

# 三鷹市における地域資源を活用したヘルスツーリズムプログラムの可能性

三谷 真美

## 1 はじめに

少子高齢化と医療費適正化の両面より、今まで観光地ではなかった市町村から健康の概念をふまえて、地域住民および来訪者両方に役立てるヘルスツーリズムプログラムを開発したいとの要望が高まっている。しかし、ヘルスツーリズムの専門的要件は高く、人材の育成に一定期間かかることが課題となっており、持続可能な事業とするためのハードルが極めて高い。ヘルスツーリズムの「運動」「栄養」「休養」の3要素とICTの活用を踏まえ、三鷹市の地域資源を活用したヘルスツーリズムプログラムの可能性を考察する。

ヘルスツーリズムについて、観光庁では、ニューツーリズム<sup>1)</sup>の一分野として各地域で振興しているが、2016年の経済産業省のヘルスツーリズム認証制度、厚生労働省の宿泊型新保健指導（スマートライフスティ）の実証実験とモデル地域での実証実験を経て、近年では健康経営（R）を目指す企業の研修、医療費適正化を目指す市民の健康づくりの場両方の要望を受け、注目が高まっている。持続可能な目標（SDGs）でも、「すべての人に健康と福祉」という目標が定められている。

本研究では、三鷹市での地域資源を元に、それを活用したヘルスツーリズムプログラムの可能性について調査することを目的とする。

## 2 ヘルスツーリズムの概念

ヘルスツーリズム、すなわち「健康」と「観光」についてそれぞれの定義を記載する。

はじめに「健康」は、世界保健機関（WHO）憲章の前文によると、「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態（well-being）である」と定義される。体と心、そして社会に必要とされている状態を示唆している。国の健康の施策は、1978年に始まった国の第1次国民健康づくり対策を振り返ると、

早期発見、早期治療に重点がおかれていた。その後、1988年の第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）では1次予防、疫病予防、健康増進に重点が置かれている。2012年の「21世紀における第2次国民健康づくり運動（健康日本21第2次）」では「すべての国民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指すとしており、下記の5つの指針が示されている（厚生労働省2012）。

<健康日本21第2次>

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小。
- ② 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防環境の整備。
- ③ 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上。
- ④ 健康を支え、守るための社会環境の整備。
- ⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善。

2016年の国民・栄養調査によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、若い世代ほど食べられていない傾向にあり、外食や中食の利用頻度も高い傾向が散見される。国民の望ましい食生活を実現するために2016年に食生活指針が改定されているが、情報が十分浸透しているとは言い難い。一方でわが国は少子高齢化が急速に進展し、平成30年度高齢社会白書によると、高齢化率は、27.7%となっている。生産年齢人口も減少を続け、年金、医療、介護、福祉などの問題も山積しており、健康寿命の延伸が重要な課題となっている。

次に、「観光」の語源については、諸説あるが、中国の「易経」の「国の光を見る、用て王に賓たるに利し」との一節が一つ挙げられる。「国の視察を経て国策に活かす」という意味が読み取れる。地域の少子高齢化に伴い、交流人口を増やすことで消費を促し、地域活性化につながる一面もあるため、いままでは観光地でなかった地域でも新たに観光施策に取り

組む自治体が増えてきている。一方で観光産業は「平和へのパスポート」といわれるほど、平和産業であり、地域交流に貢献できる一方、外部環境、景気・季節波動に弱い。2020年に発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)による海外、国内の移動の禁止は旅行業界を直撃した。一方で感染症対策という公衆衛生の分野についても旅行業界がより一層配慮しなければならないということに気づかされた契機ともなっている。

観光と健康を組み合わせた「ヘルスツーリズム」については、諸説定義が分かれている。株式会社 JTB ヘルスツーリズム研究所の「ヘルスツーリズムの現状と展望」(ヘルスツーリズム研究所 2007:1-5)によると、一般社団法人日本旅行業協会が健康効果についての具体的な影響に注目した「旅の健康学的効果に関する基礎調査(2000)」が旅行業界として本格的な健康プロジェクトの始まりであったことを紹介している。現在、観光庁は、ヘルスツーリズムをニューツーリズムの領域としている。従来の物見遊山的な観光旅行に対して、これまで観光資源としては気づかれていなかったような地域固有の資源を新たに活用し、体験型・交流型の要素を取り入れた旅行の形態と定義しており医学・健康科学の要素は薄い。一般社団法人日本観光協会は「ヘルスツーリズムの推進に向けて」の報告書(日本観光協会 2007:12-31)の中で下記の5つを本質的要素としてあげている。

