

健康と温泉フォーラム  
第106回 月例研究会

『地域資源開発とヘルスプロモーション』

兵庫県 新温泉町  
阿瀬 宏太

## ～My Profile～



阿瀬 宏太

(Kota ase)

医療(健康)・スポーツ・地域活性  
治療・トレーニング・講師業

## ～Job 1～



兵庫県 新温泉町役場

企画課 おんせん天国室 地域活性化起業人

(2020年4月～)

派遣元 : 株式会社 5-RELAX(社員)

## ～Job 2～

株式会社 むぶらす : 代表取締役

(2023年3月3日)

“人材サービス” “コンサルティング”

#講師派遣 #講習会・研修 #企画開発

#健康経営アドバイス #地域課題解決

## ～City Profile～

### 兵庫県美方郡 新温泉町



## ～Place～

兵庫県北西部の但馬地域に位置し、北は日本海、西は鳥取県に接しています。内陸部は1,000m級の山々に囲まれ、日本海側は山陰海岸ジオパークに含まれるなど、自然豊かなところが魅力。町名の通り、泉質の違う**温泉**が数カ所から湧出しており、観光地としても人気。

## ～Access～

- 東京（羽田）  
✈ ⇒ 鳥取空港 ⇒ 新温泉町（約3時間）
- 大阪（伊丹）  
✈ ⇒ 但馬空港 ⇒ 新温泉町（約1時間半）
- 市内 ⇒ 自動車道 ⇒ 新温泉町（約3時間半）

# ～Activity～

## 活動テーマ 『温泉×健康』

- 温泉熱を活用した『温熱リラックス』  
(2019年 新・湯治コンテンツモデル調査)
- 温泉施設で運動『温泉カラダととのえ塾』
- 温泉入浴×運動『温泉入浴ストレッチ』
- ワークーション×温泉活用健康プログラム
- 温泉×自然『ヘルス&スポーツツーリズム』  
(モニターツアー)



## ～今後の展開 ①～

### 『温泉×自然』

身体を整えに行く = 新温泉町



ヒト（動物）に還る=コンディショニング

森や海で木々や土、海水に触れ  
新鮮な温泉で身体を癒やし  
地域の食材を食べる  
ただ、それだけ。

#カラダを知る

#カラダの在り方を学ぶ

## ～今後の展開 ①～

オーダーメイドプランで過ごす時間

### ①事前カウンセリング（オンライン）

「どうなりたい？」からスタート

健康観/現病歴/既往歴/運動歴/食/ etc…

### ②ととのえプラン提示（事前&現地）

### ③コーディネート & 現地ガイド

#ウェルネス #コンディショニング #脱力  
#自分発見 #自然体験 #働き世代 #毒抜き



## ～今後の展開 ②～

関西・大阪万博ひょうごフィールドパビリオン  
『SDGs体験型地域プログラム』に選定されました！

### Walk-Hatta 活動 - SDGsプログラムとして上山高原の認知度向上を図る

兵庫県が募集する、関西・大阪万博での「ひょうごフィールドパビリオン」SDGs体験型地域プログラムに選定されました！

#### 「ひょうごフィールドパビリオン」SDGs体験型地域プログラム：

##### ○背景：

兵庫県では摂津・播磨・但馬・丹波・淡路という歴史も風土も異なる個性豊かな五国の人々が地域を豊かにする取り組みを行ってきました。その取り組みの中には、世界が持続可能な発展を遂げていくためのヒントが秘められています。五国の「活動の現場そのもの（フィールド）」を地域の人々が主体となって発信し、体験していただく「ひょうごフィールドパビリオン」を大阪・関西万博開催に合わせて県で兵庫県下で展開。

##### ○募集内容：

ひょうごフィールドパビリオンの展開にあたって、SDGsを推進し、地域や社会の諸課題の解決に向けて、各地域で特色ある資源を生かした体験型・周遊滞在型プログラム、またはその素材となり得るプログラム。



【認定プログラムロゴマーク】



### 【背景】

歴史も風土も異なる個性豊かな地域の発  
を目指して地域の人々が主体となった  
プログラムを兵庫県下で展開

### 【募集内容】

SDGsを推進し、地域や社会の諸課題の  
解決に向けて、各地域で特色ある資源を  
生かした体験型・周遊滞在型プログラムを  
企画・実施

## ～今後の展開 ②～

### 産学官連携で進めて行くプログラム



地域のNPOと地域活性に興味のある  
有志メンバーを主として進める

#### 【関係機関】

- ・ NPO法人上山高原エコミュージアム
- ・ Walk-hatta（有志チーム）
- ・ 兵庫県  
企画部万博推進室万博推進課  
健康生活部環境政策局 自然環境課
- ・ 新温泉町役場 商工観光課
- ・ 芸術文化観光専門職大学

### 上山高原エコミュージアムのSDGs要素について

「SDGs」とは：



2015年に国連総会で定めた、2030年までに達成すべき17の  
ゴール目標。

貧困・紛争・気候変動・感染症など、多くの課題に直面している  
現代において、持続可能な世界を築くために、世界中の人々が  
課題を整理し、解決方法を考え、具体的な目標を定めたもの。



#### 3 すべての人に健康と福祉を

⇒ 上山高原や扇ノ山など、自然体験プログラムへの参加を通じ、五感を刺激して心身を健康に保つことが可能。



#### 4 質の高い教育をみんなに

⇒ 開発により破壊された自然環境が上山高原エコミュージアムの活動によって、再び蘇り、イヌワシの生息地となるまでの自然再生プロセスを学ぶことが可能。自然保護に加え、地域の歴史やアイデンティティを若者や国内外の人々に伝える。



#### 11 住み続けられるまちづくり

⇒ 新温泉町の地域の魅力を地域内外の人に周知し、定住・移住を促すきっかけに。集落の人口減に歯止めをかける。



#### 15 陸の豊かさを守ろう

⇒ 扇ノ山や岸田川といった豊かな土壌が海の豊かさを育む。環境の連鎖について伝えることが可能。

## ～さいごに～

地域活性には“ヨソモノ”“バカモノ”がよい。と、いう言葉もありますが、ヨソモノだけでなく、地元の方の協力が無ければ地域に定着 & 継続した事業が作れません。

地域で新しいコトを始めるにあたり“人手不足”が大きな壁となっている現状。健康や医療など専門的な知識が必要な場合は、特に人を見つけることが大変です。専門家以外でもサポートをして下さる方を見つけることは大変。

そのような環境の中、楽しそうなことをしていると思っただけたり、参加していただくキッカケを様々なカタチ（イベントや講習会など）で作ることで“自分事”と捉えてもらうことで仲間を集めています。

皆様と連携したウェルネスな展開ができたらいいな～🌀と思います！！



#ご清聴ありがとうございました

