

CONTENTS

1.ご挨拶	三友 紀男(NPO法人健康と温泉フォーラム会長).....	1
2.ご挨拶	佐竹 敬久(秋田県知事)	
3.基調講演	「温泉で日本を元気にー認知症・生活習慣病と温泉」 出口 晃 (小山田記念温泉病院内科部長 温泉療法専門医).....	2
4.日本温泉首長サミット会議		
コーディネーター	合田 純人(NPO法人健康と温泉フォーラム常任理事).....	7
パネラー	門脇 光浩 (秋田県 仙北市長) 白倉 政司 (山梨県 北杜市長) 田中 清善 (新潟県 阿賀野市長) 石田耕太郎 (鳥取県 倉吉市長) 首藤 勝次 (大分県 竹田市市長) 工藤 栄光 (北海道 豊富町長) 江頭 実 (熊本県 菊池市長)	
5.講演	「現代社会における湯治の役割と課題」 足澤 輝夫(玉川温泉研究会副会長付属診療所所長).....	16
	「温泉と地域医療～大湯リハビリ温泉病院の歩み」 小笠原 真澄(大湯リハビリ温泉病院理事長).....	18
6.日本名湯百選®連携会議.....		22
7.温泉地紹介.....		23

増富温泉(山梨県)
五頭温泉郷(新潟県)
菊池温泉(熊本県)
玉川温泉(秋田県)
関金温泉(鳥取県)
湯ノ山温泉(三重県)
別所温泉(長野県)

■後援: 全国市長会、全国町村会、地域活性化学会、日本健康開発財団、日本温泉気候物理医学会、温泉療法医学会、秋田県、(一社)田沢湖・角館観光連盟、仙北市商工会、秋田魁新報社
■協力: PHP研究所



三友 紀男
NPO法人
健康と温泉フォーラム会長

みとも としお
ラジウム・ラドン温泉を利用した健康日本推進連絡会議委員長
仙台社会保険病院名誉院長
温泉療法専門医

ご挨拶

昨年秋、鳥取県三朝町で開催しました、第二回ラジウム・ラドン温泉広域連携会議と熊本県菊池市での第三回日本の名湯百選®シンポジウムを本年度は合同で、本日から3日間にわたって秋田県仙北市で開催いたします。ご承知の通り、第三次安倍改造内閣は、国家成長戦略として、一億総活躍や地方創生事業を重要課題と位置づけ、社会構造の変革をはじめ、様々な取り組みを実行しようとしています。そのような背景には社会的潮流として、多様な考え方を生かし、自然や循環する社会のなかで、地域固有の資源を地域再生・活性化に求め、さらに、その活用において、同じ資源を持つ地域の連携によって、国民の安心・安全で健康な生活を担いようとした、まさに私達が取り組んできた温泉広域連携事業のような流れではないでしょうか。泉質の違う療養温泉地自治体が、「温泉力」の新たな可能性を求め、地域連携調印を行ったり、地域社会の疲弊と、健康に対する社会的関心の高揚を反映した、医療温泉特区の認可など温泉資源の新たな活用に向けた様々な試みが全国で始まっています。本年6月には、温泉療養の医療費控除をより普及するため、温泉利用型健康増進施設の認可条件緩和を、厚生労働大臣に直接陳情いたしました。昨年秋の鳥取県三朝温泉のフォーラムでは、官民が一体となって取り組む地域主体の政策形成のありかたなども踏み込んで論議し、合わせ広域の連携をより確実なものとして展開するため、連携自治体の首長による大会宣言を発表しました。本年度は各温泉地の共有する課題の解決に向け、具体的には、温泉の官民一体となった社会的温泉活用の推進、療養・保養の交流人口の増大を期した、医療費控除のさらなる推進、増大するグローバル化への対応としてその政策推進のための財源として、今や名目として形骸化された入湯税の戦略的活用を検証など全国の3000を超える温泉地を先導する具体的な討議を予定しています。最後になりましたが、本フォーラムの開催にあたり、ラジウム・ラドン温泉広域連携温泉地関係者、日本の名湯百選®関係者そして、特に開催地であります秋田県仙北市や地元実行委員会から多大なご尽力を賜りました。関係各位に深く敬意を表しまして主催者のご挨拶といたします。



佐竹 敬久
秋田県知事

さたけ のりひさ
昭和22年11月15日生
東北大学工学部精密工学科卒業
秋田県庁入庁
平成13年7月 秋田市長選挙、初当選
平成15年6月 全国市長会副会長就任
平成19年6月 全国市長会会長就任
平成21年4月 秋田県知事に初当選
平成25年4月 秋田県知事に再選
(2期目)

ご挨拶

「健康と温泉フォーラム2015」が秋田県仙北市において開催されますことを心よりお祝い申し上げますとともに、全国からお集まりいただきました皆様を心から歓迎申し上げます。水深日本一の「田沢湖」をはじめ、世界自然遺産「白神山地」や日本海を臨む独立峰「鳥海山」など豊かな自然に囲まれた秋田は、多種多様な温泉資源にも恵まっております。本フォーラムの開催地である仙北市は、全国から多くの湯治客が訪れる「玉川温泉」や、常に温泉ランキングの上位に挙げられる「乳頭温泉郷」など、人気の高い温泉地が数多くあります。また、2011年10月、「玉川温泉」にある天然記念物「北投石」を縁として、台湾の台北市にある「北投温泉」と温泉姉妹提携協定を締結したほか、台湾を始めとした海外からの教育旅行も多いなど、温泉を通じた海外との交流も積極的に進めております。秋も深まり、みちのくの小京都「角館」は、紅葉の見頃を迎えております。桜が満開となる春の「角館」は華やかですが、秋は、紅葉の赤や黄色と武家屋敷通りの黒板塀の見事なコントラストが情緒ある景観を作り出しており、ゆっくりとご堪能いただければ幸いです。秋田を代表する郷土料理「きりたんぼ鍋」は、新米が美味しい今が旬です。「米の秋田は酒の国」と称される「日本酒」や、日本三大地鶏「比内地鶏」、日本三大うどん「稲庭うどん」など、盛りだくさんの美味しい「食」が皆様をお迎えいたします。秋深まる秋田での3日間、自慢の温泉と豊かな秋田の実りを存分にお楽しみいただき、心身ともに健康となっていたいだきたいと思っております。結びに、本フォーラムの開催に多大なご尽力を賜りました関係の皆様方に、心から敬意を表しますとともに、ご参加の皆様のご健勝、ご多幸を祈念し、あいさついたします。

温泉で日本を元気に一認知症・生活習慣病と温泉



出口 晃

小山田記念温泉病院内科部長

でぐち あきら

1983年 三重大学医学部卒業

1987年 三重大学大学院医学研究科
博士課程修了

1987年 小山田記念温泉病院内科

1991年 Queen Elizabeth Geriatric
Centre(Ballarat, Australia) にて
老年医学・老年福祉の研修

1993年 小山田記念温泉病院内科部長
現在に在る

日本温泉気候物理医学学会理事

温泉療法専門医、日本老年医学会代議員

1. 小山田総合医療福祉センターの紹介

小山田記念温泉病院は、三重県四日市市中心部より南西方向に約 10Km の丘陵地帯にあり、病院周辺は伊勢茶として有名な茶畑に囲まれている。東を望めば四日市工業地帯が小さく見え、その向こうに伊勢湾が見える。西を望めば鈴鹿七ツマウンテンが威容を見せ、四季折々の景色の変化があり、温泉保養地としての条件を満たしている。

1977 年当院の前身である小山田病院が開設された。1986 年 11 月新築移転時に温泉が発掘され、温泉施設を作るとともに小山田記念温泉病院と改名した。現在病床数は 390 床で、一般病棟以外に、回復期リハビリテーション病棟、障害者施設等入院基本科病棟、介護療養型医療施設があり、さらに病院の 7 階は介護老人保健施設 (84 名) として利用している。また、病院と隣接して、指定介護老人福祉施設 (300 名)、指定介護老人保健施設 (100 名)、ケアハウス (50 名)、軽費老人ホーム (100 名)、身体障害者療養施設 (70 名)、グループホーム (18 名)、地域交流ホーム等の施設群があり、小山田総合医療福祉センターを形成している。