- ① 医学的根拠に基づく健康回復・維持・増進
- ② 自由時間
- ③ 脱日常生活
- ④ 滞在中心
- ⑤ 楽しみ、気晴らし、保養、自己開発

また、ヘルスツーリズムの振興を行っている、特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構によると、ヘルスツーリズムとは「健康・未病・病気の方、また老人・成人から子供まですべての人々に対し、科学的根拠に基づく健康増進(EvIdence Based Health)を理念に、旅をきっかけに健康増進・維持・回復・疫病予防に寄与する」ものと定義している。地域素材の健康の要素を単に組み合わせただけでなく、科学的根拠を求めているところに特徴がある。

ヘルスツーリズムは観光庁だけでなく、各省庁を横断した取り組みの一つとして注目を集めている。例を

あげると、日本版 CCRC 事業(内閣府)、ヘルスツーリズム認証制度、健康寿命延伸産業(経済産業省)、宿泊型新保健指導(スマートライフスティ) (厚生労働省)、農泊、食育事業(農林水産省)、スポーツツーリズム(スポーツ庁)、新・湯治、グリーンツーリズム(環境省)、ワーケーション(環境省)があげられる。

本論文では、三鷹市の観光素材・健康素材をヘルスツーリズムの観点で定量、フィールドワークで調査し、今後モニターツアーに繋がるプログラムを作成する予備調査の位置づけとなる。

## 2.1 ヘルスツーリズムにおける SDGs、人材育成、ICT

持続可能な開発目標(SDGs)とは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことで、それぞれ17のゴール・169のターゲットから構成されている。(図1参照)。ヘルスツーリズムにおいて、SDGsの中では「3 すべての人に健康と福祉を」が健康の部分で該当し、観光の分野では「13 気候変動に具体的な対策を」「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさを守ろう」も地域資源の分野で該当する。旅行商品、セミナー、イベント等にSDGsのどれに沿った企画かということが重視されるようになっており、販売促進や、消費者心理からも配慮すべき事項である。

地域資源をヘルスツーリズム素材として磨き上げていくためには、複数の専門家の関わりは不可欠となっており、人材育成を難しくしている。特に超高齢化社会を迎える日本では人材不足は大きな課題といえるだろう。一方専門分野が細分化され、高度化、



図1 SDGs

時代の流れが早い現代では、人材育成の課題は ICT の活用にも影響する。平成 30 年度版厚生労働白書によると、外国人を含めた多様な人材のすそ野を広げるとともに、負担を軽減するための ICT（テレビ会議システム、遠隔診療、ロボット）の活用はセットで盛り込まれている。また、令和元年版観光白書によると、観光面では多言語で地域の魅力を伝えることが出来るガイドの不足を補うための研修、災害時の情報配信での ICT の活用が施策にあがっている。このように、ICT 化による人材不足の補完は避けて通れない道となっていることがわかる。

### 2.1.1 ヘルスツーリズム推進地域とヘルスツーリズム認証制度について

NPO 法人日本ヘルスツーリズム振興機構 HP に掲載されている、ヘルスツーリズム推進地の一覧によると、北海道から沖縄まで、宿泊施設、温泉地、自治体、スポーツ施設、介護施設を中心にヘルスツーリズムの取り組みが行われている。健康の 3 要素である、「運動」「栄養」「休養」のいずれかの要素が入っており、食事を提供する場合は、カロリー、栄養バランスに配慮した健康的な食事を提供することが定番である。現地のシェフ、栄養士、管理栄養士の監修のもと、地域の素材を生かしたメニューを提供していることが多い。「ヘルスツーリズムの現状と展望」（ヘルスツーリズム研究所 2007:1-5）によると、「温泉」以外の場所で特に「ウォーキング」や「食」などプログラム自体の開発が強化されたことが報告されている。

