

別添

妙高型健康保養地プログラム実施内容

妙高型健康保養地プログラムは、本実施内容に基づき実施するものとする。

なお、この実施内容に記載されていない事項については、妙高市（以下「市」という。）と協議のうえ、対応するものとする。

1 趣旨

本実施内容は、妙高高原体育館温泉トレーニングプール及び妙高市内の森林セラピーロードなどで実施する「妙高型健康保養地プログラム」（以下「保養地プログラム」という。）について示すものであり、妙高高原体育館の指定管理者が実施するにあたり、以下の各項目に留意し、円滑かつ効率的に行うものとする。

2 本業務の実施に至る経緯

(1) 「保養地プログラム」実施の背景

市には、特有の気候や豊富な温泉、国立公園や「森林セラピー基地」、「森林セラピーロード」や「クアの道」に代表される豊かな自然、雪国の気候が育んだ特徴的な食文化など、多くの「健康資源」がある。

市では、これらの潜在的な価値を、健康づくりに有効活用するとともに、ウォーキングやラジオ体操などによる市民の運動習慣の定着により、医療費の削減、健康寿命の延伸、そして、観光産業や地域経済の活性化を図り、市民はもとより、来訪者を含めすべての人が健康になれるよう、「健康保養地（クアオルト）（※）」として自立した地域の形成を目指している。

※クアオルト…ドイツ語で「健康保養地」。ドイツでは温泉や気候、海など自然の力を活用し、疾病の予防や治療を行う地域を指す。

(2) 市が目指す「健康保養地」の姿

- ・市は、三座の日本百名山（妙高、火打、高妻）の麓、国立公園の豊かな自然に囲まれながら、豊富な「健康資源」を活用しつつ、標高 1,300m の準高地に延びる森林セラピーロードでの気候療法ウォーキング（詳細は「3-（2）-①」による。）と、天然温泉を利用したプールでの水中運動（同「3-（2）-②」による。）を組み合わせた「保養地プログラム」を基本に、「食」「雪」「人」などの地域資源を融合させ、市民も来訪者もすべての人が健康になれる滞在型の健康保養地を目指しており、この将来像を「妙高型健康保養地（クアオルト）」と定義している。
- ・この「妙高型健康保養地（クアオルト）」の活動拠点となるのが妙高高原体育館（温泉トレーニングプール）であり、その機能を最大限に活用する中で、市民はもとより来訪者に対し、安全・安心で質の高い運動プログラムの提供が求められている。

3 「保養地プログラム」の概要

(1) 「保養地プログラム」の基本的事項

- ・保養地プログラムは、「準高地での気候療法ウォーキング（以下「気候療法ウォーキング」という。）」

と、「温泉プールでの水中運動（以下「水中運動」という。）」の組み合わせにより、健康増進、生活習慣病の予防改善、介護予防、心身のリフレッシュなど、対象者の状態や目的に応じて実施する運動プログラムである。

(2) 保養地プログラムの要素と効果

①気候療法ウォーキング

- ・国立公園内にある標高 1,300mの笹ヶ峰高原では、平野部と比較して気圧が大きく異なり（低下し）、気温も同様に低下する。準高地で運動するとエネルギー消費が多く、運動強度が上がり、滞在するだけでも平野部のウォーキングと同等の効果が得られるといわれている。また、国立公園内などの高所（高原）は空気が清冽で、呼吸器系にも良い効果がもたらされる。
- ・このように日常生活と異なった気候環境（気圧、温度、光、森林等）の中で保養や運動を行うことを「気候療法」といい、この要素を取り入れたウォーキングプログラムを「気候療法ウォーキング」と呼んでいる。

②温泉トレーニングプールでの水中運動

- ・温泉による効果（効能）は、温泉水（湯）による血行促進やリラックス効果など多くの健康効果があることは、これまで多くの研究などで実証されている。妙高高原体育館の温泉トレーニングプールには、妙高山から湧出する温泉水を引湯、使用することから、これが同施設の特徴の一つに挙げられる。
- ・水中では浮力の効果により、筋力が弱い人でも姿勢を維持、コントロールできるほか、水の抵抗や水圧を利用した筋力やバランスのトレーニングなど、対象者の状況や目的に合った多様なプログラムの実施が可能である。
- ・これら「温泉」と「水中運動」の2つの要素を生かした運動プログラムを実施することにより、様々な効果が期待される。