当院における温泉の利用としては

- ・病院 1 階のリハビリテーションセンターの中にある温泉プールを利用した運動浴
- ・病院の最上階である 8 階にある展望風呂やデイサービス、デイケアを利用した日常生活活動 (ADL、activities of daily living) の一部としての入浴
- ・地域交流ホームという施設を通じて、地域住民への温泉利用の開放
- などを行っている。

温泉プールでは、関節症、骨折などの整形外科的疾患・脳血管障害などの外来患者・入院患者に対して水中運動療法を行っている。脳性麻痺・広汎性発達障害などの小児に対するリハビリテーションにおいても、温泉プールを親子で利用している。介護保険において要支援にあたる方々に対しては、運動器の機能向上という面から温泉プールを利用している。要支援に該当しない ADL が比較的保たれている方々に対しては「コミュニティプール」というメニューも用意している。

地域交流ホームでは、会員制のクラブを設置し、温泉の利用を行っている。地域包括支援センターも併設されており、医療・福祉の

連携の拠点にもなっている。

2. 生活習慣病と老化・老化現象

1956(昭和 31)年に厚生省は「成人病」という言葉を使いだした。その後、「成人病」は食習慣、運動習慣、喫煙飲酒等の生活習慣に影響されることが徐々に判明してきた。そこで 1997(平成 9)年に厚生労働省は「生活習慣病」という概念の導入を提案した。この生活習慣病にはさまざまな疾患が含まれている。第一には、直接死因と関係する悪性腫瘍、循環器病などの疾患、第二には、循環器病の原因となりうる糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症などの疾患である。生活習慣病は、生活習慣以外に、老化・老化現象とも関連している。

老化・老化現象と言うと暗いイメージがあるが、上手に年をとるとということが重要であると考えている。「Successful aging」With aging」という老化に対する前向きな考え方も紹介する。

3. メタボ

1988 年から 1994 年にかけて Syndrome X、死の四重奏、インスリン抵抗性症候群、内臓脂肪症候群という考え方が発表された。糖尿病、脂質異常症、高血圧症等が重複してくると心筋梗塞を起こしやすいということである。このような考え方が定着し、2005 年 4 月、日本動脈硬化学会等 8 学会が「メタボリック・シンドローム」の診断基準を発表した。現在では、「メタボ」という 3 文字の言葉で一般化されている。

温泉プールを利用した運動浴に加え、プール以外の運動療法、食事療法、気候療法を併用し、内臓脂肪量が減少したメタボ症例も提示する。

4. 温泉浴による睡眠、食欲の改善

上述した地域交流ホーム利用者 200 名 (男性 92 名、女性 103 名、性別の記載なし 5 名、平均年齢 66.2 歳) に対して、アンケート調査を行った。その結果、90% 以上が温泉は効果的であると回答し、温泉の具体的な効果では、疼痛改善、気分良好、よく眠れる、食欲亢進などが多かった。温泉を利用した入浴介護が行われているデイサービス、デイケア利用者 186 名 (男性 66 名、女性 120 名、平均年齢 76.9 歳) に面接法でアンケート調査を行った。その結果、「疼痛の改善」が 63.3%、「よく眠れる」が 37.1%、「食欲亢進」が 21.4% に認識されており、QOL(生活の質)の改善に温泉は有効であった。また、週 1 回利

用者よりも週 2 回以上の利用者に疼痛の改善、よく眠れる、食欲亢進を高率に認めた。

温泉医学で用いられる「湯中り(ゆあたり)」という現象に触れたい。「湯中り」とは温泉浴を繰り返した場合に、数浴後にしばしば発現する生体の総合反応である。具体的にいうと「湯中り」は全身症状(疲労倦怠感、食欲亢進、便秘、眠いなど)と局所症状(浴場皮膚炎)に分けられる。「湯中り」を湯治者が自覚するものは約 5~40% と報告によりかなりバラツキがある。強い「湯中り」は温泉浴の副作用の一つであり、好ましくないが、軽い「湯中り」は温泉浴の効果が発現してきた証跡でもある。地域交流ホームで行った研究とデイサービス・デイケア利用者に行った研究で、温泉の効果として「よく眠れる」と「食欲亢進」が認められた。

5. 認知症の BPSD に対する温泉入浴の活用

本邦の認知症では、アルツハイマー病が多く、次いで血管性認知症やレビー小体型認知症が多いと報告されている。認知症の症状としては、中核症状(認知機能障害)と BPSD (behavioral and psychological symptoms of dementia) がある。認知症の中核症状としては、記憶障害(新しく経験したことを記憶にとどめることが困難となる)・見当識障害(ここはどこで、今いつなのか、わからなくなる状態)・判断力の低下(計画を立てる、組織化する)・順序立てる、抽象化する、判断するということができなくなる)などがある。BPSD は周辺症状や随伴症状と呼ばれることがあり、行動症状(不穏、焦燥性興奮、徘徊、社会的に不適切な行動、性的脱抑制、収集癖等)と心理症状(不安、うつ症状、幻覚、妄想等)の二つに分けられる。

アルツハイマー病に対する薬剤はわが国では 1999 年から使用されているが、薬剤が効果的なのは中核症状である。BPSD に対する治療としては、非定型抗精神病薬や抗不安薬の投与、非薬物療法が主体となる。2000 年に設立された日本認知症ケア学会などを中心として、音楽療法、動物療法などのアクティビティの有効性が発表されている。前項で述べたように、温泉浴で「よく眠れる」という効果がある。そこで我々はアルツハイマー病に対するアクティビティの一つとして温泉療法を試みた。

自力で入浴できないため、入浴介助を必要とする認知症患者は多い。施設入所者の入浴は昼間に行われることが多い。昼間入浴後に入眠してしまい、夜間を中心に BPSD をきたす患者も散見される。このような観点より、特別養護老人ホーム入所中のアルツハイマー病患者 10 名を対象とし、普段週 2 回 14~15 時に行われていた温泉介助入浴を週 2 回 18 時~19 時の夜間入浴に変更し、睡眠状態、攻撃性・興奮・徘徊の程度を 9 週間観察した。その結果、夜間入浴により、睡眠状態だけでなく、攻撃性・興奮・徘徊の症状も改善した。ただし、改善が統計学的に有意となるのは 6 週目以降であり、生活リズムが変化するためには 2 か月近く必要であった。入浴、足浴を行う時間帯の工夫により、BPSD が改善することが期待される。

アルツハイマー病の危険因子として、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などが挙げられ、防御因子として定期的な運動、余暇活動などが挙げられている。また、血管

性認知症の危険因子として、高血圧、糖尿病、運動不足等が挙げられている。従って、後述する温泉地療法を利用したライフスタイルの改善、生活習慣病の予防、治療が認知症発症の予防になり得ると思われるが、今後の研究課題である。

6. 温泉地療法

温泉入浴のみが温泉療法ではない。温泉水を飲む飲泉・温泉地の自然環境(海、山、樹林に覆われた土地)の気候、地形・その土地の旬の食物・種々の物理療法、薬物療法まで含めた考え方である。そういう意味合いでは、「温泉療法」という言葉よりも「温泉地療法」という言葉の方が的確であると思われる。2012 年病院を周回する約 500m の遊歩道を整備し、気候療法を行っている。入院患者、外来患者のリハビリテーションに加え、介護予防にも利用している。病院職員 57 名 (40-65 歳) を対象に、8~9 週間の遊歩道散策を行った。その結果、週 3 回以上利用者に体重減少等の効果を認めた

7. フレイルという新しい考え方

2014 年 5 月に「フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント」が発表された。「Frailty」という中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられている。「フレイル」の意義を周知し、食事や運動によるフレイルの一次、二次予防の重要性を認識すべきであると、表明している。体重減少、筋力の低下、歩くのが遅くなったなどから「フレイル」を疑うことができる。「フレイル」に対して温泉が介入できる可能性について考えてみる。

8. 最後に

我々の病院および施設において、様々な疾患を有した様々な人々に対して温泉療法を行ってきた。単なる温泉入浴、運動浴だけでなく、気候療法等も含めた温泉地療法を行ってきた。特に、認知症、生活習慣病に対する温泉の活用は重点的な研究項目であった。温泉には治療学的な面だけでなく、健康増進、予防医学等多方面にわたる効果を有しているということをしみじみ感じている。「メタボ」、「フレイル」等の新しい概念が出てきても、温泉は十分に対応可能であり、まだまだ多くのキャパシティを有していると思われる。温泉に関する多くの職種、多くの人が今後もしらに知恵を出し合っていく必要があるだろう。

