

旅先で「元気」学ぶ

健康づくり大学 本格開始1年

民間活力開発機構が進める「健康づくり大学」が本格的に始まり約1年。旅の気分を味わいながら、温泉、運動、食事を組み合わせた健康増進の方法を学べる点が受けている。指導には専門のアドバイザーが付く。地方ならではの低料金と地元産農産物を使った料理も人気だ。

全国で唯一、年間を通じて健康づくり大学を開講する長野県大田市では、昨年9月から取り組み、利用者は延べ3000人に達している。

会場は「くろよんロイヤルホテル」。受講者はホテルに着いたら、まずは健康診断。身長、体重、血圧、体脂肪、基礎代謝、骨格筋率などのチェックを受ける。これをもとに専属アドバイザーが、一人一人の体調に合わせた、入浴方法、運動のプログラムを決める。



和気あいあいとプールで運動する参加者
(くろよんロイヤルホテル提供)

運動や入浴 専門家が指導

健康づくり大学

経済産業省
「温泉の効能や料理などについて、アドバイザーから直接教えてもらえる。滞在中のプログラムは、自分の体調や興味に合わせて決めるので、何回来ても満足して帰れる」と感想を話す。

所管の同機構が2005年から取り組む。市町村や地方の宿泊施設と連携してホテルなどを選定。アドバイザーを派遣する。今年度は25カ所が開く。年間を通じての開校は長野県大田市の1カ所。このほかは一定期間を設けて開校する。多くは1泊2日や2泊3日のコース。
料金(1人)は1泊2日で2万5000円から、2人以上なら1泊1万6500円(1人当たり)でも利用できる。

資格の「温泉入浴指導員」などのほか、専門的な知識を持つアドバイザーが当たる。体がほどよく疲れ、リラックスしたところには、地元産産物をふんだんに使った夕食が待っている。
受講者の神奈川県相模原市の江成達則さん(49)は、同機構の里敏行理事長は、「地域の資源を活用しながら、一般住民の健康づくりに貢献できる。多くの人に利用してもらいたい」と呼び掛けている。

「健康づくり大学」の1泊2日の例

1日目

- 12:00 開講式、健康チェック
- 13:00 昼食
- 14:00 講座「温泉と健康」
- 15:30 プールで運動
- 17:00 温泉入浴
- 18:00 夕食
- 20:00 地元主催のレクリエーションなど

2日目

- 7:00 散歩と体操
- 8:00 朝食
- 9:00 講座「運動」と「健康」
- 10:30 森林浴
- 12:00 昼食
- 13:00 講座「食事と健康」
- 14:30 閉講式、健康チェック