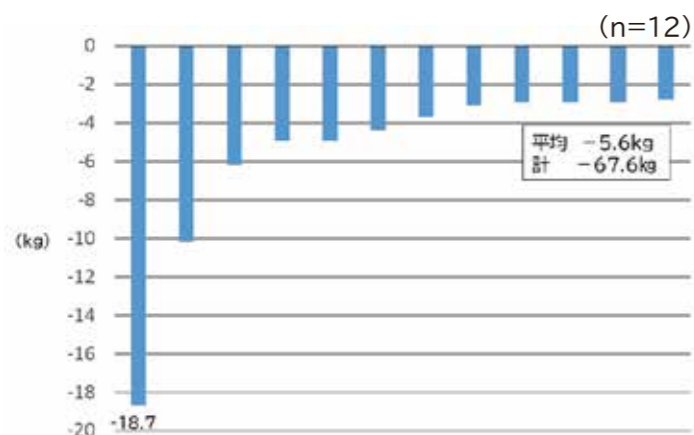


ヘルスツーリズムの効果

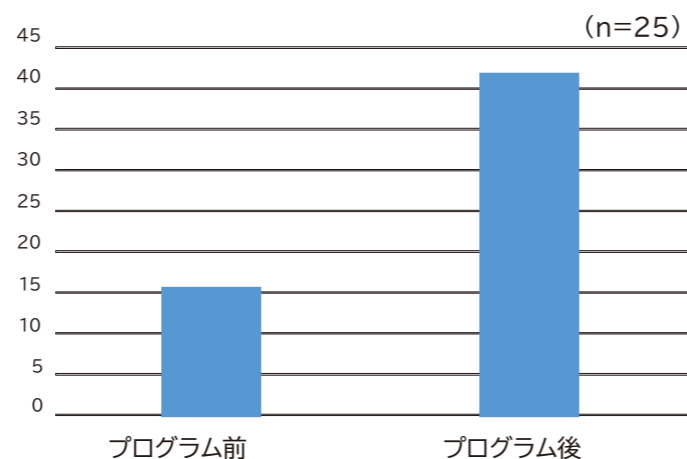


健康経営® 推進
×
ヘルスツーリズム認証

ヘルスツーリズムを用いた宿泊型保健指導の効果
-1泊2日の保健指導と6ヶ月間の通信指導の効果-



ヘルスツーリズム参加による自己効力感の変化



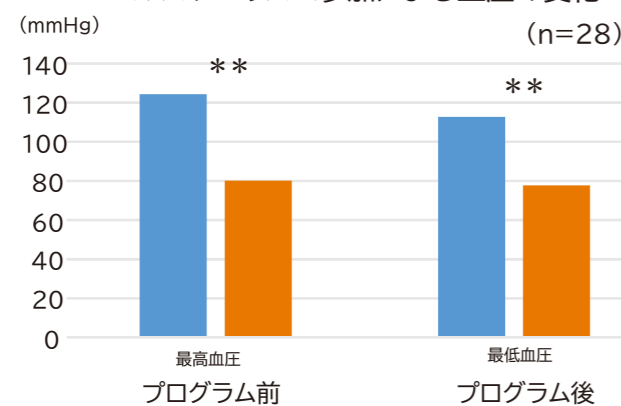
数値が高い程、健康への関心度と達成する自信度があると評価

KOMATSU RESILIENTION

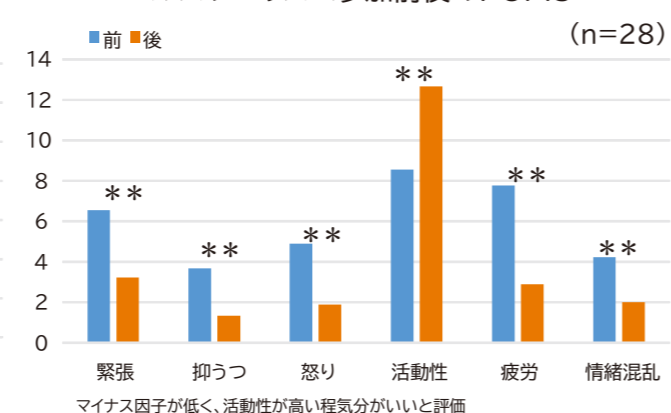
こまつレジリエーション



ヘルスツーリズム参加による血圧の変化

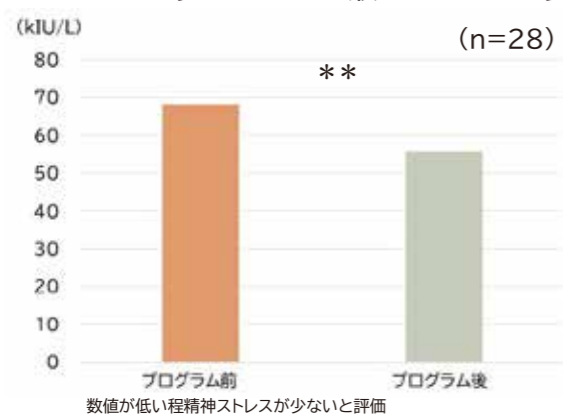


ヘルスツーリズム参加前後のPOMS



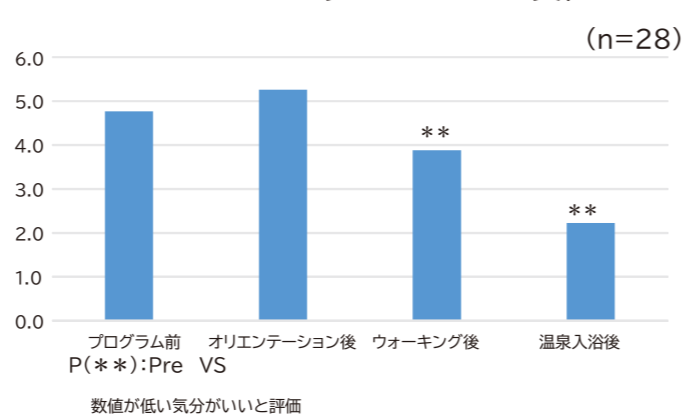