参考文献

- 川村陽一, 出口晃: 老人施設の中の生活習慣病と QOL のとらえかた. 総合ケア, 7(12):21-25, 1997.
- 出口晃, 田中紀行: 特集高齢者の温泉療法 - 疾患別にみた温泉療法の効能 2) 脳血管障害, 老年期認知症. 老年医学, 44:479-482, 2006
- 出口晃: 脳血管障害・老年期認知症・新・湯治のすすめ (合田純人編). NPO 法人健康と温泉フォーラム, 東京, pp23-25, 2009
- 出口晃, 岩崎靖: 認知症の予防・治療と温泉の効果. 日本医事新報 4550: 56-57, 2011
- 出口晃: 温泉地療法の中期的効果. 日本温泉気候物理医学雑誌 78:3-4, 2014

成人病と生活習慣病

- 成人病 1956(昭和31)年
- 生活習慣病 1997(平成9)年
- 食習慣 インスリン非依存性糖尿病、肥満症、高脂血症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病等
- 運動習慣 インスリン非依存性糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症等
- 喫煙 肺扁平上皮がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
- 飲酒 アルコール性肝疾患等

Metabolic syndromeあるいはmultiple risk factor syndromeと総称される冠危険因子の重積を特徴とした症候群

Syndrome X (Reaven, DM, 1988 ¹⁾)	冠の冠危険因子 (Lipkin, NM, 1989 ²⁾)	インスリン抵抗性症候群 (DeFronzo, RA, 1991 ³⁾)	内臓脂肪症候群 (Malinsawa, Y, 1994 ⁴⁾)
インスリン抵抗性 高インスリン血症 脂糖能異常 高VLDL-TG血症 低HDL-C血症 高血圧症	上半身肥満 高インスリン血症 2型糖尿病 脂質代謝異常 高血圧症	肥満 高インスリン血症 高TG血症 高血圧症 高血圧症	内臓脂肪蓄積 脂糖能異常 高TG血症 低HDL-C血症 高血圧症

1) Reaven, DM, Diabetes 1988;97:1305-1307
2) Lipkin, NM, Ann Intern Med 1989;110:151-153
3) DeFronzo, RA, Endocrinol Clin 1991;42:379-389
4) Malinsawa, Y, et al, Diabetes Res Clin Pract 1994;20:495-511, 116

プールの効果

- 温水による温熱効果
 - リラクゼーション効果
 - 代謝や循環の改善
- 浮力による作用
 - 運動の補助 荷重免除
 - バランスの向上
- 抵抗作用
 - 筋力強化

認知症症状と睡眠状態の変化

	睡眠	不穏	徘徊	攻撃性
76歳男	○	○	○	○
83歳女	○	○	○	○
80歳女	○	○	○	○
84歳女	○	○	○	○
80歳女	○	○	○	○
86歳女	○	○	○	○
79歳女	○	○	○	○
88歳女	○	○	○	○
82歳女	○	○	○	○
75歳男	○	○	○	○

○ 改善
○ やや改善
× 不変
— 症状なし

(Arch Gerontol Geriatrics 1999)
(62th BCPM, 1997)

老化と老化現象

- 老化 誕生から死に至る生命サイクルにおいて
- 成熟期に達した個体が徐々に身体機能の低下、減弱を経て死亡するまでの過程
- 老化現象 老化によって生じる身体機能の変化

複合的温泉地療前後の腹部CT

内臓脂肪面積 (前) : 216cm²
内臓脂肪面積 (3か月後) : 116cm²
(71th BCPM, 定山溪, 2006)

湯あたりとは

温泉浴をくり返す場合、数浴後にしばしば(5~40%)発現する総合反応

全身症状
疲労倦怠感、食欲の変化(特に亢進)
便通の変化(特に便秘)、
睡眠症状(特にねむい)、
神経症状(頭痛、動悸、眩暈)

局所症状
浴場皮膚炎

温泉療法→温泉地療法

温泉地で行われる温泉浴や温泉水を飲む飲泉
温泉地の自然環境(海、山、樹林に覆われた土地)の気候、地形その土地の旬の食物
種々の物理療法、薬物療法

老化の基本的特徴

- (1)内因性(先天性)、つまり遺伝子で規定されている
- (2)非可逆的(逆戻りして回復することはない)
- (3)進行性(老化が長い間停止することはない)
- (4)生体に有害

多目的プールでの運動療法

外来患者、入院患者の水中療法
対象疾患:
腰椎圧迫骨折、肩関節周囲炎、変形性股関節症、変形性膝関節症、
症、
頸髄症、腰痛症、脳血管障害後遺症
小児水中療法
介護予防

地域交流ホーム利用者 200名

■ 疼痛改善
■ 気分良好
■ 良眠
■ 食欲改善
□ その他

(J J A Phys M Balm Clim 1994)
(59th BCPM, 前橋, 1994)

気候療法とは?

定義: 日常生活とは異なる気候環境に転地し、疾病の治療や休養・保養を行う自然療法の一つ
目的:
気候的保護作用
生体に有害な気候環境から隔離して保護する
気候的刺激作用
新しい気候環境に反応させて生体機能を鍛錬させ
治療の促進、健康増進などを図る

地域性:
海岸性気候
中高山、高山、山岳気候
森林気候

サクセスフル エイジング

Successful aging
病的老化現象
生理的の老化+外因性の侵襲(環境因子)

鳥羽研二(国立長寿医療センター)
Anti-aging → With aging

温泉の作用機序

物理的作用
温熱作用 浮力
水の抵抗 静水圧
力媒体(打たせ湯、ジャグジー)

化学・薬理学的作用
総合的の生体調整作用

対象: デイサービス、デイケア利用者 191名

		週1回	週2回以上	合計
疼痛	改善	43(61%)	7(78%)	50(63%)
	変化なし	27(39%)	2(22%)	29(37%)
睡眠	改善	28(35%)	8(44%)	36(37%)
	変化なし	50(64%)	10(56%)	60(62%)
	悪化	1(1%)		1(1%)
食欲	改善	43(61%)	4(27%)	15(21%)
	変化なし	27(39%)	11(73%)	55(79%)

(J J A Phys M Balm Clim 1996)(60th BCPM, 修善寺, 1995)

森林浴

1982年 林野庁長官

森林浴の効果
運動 + 森林観葉による暴露

Phytoncide フィトンチッド
植物の持つ殺菌作用をさすロシア語
樹木が発する揮発性炭化水素である
テルペン物質

森林浴による心理的効果

	宮崎ら	井川原ら
POMS 緊張 - 不安	○	○
混乱	○	—
抑うつ - 落ち込み	○	○
怒り - 敵意	—	○
疲労	—	—
活気	○	—

○：森林浴前後で有意差あり

森林浴の効果説明状況 (2006年)

	予防 健康増進	治療	リハビリテー ション
一回行った 場合	○	△	△
習慣として 続けて行った 場合	×	×	△

○：一部の効果は明らかにされている
△：効果はまだごく一部しかわかっていない
×：未説明

体重の変動

	開始直前	2ヶ月後	
0~0.9回 12人	56.8±6.0	56.0±6.1	
1.0~1.9回 16人	57.2±9.3	57.3±9.2	
2.0~2.9回 12人	56.5±12.1	56.4±12.0	
3.0~3.9回 16人	58.3±12.1	57.5±11.7	P=0.020

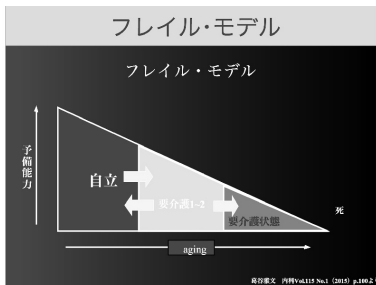
フレイルとは...

フレイル

筋力や心身の活力が低下した状態
(日本老年医学会)

- 元は、Frailty (弱さ、虚弱) という英単語から来ている。
- 欧米では20年ほど前から使われていた。
- メタボ・ロコモ

<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/189640.html>



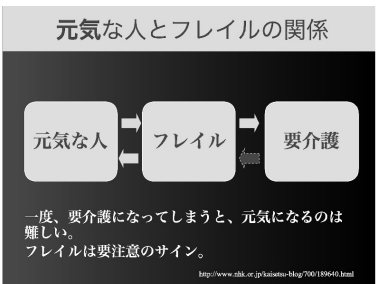
もしかしてフレイルかも...

