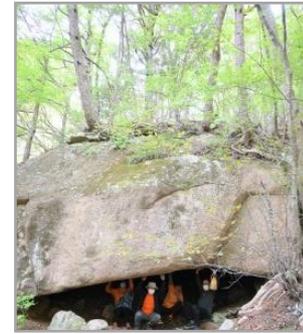


# 新・湯治の効果に関する協同モデル調査（令和3年度調査結果） （健康意識改革のための温泉ウェルネスプログラム）

新・湯治

## 調査の目的・概要

適正な血糖値の維持は病気の予防になるが、そのためには食生活や適度な運動、過度なストレスを溜めないなどの生活習慣の改善が有効だということが知られている。本調査は、温泉入浴と自然環境でのアクティビティ等のウェルネスプログラムを体験し、意識改革により生活習慣の改善及び健康関連QOLが改善することを期待して、都市部で働く成人を対象に非観血型持続血糖値モニタリングキットを用いて血糖値の変化を可視化し、プログラムの効果を検証する。



## 調査の基本情報

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 調査実施主体 | 特定非営利活動法人日本スパ振興協会      |
| 調査温泉地  | 増富ラジウム温泉郷（山梨県北杜市）      |
| 調査テーマ  | 健康意識改革のための温泉ウェルネスプログラム |
| 連携専門機関 | 愛知医科大学整形外科学講座          |
| 調査時期   | 令和3年7月～令和4年2月          |
| 調査協力者  | 都市部で働く成人（12名）          |

## 調査結果のポイント

- 3日間のウェルネスプログラムにより、期間中の主観的及び客観的な健康関連指標の改善効果が証明された。
- 以下図では、プログラム実施期間中（黄色のエリア内）、血糖値の変動が少なかったことを示しており、体調がよくなったという多くのモニターの意見を数値が裏付けている。
- 一方、プログラムを通じた意識改革により、セルフマネジメントによる各種指標の改善を期待したが、これらの効果は得られなかった。

## 考察

- ウェルネスプログラムの効果が、一時的であるとしても科学的にも証明された。
- 今後については、参加者への効果のフィードバック及びプログラムの反復介入を行うことにより、生活習慣病の予防へつながる意識改革をもたらす可能性が考えられる。