「運動」ではヨガ、ウォーキング、水中運動等に加え、体組成計や血圧、脈拍、歩数などの計測や健康運動指導士等の専門家の指導を入れる。「食」の例では、シェフや管理栄養士等の監修のもと、地域素材を活用し、食事カロリー、栄養バランスを調整する。「休養」の例では温泉を活用し、計測ではアミラーゼ、自律神経などの計測を入れる例が挙げられる。

なお、ヘルスツーリズムは、宿泊、バス会社などの運送会社等の手配がプログラムに入っていない場合、旅行会社が造成する、ツアーに必ずしもあたるとは限らない。そのため、旅行会社以外の法人でのプログラム参入も可能となっており、研修、体験プラン、施設プログラムのサービスの一部として提供されることも認められる。ヘルスツーリズムの客観的な指標については、2015 年から経済産業省を中心

にヘルスツーリズム品質評価基準の検討が始まり、2018 年 4 月にヘルスツーリズム認証委員会ホームページにヘルスツーリズム認証基準とプログラムが紹介されている。ポイントとしては、「サービス購入・利用における安心・安全への配慮」「情緒的価値（非日常シーンでの楽しみ・喜び）の提供」「健康への気付きの促進」の 3 つとなっており、文書により審査される。今後、生活習慣病対策、ストレスチェックの義務化に伴う、ストレス軽減対策を企業に求められるようになると、ヘルスツーリズムの果たす役割はますます重要となってくると考えられる。

また、従来観光地ではなかった市町村がヘルスツーリズムに取り組んでいる背景には、ヘルスツーリズムを来訪者だけでなく、地域住民の健康増進に活用するという点による。課題としては、専門的な知見を含むため、ヘルスツーリズムのプログラムを作成し、ガイドができる人材が不足していることがあげられていた。このため、特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構では 2020 年 2 月から日本ヘルスツーリズムアテンダント講座を開催し、人材育成を行っている。この講座は健康づくりのための運動指導資格である、健康運動指導士、及び健康運動実践指導者を対象とした単位認定講習会としても開催されており、健康運動指導士、健康運動実践指導者への資格保持者へもアプローチしている。

## 3 三鷹市の観光施策

三鷹市の観光施策について、歴史からまず概況を振り返る。三鷹の地名の由来については、江戸時代の鷹狩場に由来する（図 2 参照）。鷹狩りは江戸幕府開祖、徳川家康が趣味とし、陣地視察と健康増進を兼ね備えたものとして武士の間で嗜まれた。江戸の爆発的な人口増加のため、飲料水の不足に悩まされた江戸幕府は、湧き水として名高い井の頭池を水源とし、神田上水を整備、以降大切に保護している。井の頭弁財天



図 2 鷹場（三鷹市役所）

は徳川三代将軍徳川家光が建立している。井の頭池は浮世絵師の歌川広重「井の頭の池弁天の社」にも描かれており、当時より江戸の人々の人気観光地でもあったことがうかがえる。

三鷹市は商業地として栄えた吉祥寺の一駅隣という恵まれた立地をもとに、通勤客、学生が多く、観光地というより静かな落ち着いた住宅地という特徴がある。全国から観光客が集まる知名度の高い観光素材としては、「太宰治」と「三鷹の森ジブリ美術館」があげられる。三鷹の森ジブリ美術館は、井の頭公園西園にあり、吉祥寺駅、三鷹駅からも徒歩圏内であるが、三鷹駅からコミュニティバスも運行されている。

地域経済情報システム RESAS によると、三鷹の観光地への立ち寄りに関しては、三鷹の森ジブリ美術館に一極集中している（図3参照）。世界的知名度をもつ場所を観光に活かすためには、観光地それぞれをバラバラに見せるのではなく、観光と健康に配慮