日本にはまだ明確な判断基準がありません。アメリカの評価法を紹介します。3つ以上当てはまるとフレイルの疑いあり。

- 体重減少 (1年で2~3kg)
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下 (重い物で2杯のペットボトルを運ぶのが大変に)
- 歩くのが遅くなった (横断歩道を青信号で渡るのが難しくなった)
- 身体の活動性の低下 (趣味のサークルに出かけなくなった)

<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/189640.html>

- ### フレイル予備軍 (Fried)
- 1) 歩行速度低下 (<1m/秒)
 - 2) 握力低下 (男性 30Kg 以下、女性 20Kg 以下)
 - 3) 易疲労感 (自己申告)
 - 4) 活力低下
 - 5) 体重減少 (年間>5Kg)



コーディネーター
合田 純人
特定非営利活動法人
健康と温泉フォーラム
常任理事

こうだ すみと
世界保健機関 (WHO) と公式関係をもつ国際温泉気候連合アジア・太平洋協議会 (FAPAC) の事務局長を十五年間勤め、アジア・太平洋地域の温泉の社会的利用と保険的利用の啓蒙・普及や国際温泉開発プロジェクトに関わった。国内では自治体や団体のアドバイザー、委員を歴任。特定非営利活動法人健康と温泉フォーラム常任理事。

編著書
「Thermalism in Japan」(1988)、
「日本の名湯百選」(1990)
「新・湯治のすすめ」(2009)
「温泉からの思考」(2011)、
「放射能の安全に関するガイドブック」(2012)など。



ちょうど7年前の2008年11月4日(火)5日(水)、地元鳥取県三朝町及び岡山大学と一緒に健康と温泉フォーラム 2008 三朝町「温泉を活用した医療と地域の連携」を開催いたしました。ラジウム・ラドン温泉の医学的、科学的な研究をベースに、地域医療、予防医療、高齢者医療に大きな役割を果たすべき期待を抱いて開催されたこの会議が本日のフォーラムの起点で、宮城県鳴子温泉病院や三重県小山村記念温泉病院など主に医療機関と地域の連携がテーマでした。そして、国内唯一の国立大学の温泉医療施設で、高齢者社会に直面した現状の中で、究極のエコ資源である温泉を、1) 本当に適応がある医療に、2) 日常生活の中での健康増進の環境として、3) できれば加齢を抑える効果も期待して、地域と温泉医療施設の連携のあり方を模索しました。翌年、2009年6月22日(月)には東京の科学技術館サイエンスホールに於いて、健康と温泉フォーラム新・湯治公開セミナー東京「ラドン温泉医療を活用した広域連携による地方再生」を開催し、同じラジウム・ラドン温泉を地域資源として持つ全国の温泉地から鳥取県三朝町、山梨県北杜市(増富温泉)、そして今年のフォーラムの開催地秋田県仙北市(玉川温泉)から講師を迎えました。「高齢社会における医療を中核とした新しい温泉の活用」で、官民学の協調医療施設と事業者と行政の連携の中で、特に行政と事業者と一緒に問題意識を共有し、各地域の個性を活かして、滞在を促進する空間や環境づくりと様々なプログラムなどのソフト開発が重要であることが指摘されました。同時に高度化する医療に伴い、医療費の高騰を抑えるため、予防医学として、温泉を地域住民にも積極的に利用してもらう社会的環境づくりも指摘されました。当時はまだ社会的認知度が低く、いまだ温泉の社会化(サマリズム)一観光、交流、介護、福祉-日本の温泉利用の伝統への回帰運動は、ささやかな胎動でしたが、そのわずかな動きを「ゆるやかな連携」として起動し、同年、三朝温泉(鳥取県)、増富温泉郷(山梨県)、玉川温泉(秋田県)により「ラジウム・ラドン温泉を利用した健康日本推進連絡会議」が結成されました。そして、その小さな連携が大きな力を発揮し、まさに正念場を迎えたのが、2年後2011年3月の思わぬ大震災と原発事故でした。東日本大震災並びに東京電力福島第二原子力発電所の事故は結果的に風評被害によって、壊滅的な被害を受けた全国のラジウム・ラドン温泉地の結束を促し、全国規模の連携事業として、秋田県阿賀野市の五頭温泉郷と鳥取県倉吉市の関金温泉があらたに加盟し、4市1町の現在の広域連携が成立しました。この連携によって2012年6月、医療関係者むけの「放射能の安全に関するガイドブック」を温泉の関連団体が一括となり、各分野の専門家の協力によって全国の温泉療法医や温泉関係者に配布し、国民の誤解やためらいを払拭し、放射能への信頼の回復に努めるきっかけを提供することができました。

2013年には連携温泉地首長が初めて新潟県阿賀野市に集結し、「ラジウム・ラドン温泉広域連携」の調印式を行い、官民一体となった温泉地づくりの連携体制が強化されました。そして、昨年2014年秋には鳥取県三朝町で健康と温泉フォーラム 2014三朝町を開催し、あるものは共通の課題とし、またあるものは地域固有の課題を共有することにより、お互い補いあい、広く国民の期待にこたえる温泉地として、具体的な課題である、ONSEN 世界ブランドへの挑戦、医療費控除の普及体制づくり、入湯税の適正利用など温泉の社会化に果敢に議論を深めてまいりました。本年度は新たに保養・療養そして健康づくりの温泉地として日本の名湯百選に認定された、熊本県菊池市、大分県竹田市、北海道豊富町の市長、町長も加わり、7つの主要保養温泉地の首長による日本温泉首長サミット会議「日本元創生-温泉で健康のまちづくり」を開催し、温泉とその社会化の議論を深め、さらなる温泉の可能性を会場の皆さまと一緒に考えたいと思っています。

「仙北市地方創生・近未来特区」 ～農林・医療などの総合的な交流拠点を目指して～



門脇 光浩
秋田県 仙北市長

かどわき みつひろ
昭和35年7月26日、旧西木村
(現仙北市西木町) 生まれ秋田県
立角館高校、秋田県立農業短期
大学畜産科卒業
昭和56年4月、旧西木村役場職
員、平成14年9月退職
平成15年4月、秋田県議会議員
に当選、平成21年9月辞職平成
21年10月仙北市長就任。
趣味は読書、温泉めぐり、食べ
歩き



※仙北市案内地図は表3にあります

仙北市は、秋田県の東の玄関口に位置する県内屈指の観光地であり、東京から新幹線を利用すると2時間台で到着する本格的な田舎です。春はミズバショウ、カタクリ、サクラの花が咲く名所があり、夏は瑠璃色の鏡のような田沢湖や高山植物が咲き乱れる秋田駒ヶ岳、秋は抱返り溪谷の紅葉、冬はたざわ湖スキー場を中心としたウインタースポーツと四季それぞれの装いを見せます。また、玉川、乳頭、田沢湖高原、水沢の温泉郷は多様な泉質に恵まれ、角館の祭りのやま行事、紙風船上げや火振りかまくらなどの民俗行事、清浄な土壌と空気と水で育った農産物、山菜を原料とした伝統的郷土料理の数々、全国ブランドの秋田美人に秋田清酒と素材はたくさんあるものの、観光客数は停滞傾向にあります。さらに、秋田県は全国トップの人口減少率となっており、当市においても人口減少に歯止めがかからない上に、少子高齢化率も高い状況です。そのような状況の中、なかなか解決できない課題について、思い切った政策を実施する可能性を求め、第2次国家戦略特区へ提案し、平成27年8月28日付けで正式に地方創生特区の指定をいただきました。仙北市は「地方創生・近未来特区」という名称で、下記3項目を重点的に取り組んでいます。

1. 外国人も含めた温泉活用・湯治型のヘルスクアの推進

当市は温泉が豊富で、国内最多8種類の泉質に恵まれ、60ヶ所余りの温泉施設と、1日約7,000人の宿泊キャパシティがあります。このうち玉川温泉は国内有数の湯治場で、治療が難しい病気に効果があるという評判が口コミで広まり、冬期間も多くの湯治客が滞在していましたが、3年前の雪崩事故発生後、冬期間の岩盤浴場は閉鎖のままとなっています。この温泉は微量の放射線を発する北投石の産地で、同じく北投石が確認された台湾の北投温泉とは、平成25年に温泉協定