4 保養地プログラムの内容

保養地プログラムについて、本実施内容の「2 本業務の実施に至る経緯」及び「3 「保養地プログラム」の概要」、そして次の事項を十分理解するとともに、利用者の満足度の高い健康増進プログラムの実施と、安全面に十分配慮した運営を行うものとする。

(1) 保養地プログラム実施について

- ・業務の実施及び運営を指定管理者で行うものとする。
- ・保養地プログラムの企画は、妙高ヘルスケアリーダー、気候療法士、健康運動指導士などの有資格者が中心に作成を行うものとする。

(2) 実施方法

①基本的事項

- ・保養地プログラムを円滑かつ安全に実施するため妙高ヘルスケアリーダー、気候療法士、健康運動指導士や健康運動実践指導者などの有資格者による指導を実施する。
- ・保養地プログラムの実施に当たっては、地元人材の活用、連携を図る。
- ・指定管理者は、「保養地プログラム」の実施にあたり、指導者の依頼、必要機器の手配、参加者の募集・受付・登録事務、会場の準備・設営、実施当日の運営全般、後片付け、計測データの集計・整理などを行う。

②保養地プログラムの作成

- ・対象者の年齢や生活習慣、体力などを勘案し、それぞれの対象者に合った保養地プログラムを作成する。
- ・保養地プログラムは、体を動かす楽しさや喜びを実感しながら、筋力、敏捷性、平衡性、柔軟性、心肺持久力、筋持久力などを向上させるとともに、健康意識や介護予防意識の向上や運動習慣の定着に向けた意識を高める内容とする。
- ・1回当たりの保養地プログラムは、「気候療法ウォーキング」と「水中運動」の組み合わせ、またはそのいずれか、及び必要に応じてその他のプログラムを組み合わせ実施するものとし、移動時間、参加者への説明、準備運動などを含めて1回当たり2～3時間程度を基本とする。

③保養地プログラムの指導・実施

◆気候療法ウォーキングの指導

- ・「気候療法ウォーキング」の指導に関しては、安全面への配慮と質の高い指導を確保するため、指導者及び補助者の2名以上の体制で実施する。
- ・指導者は、保養地プログラムの知識、ノウハウを持つ「妙高ヘルスケアリーダー」「気候療法士」のうち、指導経験を有し、実技指導を行うことができる者が当たることを条件とするが、補助者はこの限りではない。

◆水中運動の指導

- ・「水中運動」の指導に関しては、安全面への配慮と質の高い指導を確保するため、指導者及び補助者の2名以上の体制で実施する。
- ・指導者は、健康運動指導士や健康運動実践指導者の資格を有することを条件とするが、補助者はこの限りではない。

◆注意事項、配慮事項

- ・保養地プログラム開始前に参加者の健康状態の確認（血圧、脈拍、問診など）を必ず実施し、その結果に基づいて参加の可否を決定する。
- ・保養地プログラムを実施する際は、参加者に内容や日程、流れなどについて説明を行うとともに、参加者に適宜、指導や助言を行う。
- ・保養地プログラムの実施に当たっては、市の指導マニュアルを参考にしながら実施する。

◆その他

- ・保養地プログラムの事前及び事後に参加者の効果判定のための各種身体計測を実施し、適宜指導や助言を行うとともに、それらのデータを蓄積し、年度毎に効果について分析するものとする。
- ・保養地プログラムの実施後は、参加者、実施内容などを記録した日報を作成する。

④参加料

- ・保養地プログラムの参加料は、市と協議のうえ定め徴収するものとする。

⑤人材育成等

- ・保養地プログラムの安定した運営を維持するため、適宜、妙高ヘルスケアリーダーとスタッフの養成・育成を図り人材の確保や保養地プログラムの質の向上に取り組むこととする。
- ・保養地プログラムの実施、推進に当たり、利用者の満足度の高いプログラムの提供や研究、スタッフの資質向上に係る研修の実施、保養地プログラムの普及・推進を図るものとする。

⑥その他

- 荒天のため、気候療法ウォーキングの実施が困難な場合には、代替対応として、屋内プログラムや水中運動などを実施する。
- 保養地プログラム終了後も、参加者が運動や健康づくりを継続できるように、情報提供や相談に対応すること。