

こころとカラダにKISO力を――

標高 1,100m、木曾の大自然が
あなたの健康をサポートします。



Kaidakogen Health tourism

開田高原ヘルスツーリズム



開田高原の気候環境や地域資源を活用した健康づくりプログラム

プログラムの流れ

オリエンテーション



健康チェック



運動

健康ごはん

リラクゼーション

標高 1,100 m の運動プログラム

運動効果

●標高 1,100m

標高アップで基礎代謝量アップ!! ダイエットに効果的!! 高原の清浄な空気。長期滞在は心肺機能向上!!

●筋刺激と脳活性

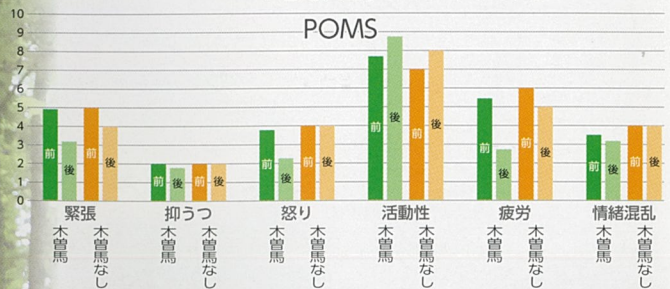
自然の中の凸凹山道や雪道を歩き、脚筋力アップと脳活性が期待できます。またバランス能力も向上し転倒防止!!

●自律神経を整える

木漏れ日の光と影、歩いて休むなど、「刺激」⇔「緩和」を交互に繰り返すことにより自律神経の調整機能アップ。

●木曾馬と歩く健康効果

POMS (気分の検査) …抑うつ、緊張、怒り等のマイナス因子が減り活動性因子があがりました。



こだわり! 木曾の食事

●健康的なスローフード

地元施設と連携し、木曾ならではの健康的な食事を開発・提供! 施設の個性を活かしたメニューでアレンジ!



こだわりポイント

- 一食 600kcal 程度
- P F C バランス
- タイミング
- 発酵食品
- 一食塩分総量 3g 以下
- 野菜摂取
- スローフードや地元の新鮮食材
- えごま油、アマニ油など良質な油



リラクゼーションプログラム

●木曾の自然環境

清浄な空気と植生豊かな山々。見る・聴く・香り・触る・食す、五感を刺激。良質な温泉で疲労回復。満天の星が瞬く夜空を見上げ安らぐ。



教育プログラム

- メンタルヘルス (公認心理師との連携有)
- 快適な職場づくり
- 口腔歯科
- 運動・栄養・休養
- タバコ・アルコール
- 新人教育
- 定年前研修

1泊2日のプログラム例

【1日目】

(13:00 集合の場合...)
 受付・オリエンテーション
 健康チェック・体力測定
 健康講話「健康づくり」
 木曾馬の里散策・ラボの森
 温泉入浴
 夕食(健康ごはん)
 ナイトプログラム

◎提携宿泊施設は8施設。56部屋。最大受入人数約160名。

◎分泊での対応も可能です。

【2日目】

早朝プログラム
 朝食(健康ごはん)
 健康ウォーキング
 昼食(郷土料理)
 リラクゼーションプログラム
 健康講話「まとめ」終了

健康ウォーキング



第1期ヘルスツーリズム認証プログラムを取得し実施しています。

ヘルスツーリズムからはじめる健康経営®

～標高 1,100m、木曾の大自然があなたの健康をサポート～

ヘルスツーリズムとは、旅行という非日常的な楽しみの中で、健康回復や健康増進を図るものです。そして旅をきっかけとして、旅行後も健康的な行動を持続することにより、豊かな日常生活を過ごせるようになることをいいます。

(NPO法人 日本ヘルスツーリズム振興機構)

木曾おんたけ健康ラボは、旅を通して生活習慣や健康の大切さに気づきそして改善するプログラムをご提供します。

転地効果…

日常生活を離れ、普段とは違った環境、特に自然の中で五感が刺激されることで脳内物質の分泌や呼吸器系統、消化器官などの働きが整えられ、ホルモンバランスや自律神経に良い影響をもたらす。
豊かな自然の中で気持ちがリフレッシュされたりストレスが和らげられたりするような働きのこと。