を締結しており、その縁を活かし、冬期間でも需要が多い岩盤浴場の通年再開を実現しながら、外国医師修練制度の規制緩和を活用して、台湾人医師等による玉川温泉での診療を実現したいと考えています。

これまでの修練制度では、「大学病院等の修練指定医療機関と緊密な連携体制が確保された診療所」でしか認められていませんでしたが、今回の規制緩和により、指導医による指導監督体制を確保し国際交流の推進に主体的に取り組むものは「単独の診療所」でも可能となりました。現在、特区メニューの活用に向けて、指導医の確保に取り組んでおり、環境が整い次第、外国医師の臨床修練制度を実施し、ヘルスクアと国際交流を推進したいと考えています。

将来的には更なる規制緩和を提案し、温泉療養の保険点数化による市民の健康増進や、国内外の観光客の誘客、温泉療養の知見の高い世界の医師との交流等により、温泉を核とした湯治型のヘルスクアを目指していきます。

2. 国有林野の民間開放の拡大

約1,000平方キロの市域のうち、600平方キロを占める広大な国有林野を、民間の経済活動に活用するため、面積要件の緩和や利用目的に関する規制緩和を昨年8月に提案しました。

国有林野に関連する規制緩和については、手始めとしてこれまでの貸付限度面積5haが拡大され、10haまでの利用が可能となり、平成27年9月には有限会社グランピアが5haを超える国有林野を使用し、豚などの家畜の放牧をしながら本格的な生ハムの生産や、山菜の林間加工所、森林で味わう森のレストランの開設などが盛り込まれた事業計画が認定されました。

今後は地域の小規模な事業者が林業を新たに始めやすくするため、国有林野において包括的な民間委託を可能とし、一定面積の国有林野を長期的に貸付け、森林の管理をしながら林業経営を同時に行う自伐型林業の実現に向け、規制改革を提案していく予定です。そし

て、林業を行う事業者の増加や雇用の創出を図りながら、質の良い森林の管理、森林の環境保全に結び付けていきたいと考えています。

3. 国有林野を活用した自動飛行（ドローン）の技術実証

当市は遠隔医療、遠隔教育、自動飛行（ドローン）、自動走行などの近未来技術に関する実証プロジェクトを行う「近未来技術実証特区」に指定されています。この中でも、ドローンの総合拠点を構想しており、広大な国有林野等を活用し多様な実証を可能とするエリアを確保することで、開発研究者の招聘、そして研究機関並びに製造開発拠点の誘致、市内事業者のドローン関連産業への参入など、最終的にはドローンをはじめとした最先端産業の集積地を目指しています。

上記3項目に加えた地方創生特区の進捗状況としては、特区メニューである「農業生産法人の要件緩和」を株式

会社メディカルファーム仙北が活用して、ハーブなどの高機能農産物の生産・加工を行うため、新たな農業生産法人を立ち上げました。これまで農業生産法人を設立するには、年間60日以上農作業に従事する役員が全役員の4分の1を超えなければいけませんでした。特区メニューを活用することで役員1人以上の従事で良いことになっています。もう1点は、「シルバー人材センターの特例」を活用した、高齢者の労働環境の向上について事業申請をしています。これまでシルバー人材センターによる一般労働派遣は週20時間までの制限がありましたが、規制緩和を活用することで週40時間まで派遣労働が可能になります。1次産業の就業者不足に対応するため、農業分野に限って派遣労働を増やしていきたいと考えています。

このように、他の地域にはできない規制緩和という手段を十分に生かして、企業の誘致や雇用の創出などにより地域経済を活性化し、人口減少や少子高齢化をはじめとする地域の課題解決に向けて取り組んでいます。



田沢湖とたつこ姫像



乳頭温泉郷



角館武家屋敷



玉川温泉



白倉 政司
山梨県 北杜市長

しらくら まさし
昭和22年9月12日、北杜市高根町生まれ。日本大学経済学部卒業。国際興業株、代議士秘書を経て、昭和54年に県議会議員に初当選、以来7期連続当選。
平成16年7月に高根町長、同年11月に北杜市の初代市長に就任。

健康と温泉フォーラム2015仙北市が開催されますことを心よりお祝い申し上げます。

北杜市は、山梨県の北西部に位置し、日本百名山の瑞牆山や八ヶ岳、南アルプスの甲斐駒ヶ岳、そして南には富士山と日本を代表する山岳景観に囲まれ、国蝶オオムラサキの生息数日本一、3ヶ所の名水百選を抱え、ミネラルウォーター生産量、日照時間も日本一を誇るまさに「山・業・水・明」の地です。

「増富ラジウム温泉峡」は、秩父多摩甲斐国立公園の瑞牆山と金峰山の麓にあって、信玄公の隠し湯として歴史も古く、全国有数のラジウム含有量を持つとされ、全国の湯治客に親しまれてきました。現在では、温泉療法だけでなく、食事療養、運動療養、自然療養と組み合わせた「総合的な療養プログラム」を提供できる「健康づくりの郷」構想を掲げ、新しい温泉地づくりを進めています。また、最近、温泉郷のある源流域は、美しい山岳景観や自然林を縫うように流れる溪谷に恵まれたパワースポットとして、あるいは里山の暮らしが体験できる、都心に近いふる里として認識されつつあります。

北杜市では、こうした豊かな自然環境を最大の資源と捉え、市内の甲斐駒ヶ岳を含む南アルプスがユネスコエコパークに登録されたことを契機に、今年の5月、「世界に誇る『水の山』」プロジェクトをスタートさせました。美しい山々や清らかな水といった自然環境は、人々の命や健康、産業といったあらゆる活動の根幹に関わる大切な資源であり、人間らしい心と体をとりもどします。行政、企業、市民が一体となって、その価値と魅力を国内外に広めながら、地域そのもののブランド化と活性化を進めるものです。特に、増富地区のように特殊な温泉や自然環境の特性を生かして、病気予防・介護予防・認知症予防を軸とした健康増進手法を産業化することで地域の再生を図り、農山村の過疎化対策として、小さな集落に人が集まり元気になる仕組みを作ることが、北杜市そして山梨県、日本の人口減少の歯止めにつながるかと考えます。

このラジウム・ラドン温泉広域連携で取組んできた健康と温泉のまちづくりを、様々な施策を通じて更に後押ししていくことで、増富ラジウム温泉峡はもとより、地域の発展、活性化を図る全国のモデルとなるよう取組んでまいります。



田中 清善
新潟県 阿賀野市長

たなか きよよし
昭和26年7月19日生
昭和55年3月早稲田大学理工学部卒業
昭和55年4月新潟県庁入庁
平成23年3月新潟県庁退職
平成24年4月25日阿賀野市長就任

「日本元氣創生一温泉で健幸のまちづくり」をテーマに、健康と温泉フォーラム2015が秋田県仙北市で開催されますことを心よりお祝い申し上げます。

1. 阿賀野市の観光資源

阿賀野市は、平成16年に4町村が合併して誕生しました。新潟県の北東部、新潟平野のほぼ中央に位置し、県都新潟市との境界には市名の由来となった清流「阿賀野川」が流れています。

県立自然公園に指定されている「五頭連峰」の麓では、出湯、今板、村杉という3つの温泉地からなる「五頭温泉郷」が湯煙を上げ、眼下には美しい田園風景が広がる自然豊かなまちです。

五頭温泉郷と共に市の観光を代表するのが、ラムサール条約登録湿地の「瓢湖」です。ここは、毎年5千羽を超える白鳥が飛来する全国有数の白鳥の湖として知られています。今年も10月1日に第1陣となる39羽の白鳥が飛来しました。日に日に数を増やし、3月中旬までは市内のいたる所でシベリアからの冬の来訪者である白鳥を日常の風景として間近に観察することができます。

また、市の豊かな自然の象徴として、多彩な登山ルートをもち、子供から高齢者まで幅広い年齢層が登山を楽しめる五頭山があり、目的や力量に合わせ、自然散策やトレッキングなどお好みでルートを選ぶことが出来ます。この五頭山麓一帯は全国森林浴の森百選に指定されていて、薬用植物園やキャンプ場等の森林レジャー施設が整備されています。

