

# 春日温泉で健康づくり

## 佐久 滞在型プログラム作成へ

士、自治体、企業など産官学が連携。温泉と食事、運動、自然環境を要素に、カロリー摂取と消費のバランスを取った一泊二日または二泊三日のプログラムを作成する。

例えば、一日目は医師の指導に基づき入浴し、地元の健康食を食べる。二日目は早朝に散策し、日常の健康管理法を学ぶといった内容。事前事後に健康チェックを行う。飯山市など全国十一市町村で既にプログラムを作成中で、十月以降、実施していく。

佐久市は本年度、春日温泉と周辺の環境を生かした滞在型温泉療法プログラム作りに取り組む。民間活力開発機構(経済産業省所管)の「健康づくり大学」基礎調査地域に県外の八市町とともに選ばれた。市民の健康増進と、市外からの交流人口拡大を図る。

同機構によると、健康づくり大学は医師や栄養士、自治体、企業など産官学が連携。温泉と食事、運動、自然環境を要素に、カロリー摂取と消費のバランスを取った一泊二日または二泊三日のプログラムを作成する。

佐久市保健課によると、春日温泉は近くの馬事公苑と乗馬コースを使った乗馬や、標高約千二百メートルの高原でのウォーキングなどが可能。水田で育てたフナなど安全な食材も活用できるとみる。

市は委託費百七十五万円を一般会計補正予算案に計上、九月定例市議会に提出する。プログラムの活用は来年度からになる。