転地効果

旅

健康への気づき

非日常の体験

日常



リラックス

自然の中で
適度な運動

行動変容



® 健康経営のメリット

背景

- 少子高齢化による労働力人口の減少
- メンタルヘルス不調者の増加
- 生活習慣病の増加等による医療費の増大
- 外部環境の変化に伴う経営合理化
- 中小企業にとって労働力の維持・確保はますます重要となります

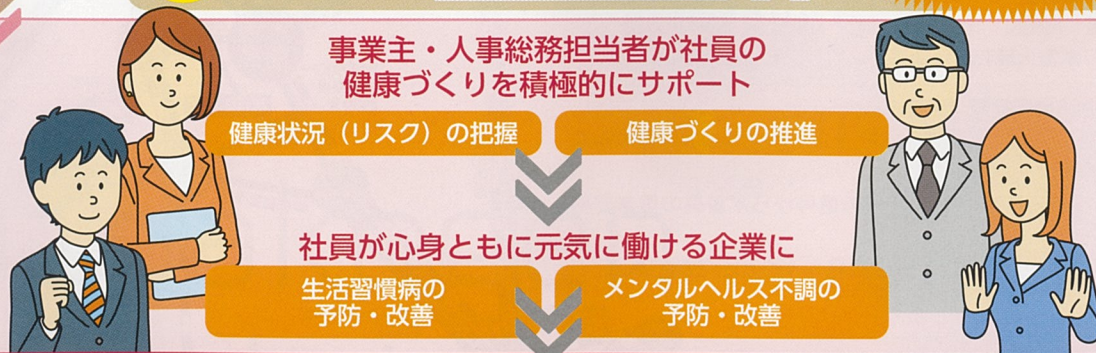
POINT

健康づくりが疎かになると…

生産活動の低下
事故・不祥事の発生

経営に重要な影響を
及ぼす恐れがある

健康経営



企業にはこんなにメリットが

- 生産性向上**
 - モチベーションの向上
 - 欠勤率の低下
 - 業務効率の向上
- 負担軽減**
 - 疾病予防による疾病手当の支払い減少
 - 長期的には健康保険料負担の抑制
- イメージアップ**
 - 企業ブランド価値の向上
 - 社内的・対外的イメージの向上
- リスクマネジメント**
 - 事故・不祥事の予防
 - 労災発生の予防

社員の健康づくりへの投資は、業績にも良い影響をもたらします！

木曽開田高原の気候環境

木曽開田高原は、「気候療法」が体感できる環境！

気候療法とは、ドイツなどヨーロッパ地域において100年以上前から活用されている自然療法で、次が大きな4要素です。木曽町は気候療法が体感できる環境です。

気候療法4要素

冷・水・風

冷刺激

血液循環機能アップ
体温調節機能アップ

太陽光

適度な紫外線

ビタミンD形成(骨形成)
皮膚炎改善
気分の改善

可視光線

光

体内リズムを整える
睡眠ホルモン生成

清浄な空気

空気

気管支疾患改善
アレルギー改善



木曽町開田高原

長野県木曽町は、長野県の南西部に位置し、「日本で最も美しい村」連合の一つで東に木曽駒ヶ岳、西に御嶽山を仰ぐ町です。

ここ木曽町では、「木曽町ヘルシータウン構想21」を掲げ、木曽町が持つ豊かな自然と地域資源を活用した自然療法により、ココロとカラダの健康を回復・維持することを目標としています。「木曽町ブランドの充実」「観光交流人口の拡大」「医療費削減」の3つを柱にした構想の取組が進められています。

木曽御嶽山の麓、標高1,000m～1,500mの開田高原は年間平均気温15℃の爽やかな高原地帯。美しい自然環境と木曽の文化が今もなお息づく地域です。

主要都市からのアクセス

■電車 (JR) ご利用の場合

中央西線 木曽福島駅 下車

おんたけ交通バス (木曽町交通システム) 開田高原線 木曽馬の里入り口 下車

※木曽福島駅から木曽馬の里入り口まで約40分

■お車ご利用の場合

●名古屋、大阪方面から開田高原 (中津川より約1時間30分)
中央自動車道 中津川IC 国道19号北上 (塩尻、木曽福島方面へ)
木曽福島より木曽大橋を渡り国道361号へ→約20分で開田高原