阿賀野市は稲作を中心とした農村地帯でもあります。阿賀野川や五頭連峰から流れ出る豊富な水と肥沃な大地で生産される高品質、良食味のコシヒカリをはじめ、野菜や山菜、果物、牛乳（県産農産物の地）等、環境保全型農業による安全で安心な農産物を生産しています。農産物以外には3軒の蔵元があり、地酒や地ビール、また乳製品、和洋菓子、餅、豆腐、油揚げ、味噌、醤油などの特産品も数多くあり、四季を通じて安全で安心な「食」が提供され、まさに食の宝庫といえます。



2. 地方創生と温泉をはじめとする自然資源の活用
現在、人口急減や超高齢化という課題に対して「地方創生」をテーマに、将来の人口ビジョンを踏まえた「阿賀野市まち・ひと・しごと総合戦略」を策定中です。当市においても例外なく人口減少と少子高齢化が進行する中、この切迫した状況にいかんにか歯止めをかけ、交流人口や定住人口の増加に繋げていくかが重要な課題となっております。

課題解決のためには、雇用の場の確保や住環境整備と併せて、地域の特性や資源を活かし阿賀野市の魅力をさらに高めることが重要です。そのひとつの核となるのが全国有数のラジウム含有量を誇る五頭温泉郷の活用だと考

えています。

3. 健康づくりの取り組み（運動）

「健康寿命日本一のまちづくり」を目標に掲げる阿賀野市は、「阿賀野スタイル」健康福祉プロジェクトを立ち上げ、健康づくりや介護予防を目的に「ノルディックウォーキング」や「水中運動」そして「ラジオ体操」の推進のほか市独自の健康法「シャキ！イキ！健康法」等の多様な健康づくりプログラムを展開し、市民に定着してきています。

4. 医療（健診・治療）

この度「あがの市民病院」が新たに誕生し、去る10月1日に開院を迎えることができました。延べ床面積約2万㎡、地上5階建、病床数250床を有するこの新病院には16の診療科のほか、新たに「糖尿病・生活習慣病予防センター」と「地域医療連携センター」を設置し、利用者一人ひとりに最適な医療サービスが提供できる体制を整えました。

5. 阿賀野市の資源を活用したヘルス&アグリツーリズム

「いつまでも元気に生き生きと健康であり続けたい。」という思いは、すべての人に共通する願いでもあります。

超高齢化社会の到来と世代を超えた健康志向の高まりを受け、阿賀野市では「健康寿命日本一」と「地域経済の活性化」を市の重点施策に盛り込み、「健康」と「観光」そして市の主産業でもある「農業」を結び付けながら、市全体の交流人口を拡大するシステム作りが必要と考えています。一般的に健康づくりに必要な「食・運動・生きがい・医療（健診）」の4要素に「温泉」を加えて5要素とし、温泉をはじめとした自然資源や効果的な運動、そして健診や医療など、5要素すべてを結びつけた阿賀野市滞在型プログラムを構築する検討を進めています。そして、「五頭自然ヘルス&アグリツーリズム」事業として地方創生の重要施策に盛り込むことにしています。

6. 終わりに

阿賀野市と五頭温泉郷は、この全国4市1町のラジウム・ラドン温泉広域連携事業に仲間入りさせていただいたことをきっかけに、同じ課題を持つ関係機関、団体の皆さまと情報交換をする中で、現在環境省の「国民保養温泉地」の指定を受けるための準備を進めているところです。

ここ仙北市で開催されるフォーラムにおいても、関係温泉地がラジウム・ラドン温泉の健康への活用と地域の発展、活性化に向けた取り組みや課題を共有することで、温泉を核とする観光や地域振興にいつそう寄与できるものと期待しております。



石田耕太郎
鳥取県 倉吉市長

いしだ こうたろう
昭和48年3月 大阪市立大学法学部卒業
昭和54年10月 鳥取県職員
平成12年8月 境港管理組合事務局長
平成14年4月 福祉保健部長
平成18年4月 生活環境部長
平成21年4月 県営病院事業管理者
平成22年4月 倉吉市長

「日本元氣創生一温泉で健幸のまちづくり！」をテーマに、健康と温泉フォーラム2015が秋田県仙北市で開催されますことを心よりお祝い申し上げます。倉吉市は、鳥取県中部に位置する人口約5万人の市です。「倉吉」の地名の由来は「暮らしよし」とも言われており、恵まれた自然環境と豊富な農産物を有し、人柄は穏やかで比較的災害も少なく、長年培われた歴史・文化・芸術が今でも生活に息づく、山陰・鳥取県中部地域の核都市です。市内には国の重要伝統的建造物群保存地区として指定されている打吹玉川地区をはじめ、江戸時代末期から戦前までに建てられた家屋や土蔵が多く残り、その街並みは、往時の面影を残す懐かしい佇まいをみせています。また、市の南部に位置する関金温泉は、約1300年前に開かれた山陰屈指の古湯として知られ、その無色透明無味無臭のお湯は、古くから「白金（しろがね）

の湯」と呼ばれています。その泉質は神経痛やリウマチなどによいとされる単純放射能泉（ラジウム温泉）で、湯治客や地元の方など多くの方に親しまれています。このように古くからある歴史に加え、近年では温泉を活用した湯中運動など新たな取り組みも始まり、徐々に定着しつつあります。関金温泉では、開湯1300年を再来年に控え、開湯1300年プロジェクトの企画立案を目的の1つに11月に新たに地域おこし協力隊を配置し、旅館組合・地域づくり団体・住民・行政が一体となり、取り組みを始めることとしています。今後ますます活発な取り組みがなされ、温泉をキーワードに住む人や訪れる人が、健康で幸せになれるような街づくりを行政としても推進していきたいと考えます。最後になりましたが、本フォーラム開催にご尽力を賜りました開催実行委員会並びに関係者各位に敬意を申し上げ、あいさついたします。

「農村回帰宣言」と「城下町再生」が産み出すヒューマンプロジェクト



首藤 勝次
大分県竹田市長

しゅうや かつじ
1953年大分県竹田市生まれ。76年大分県直入町役場に就職。主に企画・広報・国際交流の分野を歩み、炭酸泉を縁としたドイツとの国際交流を推進し、姉妹都市締結を実現。大分県議会議員3期を経て、2009年4月より現職。国土交通省の「観光カリスマ」に選定され、全国的に観光振興や地域振興に活躍するリーダーと幅広い人脈を持つ。健康と温泉フォーラム理事。



1. 竹田市の概要

本市は大分県南西部の山間地に位置し、熊本・宮崎両県とその境を接する。2005年に旧竹田市と荻、久住、直入の旧3町が合併して現在の竹田市が誕生した。

基幹産業は農業と観光業。国指定史跡の岡城跡は、少年時代を市内で過ごした瀧廉太郎が作曲した「荒城の月」のモチーフになったとされている。城下町や日本名水100選に認定された湧水群、日本100名山に名を連ねる祖母山と久住山、久住の麓に広がる高原、日本一の炭酸泉と風情豊かな温泉街を有する長湯温泉など豊かな自然に溢れた町である。瀧廉太郎のほか、豊後南面の開祖となった田能村竹田、日露戦争の英雄であり国際人であった廣瀬武夫、「犬のおまわりさん」等の作詩で知られる佐藤義美、「日本のいちばん長い日」のモデルとなった阿南惟幾など、豊かな自然は数多の先人・先達を育ててきた。

2. 全国初の農村回帰宣言

40.8%。これは2010年の国勢調査による本市の高齢化率であり、全国平均の高齢化率23.0%に比較するまでもなく極めて高い数値である。同じく75歳以上の後期高齢化率は25.22%であり、全国の市の中で最も高い数値を示している。国立社会保障・人口問題研究所による「日本の将来推計人口(2012年)」に目を向けたとき、本市は我が国の50年先の社会を映し出している自治体といえよう。このような中、本市は全国で初めて「農村回帰宣言」を行い、700万人といわれる団塊の世代の移住・定住の受け皿づくりに着手した。

3. 城下町再生プロジェクト

江戸期に創られ、明治・大正を経て昭和に至るまで多くの人々が集い、憧れ、その暮らしを支える基盤となっていた岡藩の城下町は、高度成長の時代の中で急速にその存在感を喪失していった。地域の住人は半減し、交通基地としての役割は薄まり、賑わいを無くした城下町は、全国の中心市街地と同様に寂しい状況となっている。このような中、2009年、江戸時代の町割りを残す城下町を護るため都市計画道路の整備方針を白紙に戻し、城下町の「価値」を再生するためのプロジェクトに着手した。