マイナス因子が低く、活動性が高い程気分がいいと評価

ヘルスツーリズム参加による唾液アミラーゼの変化



数値が低い程精神ストレスが少ないと評価

ヘルスツーリズム参加によるVAS変化



数値が低い気分がいいと評価

●お問い合わせ先

一般社団法人
こまつ観光物産ネットワーク



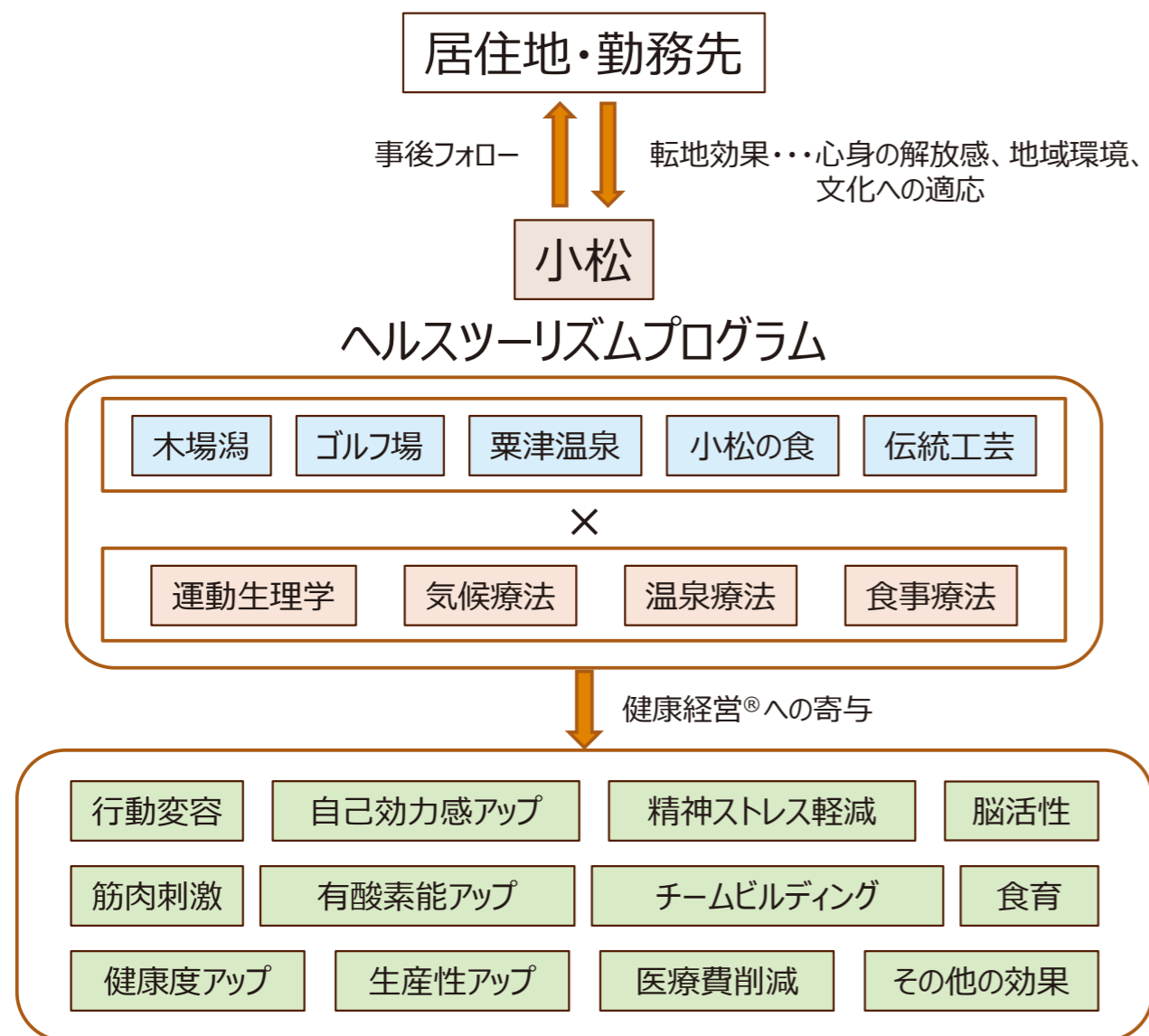
〒923-8650 石川県小松市小馬出町91番地
TEL : 0761-24-8394 FAX : 0761-23-6404
URL : <https://www.komatsuguide.jp> (こまつ観光物産ネットワーク)
<https://komatsu-ht.com> (こまつレジリエーション)

■レジリエーション (RESILIENTION) とは

レジリエンス (回復力) とワーケーションを組み合わせた造語です。ワーケーションにヘルスケア、特に日常生活での回復力を高める気づきを与える内容を付加したプログラムのこと。

小松でのヘルスツーリズムとは

小松の歴史、文化、自然、地域食材を活用して、個人の健康づくりや企業の健康経営®の取組に活かしていただくことを目的に開発したプログラムです。小松でのヘルスツーリズムをきっかけに、健康づくりのきっかけになっていただければ幸いです。なお、ツーリズムでの体験のみならず、ツーリズム終了後も、個人の健康づくりや健康経営®のお手伝いをさせていただきます。



健康経営®と産業保健

産業保健からみたヘルスツーリズムプログラムは、下記の図の通り、全体へのアプローチ (Population strategy)、個別のアプローチ (High risk approach、Individual approach) に分類します。運動嫌いや運動不足で肥満や生活習慣病が疑われる方々へのアプローチが最も難しいとされています。小松ヘルスツーリズムプログラムでは、全体アプローチから、個別アプローチまで、多くのプログラムを用意しています。

