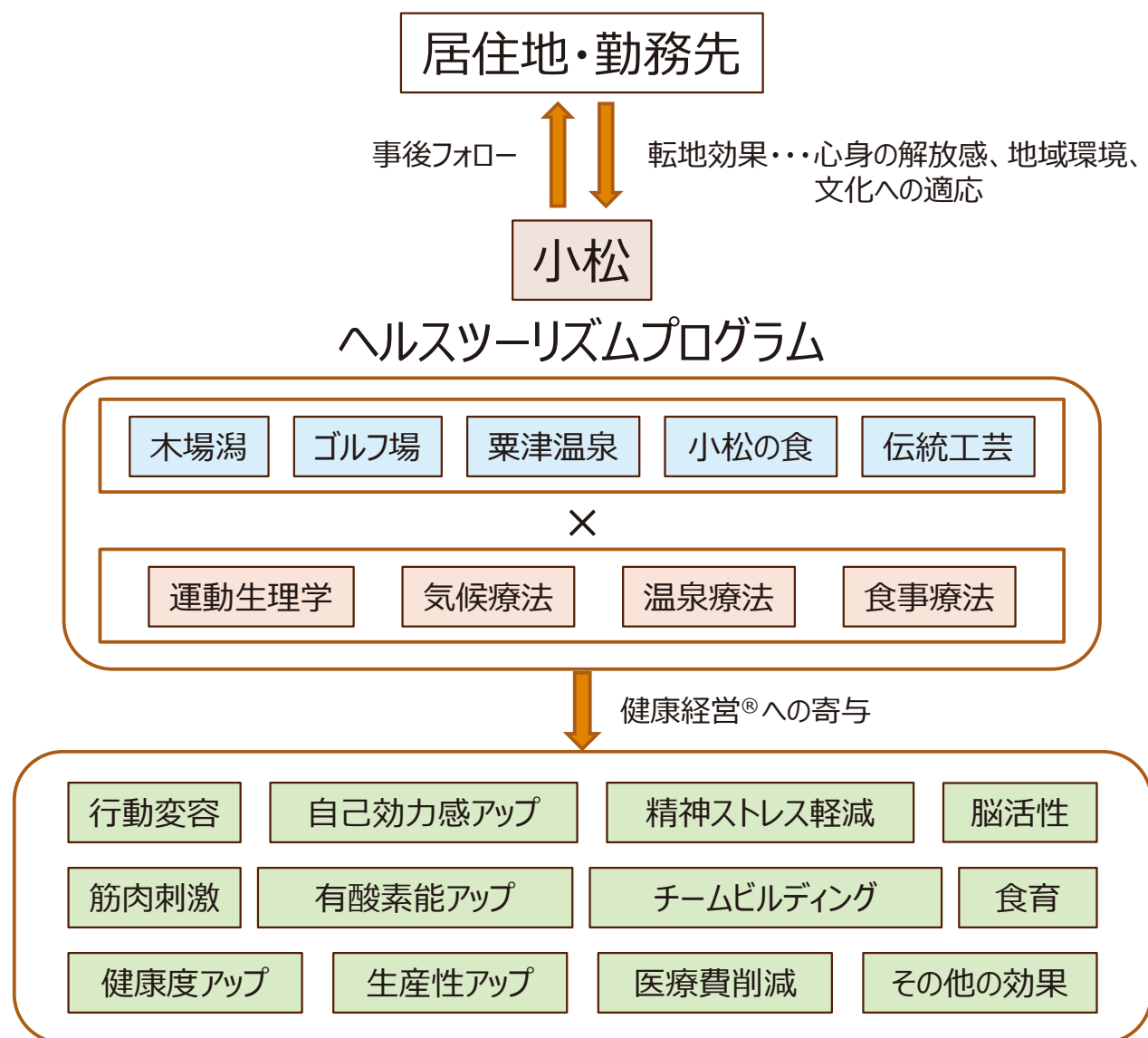


■レジリエーション (RESILIENTION) とは

レジリエンス (回復力) とワーケーションを組み合わせた造語です。ワーケーションにヘルスケア、特に日常生活での回復力を高める気づきを与える内容を付加したプログラムのこと。

小松でのヘルスツーリズムとは

小松の歴史、文化、自然、地域食材を活用して、個人の健康づくりや企業の健康経営®の取組に活かしていただくことを目的に開発したプログラムです。小松でのヘルスツーリズムをきっかけに、健康づくりのきっかけになっていただければ幸いです。なお、ツーリズムでの体験のみならず、ツーリズム終了後も、個人の健康づくりや健康経営®のお手伝いをさせていただきます。



健康経営®と産業保健

産業保健からみたヘルスツーリズムプログラムは、下記の図の通り、全体へのアプローチ (Population strategy)、個別のアプローチ (High risk approach、Individual approach) に分類します。運動嫌いや運動不足で肥満や生活習慣病が疑われる方々へのアプローチが最も難しいとされています。小松ヘルスツーリズムプログラムでは、全体アプローチから、個別アプローチまで、多くのプログラムを用意しています。