4. TOP運動の推進

農村回帰と城下町再生を支える基盤は「TOP運動」の推進である。「T」はTAKETAとTryの「T」、「O」はOriginalとOnly oneの「O」、「P」はProjectとPowerの「P」であり、竹田市ならではの地域力、人間力、行政力をフルに発揮していこうとする運動体を意味する。その根底には、地域遺伝子を受け継ぎ、磨きをかけながら、時空を超えた魅力を創出していくために、「過去を誇り、現在を信じ、未来に憧れる」ことを共通理念として掲げた。自らの地域を自らが誇ること。このTOP運動によって「内に豊かに 外に名高く」との意識が芽生え根付きつつあり、既に数多くの成果が生み出されている。

(1) ローカル外交による国際交流

温泉を核にしたドイツ国バードクロツィンゲン市、瀧廉太郎との縁が取り持つ同国ライプツィヒ市、廣瀬武夫が愛したロシア国サンクトペテルブルグなど、本市の歴史的・文化的な縁を活かしたローカル外交を展開している。具体的にはオリジナルワインのドイツからの輸入(経済交流)や、10名程度の中学生を毎年度バードクロツィンゲン市へ派遣(教育文化交流)など、国際交流と人材育成によるグローバル(造語:グローバルかつローカル)な地域振興を推し進めている。

(2) 農業ビジネスの展開とブランド化

本市の基幹産業である農業は、就業者数の減少や高齢化によって、また環太平洋戦略的経済連携協定(TPP)の締結が想定される中であって、非常に厳しい状況にある。そのような環境にある今だからこそ農村商社わかばを立ち上げるとともに、地産産黒毛和牛を「久住高原牛」としてブランド化し、全国有数の産地であるカボスを「森のエメラルド」のネーミングで売り出すなど攻めの農業を展開している。その根底には「知人が作った産物を、知人が消費する」という顔の見える農業「知産知消」の思想が横たわっており、市内外のアンテナショップで高品質の産品を提供している。

(3) 竹田総合学院の開校

廃校となった中学校の校舎を竹田総合学院



(略称: TSG)として再活用。(1)竹田に埋もれた歴史・文化の再発見と、(2)竹田に根付いた人材育成・起業・就業支援を2本柱として、竹田アートレジデンスを展開中。ここを舞台として、若者を中心としたアーティストたちが全国各地から集う。TSGは、まさに「人間磁場」の様相を呈しており、この現象こそ竹田市再生への新たな風と言え、全国からの訪問・視察は絶えることはない状況となっている。

(4) 大学のない町の大学連携

本市は大学などの高等教育機関を有しないが、県内各大学と協力協定を締結する中で「大学のないまちに学生があふれ学び集うまちづくり」を推進している。中でも、大分県立芸術文化短期大学は、廃校となった小学校の校舎を「竹田キャンパス」として開校するに至った。また、東京大学大学院「景観研究室」とは農業土木遺産「白水ダム」の周辺整備等において連携を図る中で、関係団体との協働によりグッドデザイン賞(平成23年度)の受賞をもたらし、本市が多くの博士・修士・学士論文の舞台ともなっている。

(5) 健康一直線・子育て一番宣言

予防医学をいかに徹底させ、市民の健康をいかに向上させていくか、庁内横断的な政策課題に取り組むため「健康一直線」を政策テーマとして掲げている。併せて「子育て一番宣言」を行い、(1)全国に例のない公立小児科単科診療所「市立こども診療所」の開設、(2)おたふく・ロタウィルス・小児B型肝炎の行政措置予防接種の実施、(3)発達障がい児の早期発見・早期治療を目指す「5歳児健診とフォロー体制」の構築、(4)「不育症治療費」の助成等、幅広く子育て支援の体制整備を図ってきた。また、本年7月には、さわやか福祉財団との間で包括連携協定を締結し、高齢者等の地域包括ケアシステムの構築を目指し歩を進めている。

(6) 温泉療養保健の創設

温泉療養保健制度の創設は、これまでに類を見ない竹田市の大きな政策の一つに育っている。昨春秋、日本の名湯百選に認定された長

湯温泉に続き、本年春には市内全地域が環境省国民保養温泉地として指定を受けた。「地方創生」を掲げたこの夏、産学官連携による飲泉エビデンス調査、炭酸泉タブレットの研究開発支援、温泉利用型健康増進施設の整備、人材養成学院の設立等、本市の温泉療養保健制度に臨界期が訪れている。秋田県仙北市、北海道豊富町と締結した「温泉力地域協力協定」による広域連携を足掛かりとして、地方から全国ブランドに進化する新たなステージを迎えようとしている。

5. 竹田ヒューマンプロジェクト

本市が行った全国初の農村回帰宣言は、当初、想定しない効果をもたらした。団塊の世代をターゲットとしていた受け皿づくりは、これまで述べてきた「政策の掛け算」の結果として、若者たちの移住に結びついている。過去5年間で180人の移住実績とともに、「住みたい田舎ランキング全国3位」や「チャレンジしたい若者におすすめ部門全国第1位」など全国有数の移住希望地となり、800人を超える方々が空き家の提供を待ち望む状況となっている。城下町再生に目を向けると、「歴史的風致維持向上計画」が昨年度に認定(大分県下初、九州で5番目)されるとともに、本年6月には都市再生整備計画に基づくまちづくりに対して「まちづくりシナリオ賞」を受賞するに至った。これらの成果は単に個別の政策の展開によってもたらされたものではなく、「あの人がいからこそ、こんな町になることができた」という側面が強い。つまり「まちづくりは人である」ということであり、その「人」は住人だけを指すのではなく、外から訪れてくる人たちによっても創出されたものだということを学んだ。本市が有する東京、仙台、大阪神戸、福岡、ドイツの竹田市固有の事務所長等を含め、人とのつながりは『竹田ヒューマンプロジェクト』として新たに政策化することによって、竹田市の政策の翼は際限なく拡がり続けていく。



工藤 栄光
北海道豊富町長

くどう えいみつ
昭和 24 年 豊富町生まれ
陸上自衛隊 2 特選スキー競技
特別戦技訓練隊パイアスロン
隊員を経て
昭和 47 年豊富町役場入り
平成 11 年助役就任
平成 15 年町長
現在 4 期目



ふれあいセンター(外観)



温泉シンポジウム



湯快宿



コンシェルジュデスク

1. 豊富町と温泉の概要

豊富温泉は、大正 14 年の石油掘削の際、天然ガスを伴った温泉が噴出したことに端を発します。当時 47 ㍈ / 分だった湯量は、現在 170 ㍈ / 分まで増加し、泉温 30℃の温泉が、ホテル・旅館等各施設に配湯されて利用されています。稚内市より南方約 40km、豊富市街より東方約 6km に位置することから、日本最北の温泉郷とも言われ、地元住民の保養の場と観光客の宿泊中継地や湯治場として開けた温泉地であります。この温泉地は、標高 20m～ 40m の台地にあり、遥かに秀峰利尻富士(利尻山)を望み、眼下に眺められる草地には、乳牛のゆったりとした放牧風景が広がります。

町の人口は約 4,100 名に対し、基幹産業である酪農業の関係で人口の約 4 倍 16,000 頭の乳牛を飼育しており、町内で生産された年間 7 万トンの牛乳は、北海道の主流コンビニエンスストアである「セイコーマート」のオリジナル牛乳「セイコーフレッシュ牛乳」として北海道内の他、北関東地域のセイコーマート全店で販売されています。豊富町は、北海道特有のはっきりとした四季が感じられ、夏季最高気温は 30℃近くまで上がりますが、冬季最低気温は-20℃まで下がります。年平均気温は 7℃と涼やかなため、夏場は冷房が不要で過ごやすく、温泉地に隣接しているゴルフ場や、温泉地内にあるスキー場等で一年を通じたスポーツを楽しむことができます。

また、「利尻・礼文・サロベツ国立公園」である 2 万 4 千ヘクタールのサロベツ原野を始め、広大な牧草場が広がる地域のため、その景観を利用した数々の映画やドラマ、CM等の撮影地ともなっており、近年も、温泉街からほど近い町営大規模牧場で、NHKスペシャルドラマ「坂の上の雲」の中国旅順、奉天開戦、二〇三高地の激戦地を想定した撮影が行われたほか、サロベツ温泉センターでは、吉永小百合さん主演の「北のカナリアたち」の撮影も行われています。