●新潟方面(長野道) から開田高原 (塩尻より約1時間10分)
長野自動車道 塩尻IC 国道19号を南下 (木曽福、中津川方面へ)
木曽福島より木曽大橋を渡り国道361号へ→約20分で開田高原

●東京方面から開田高原 (伊那より約50分)
中央自動車道 伊那IC 国道361号権兵衛トンネル (伊那木曽連絡道路) を西へ
国道19号に出たら南へ (国道19号の信号から木曽馬の里まで約27km)
木曽福島より木曽大橋を渡り国道361号へ→約20分で開田高原



一般社団法人

木曽おんたけ健康ラボ

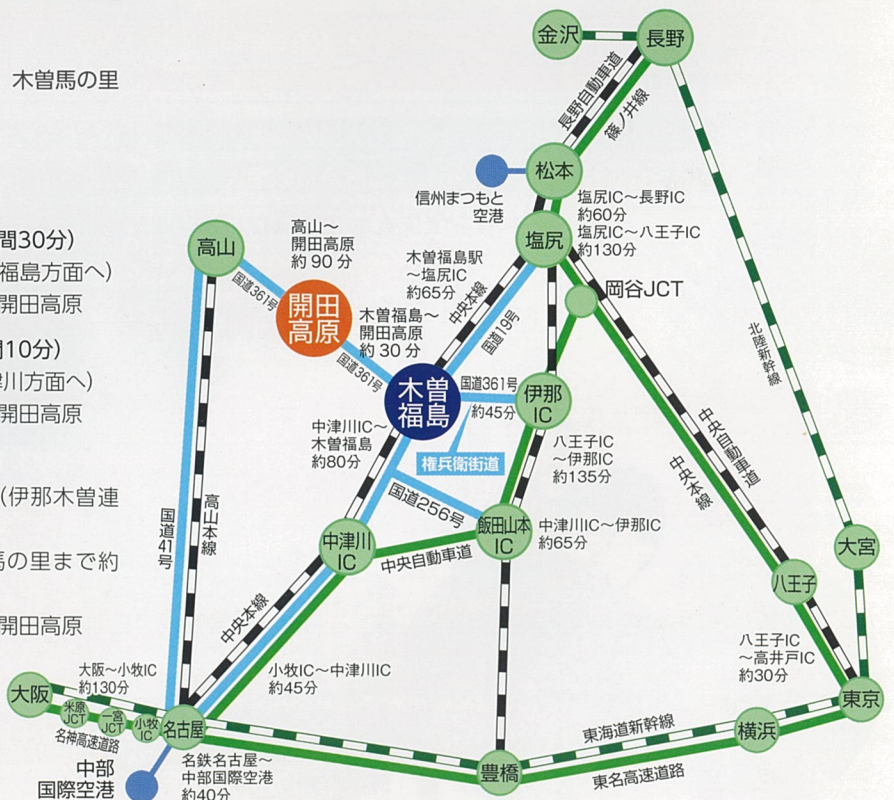
木曽おんたけ健康ラボ

木曽おんたけ健康ラボでは、開田高原の地域資源・気候環境を活かし「滞在」「運動」「スローフード」を軸に「心身ともに健康になる」ヘルスツーリズムを行っています。

木曽町で健康づくりを通じた交流を積極的に進め、地域の人々、木曽町に訪れる人々が木曽町で元気になることを目指し、新しい健康交流のあり方を研究、開発、実践しております。

木曽ヘルスツアーガイド

地域の歴史文化はもちろん、健康づくりのポイントもレクチャーしながら、安心安全にご案内いたします。



〒397-0301 長野県木曽郡木曽町開田高原末川1899-4
TEL 0264-24-0870 FAX 0264-24-0871
E-mail info@ontakelabo.jp URL http://ontakelabo.jp/