温泉地区には、現在 5 軒のホテル・旅館等の宿泊施設があり、内 3 軒が源泉を直接浴場に入れて営業しているほか、近年、アトピーや乾癬の皮膚病患者の湯治場として、全国の湯治客から注目を集めている町営日帰り入浴施設「ふれあいセンター」があります。

2. 近年の豊富温泉

豊富温泉は、昭和 54 年策定の「豊富町まちづくり計画」に基づき、宿泊施設や体育施設等の整備を実施して参りました。近年では、地域住民や観光客が利用するだけでなく、温泉水中に含まれる石油成分のタールが肌の炎症を抑える効果があると言われており、アトピーや乾癬等、皮膚病の効果が高いことで注目を集め、多くの方が来湯するようになりました。

さらに、平成 4 年 1 月には国民温泉保養地の指定を受け、その計画に基づいて、さらに豊かな自然とふれあえる機会を創設してきたほか、ふれあ

いセンターの増築、皮膚病湯治の方が他人の目を気にせず、ゆっくり湯治ができるよう、ぬるめの温度にした湯治専用浴槽を新設するなど、地域住民はもちろんの事、全国各地から皮膚病湯治に来湯する湯治客の健康、自然志向に応えられるよう、環境や施設のハード整備と合わせて、長期滞在をサポートするソフト事業を行っています。

平成 10 年から全国から訪れるアトピー・乾癬等皮膚病湯治客の長期宿泊に対応するため料金を抑えた 7 室の町営の自炊型宿泊施設「湯快宿」(ゆかいじゅく)を開設し平成 27 年 4 月からは宿泊部屋数 19 室とした新しい湯快宿がオープンしました。

また、ふれあいセンターには保健師が常駐し、各地の皮膚科医との連携を取りながら健康相談・入浴指導を行っているほか、さらにコンシェルジュデスクも設置し、湯治相談、入浴指導を始め、レンタカーによる湯治客の自由な足の確保やレンタルオフィス等、湯治客が安心して長期湯治に専念できるサポート体制を充実させています。今年度から地方創生交付金を活用し、ヨガを中心とした運動指導担当スタッフと湯治と観光を結びつける観光担当スタッフ各 1 名を追加し、ふれあいセンターを中心とした健康増進プログラムを実施しています。コンシェルジュデスクやこれら温泉スタッフは湯治療養において本町に移住された方々を雇用しているため、湯治経験に基づいた親身な対応をしています。

3. 「いやしの里 豊富温泉」を目指して

「豊富温泉は日本にも、おそらく世界にも類を見ない温泉」これほど乾癬やアトピーで悩まれている方々に絶賛を頂ける温泉であることは地元にいる私たちがつい近年まで気づいておりませんでした。大先輩方からは火傷などに大きな効果がある温泉として伝えられてきており、その効果は誇りに思っておりますが、さらに日本全国の多くの方々がご苦労されている乾癬やアトピーに劇的な効果がある温泉として最近雑誌、新聞報道や豊富温泉に関する書籍が出版される等、高い評価を頂いておりますことは、皆様方に心から感謝される温泉を持つ町として大変うれしく思っていると同時にしっかり温泉を守っていく大きな責任も感じています。

本町としても多くの皆様から「私たちの最後の岩である豊富温泉を大切にしてください。」との切実な声を真剣に受け止め平成 26 年を豊富温泉再生元年と位置づけて従来の観光型温泉から「療養型温泉」として明確に目標を設定し、整備を進めることにいたしました。特にその柱として現在のふれあいセンターを厚生労働省認定の医療費控除対象施設である「温泉利用型健康増進施設」として整備をし、遠方から来町される湯治客の皆様は交通費や



江頭 実
熊本県菊池市長

えがしらみのる
昭和 47 年 菊池高校卒業
昭和 51 年 九州大学経済学部卒業
昭和 51 年 富士銀行(現みずほ銀行)入社
ドイツ・ニューヨーク・ロンドン・スイスなど主に海外部門に従事
スイス富士銀行社長・ロンドン支店長を歴任
平成 21 年 ソフトバンクに入社
平成 25 年 菊池市長に当選



日本の名水百選「菊池渓谷」

施設利用料の軽減と運動施設やメニューの充実、湯治中の有効な時間を過ごして頂くソフト事業や仕事を希望される方に就労の場を提供できる体制作りを行い一層の湯治効果を発揮できる「いやしの里」を目指し、官民コラボレーションで努力して参りたいと思います。

4. 結び

本年 9 月 20 日から 21 日に全国からの皮膚科医・専門家を中心とした「豊富温泉シンポジウム」を開催させて頂き、医師・アトピー・乾癬湯治者から「豊富温泉の湯治効果の高さ」や、「豊富温泉のおかげで

人生が救われた」との発表が行われ、参加者から大きな反響を頂きました。アトピーや乾癬の皮膚病は身体のことだけでなく、心のケアも大切になってきます。同じ悩みを持つ湯治者同士や医師、地域住民との交流を様々な機会を持つことや、いつでも保健師やコンシェルジュデスクに気軽に体調や悩みを相談できる体制を充実させ、さらに泉質の研究とエビデンス(科学的実証効果)の確立にも取り組み、豊富温泉での湯治療養を全国に発信させたいと願っております。

健康と温泉フォーラム 2015 が秋田県仙北市において開催されますことを心よりお祝い申し上げます。

はじめに

菊池市は、人口約 5 万人。熊本県北東部、阿蘇外輪山の西端に位置し、名水・名湯といった「日本百選」が 6 つもある自然に恵まれた地域です。古くより県内有効の農業地帯で、特に菊池米は江戸時代の米相場の基準米に使われていたほどです。また、畜産業は西日本随一の規模を誇ります。観光も重要な産業で、奥入瀬と並び称される菊池渓谷や名湯百選の菊池温泉のほか、南北朝時代の一時期、九州を平定した菊池一族の歴史のまちとしても知られています。

「癒しの里きくち」を目指して

菊池市は、平成 17 年 3 月 22 日に 1 市 2 町 1 村が合併して今年で 10 周年を迎えたところですが、この間も少しずつ人口減少傾向が続いており、高齢化率は 29%に達します。他の地方都市同様、地域経済や財政面に関しては今後とも厳しい状況が予想されますが、私は、別の観点から菊池のような地方にむしる明るい展望を描いています。

その背景にあるのは、社会の価値観の大きな変化です。グローバル経済の矛盾や未曾有の自然災害などが大きな契機となり、今や健康志向や自然回帰が世界的な潮流です。こうした観点からは、本市のような自然豊かな田舎は大きな可能性を秘めた宝の山。これらを掘り起こし、磨き上げ、健康のキーワードで繋いでいくこと。そして菊池ファンを創出して持続性のある発展に繋げる。これが、基本戦略です。

その目標像として、「命の洗濯」をする場所との思いを込め「癒しの里きくち」を掲げています。まずはそのための基盤づくりとして、農業と観光を一体化して経済活性化を進めているところです。

農業では、「菊池基準」という農業等に關する生産基準をつくりました。日本名水百選の菊池渓谷の清らかなイメージと重ねることで、安心安全を前面にブランド化しています。これと並行して、本市単独のネットショップ「きくちまるごと市場」を開設しました。菊池基準の農産物を都市部の消費者に届けることにより、さらに潜在的観光客の掘り起しにも繋げる戦略です。観光面では、グリーン&ヘルスツーリズムに注力し、温泉をはじめ、農業体験やフットパス・森林ヨガ、座禅体験など、田舎の素材をフルに活用しています。

その中でも、温泉を活かした健康づくりについては、温泉旅館組合や健診機関など連携し、湯中運動、いきいきトレ活などの市民向けの取り組みを行ってまいりました。また、本年度新たに、厚生労働省試行事業への取組み「スマート・ライフ・ステイ in 菊池」を実施しました。この事業は、菊池温泉宿泊型保健指導プログラムにより、旅の持ちやすさ・快適さの中で健康の大切さを実感できるような働きかけを行い、生活習慣病予防の保健指導よりも効果の高い保健指導を行う中でアクティビティに温泉療養等を含め入れることで、観光産業や地域の活性化を目指した事業でございます。今後も、効果の検証を行うとともに未病に注力し、心身ともに癒しの空間を提供できる温泉地づくりをすすめていきたいと考えております。結びに本フォーラム開催にご尽力を賜りました地元実行委員会並びに関係各位に敬意を申し上げ、あいさつとします。