したテーマとストーリーを作り、回遊させることが大事ではないだろうか？それが今回の研究のリサーチクエストである。

平成 29 年三鷹市観光基本方針によると、三鷹駅前にて観光客が立ち寄りやすいカフェや飲食店、短時間でも楽しめるイベントやスポットを PR できれば、来訪者が三鷹駅周辺に少しでも長く滞在する状況を創出することが可能との施策を述べている。一方で観光客に長期滞在を促すようなホテル、体験型ワークショップ、交流の場が少ないことも課題である。観光振興をイベントとコンテンツのみに頼らず、通年交流を持ち、年度を平均化した集客が必要となるであろう。

NPO 法人みたか都市観光協会では、多言語音声ガイドマップ（日本語・英語・中国語・韓国語）を作成し、みたか散策マップを作成している（図4参照）。

初めての三鷹観光として、紹介しやすいと考えられるのは、表1の1~4のコースであろう。三鷹の森ジブリ美術館とのセットとしても提案が容易である。

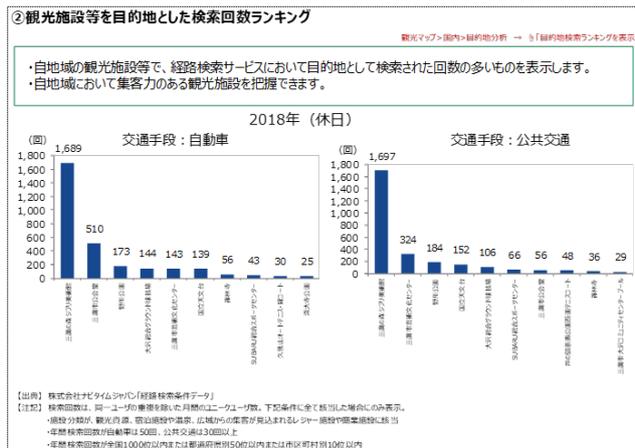


図3 RESAS 三鷹市



図4 みたか散策マップみたか散策マップ

表1 みたか散策マップおすすめコース

1	三鷹駅周辺案内		
2	三鷹の森ジブリ美術館・三鷹市山本有三記念館コース	約 2.3 km	2 時間コース
3	太宰治の足跡：全てを訪れるコース	約 6.7 km	2 時間 30 分コース
	太宰治の足跡：お墓参りコース	約 3.1 km	1 時間 30 分コース
4	井の頭恩賜公園・井の頭自然文化園コース	約 5.0 km	2 時間 30 分コース
5	中近東文化センター・湯浅八郎記念館コース	約 1.8 km	1 時間 30 分コース
	近藤勇・水車（新車）・はたるの里コース	約 2.3 km	1 時間 30 分コース
	神代植物公園・深大寺コース	約 2.5 km	2 時間 20 分コース
6	国立天文台・星と絵本の家コース	約 1.3 km	1 時間 20 分コース
	神代植物公園・深大寺コース	約 2.5 km	2 時間 20 分コース
7	勝淵神社コース	約 3 km	1 時間 30 分コース

人の流れ、商業施設ともに集客力があり、駅から徒歩・自転車で周遊できる範囲である。

表1の5~7のコースは風光明媚な自然が広がる地域である。近隣住民のウォーキングコースとして親しまれている。調布飛行場の近くは味の素スタジアムもあり、観光という観点では今後伸びしろのある地域であるといえるだろう。

健康に配慮した場合、AED位置(図7参照)、水分補給、トイレ、熱中症対策、ウォームアップ、ウォーキング方法、消費カロリー、歩数、ヘルシーランチマップ等を織り込んだ地図があるとより健康を意識しやすい。

公益財団法人武蔵野健康づくり財団作成の武蔵野市ウォーキングマップは三鷹駅の北口も紹介しているが、健康に関する情報が掲載されている(図5参照)。また、東京都福祉局が作成している、東京ウォーキングマップサイトにもカロリーや歩数が掲載されており、三鷹地域も紹介されている(図6参照)。三鷹市の観光、健康情報を網羅した最新版のMAPは非常に有効ではないだろうか。

#### 4 三鷹市観光素材フィールドワーク

三鷹市の健康、観光両面での事前調査を踏まえ、



図5 武蔵野市ウォーキングマップ

三鷹市と近郊のフィールドワークを行い、ヘルストourリズムの観点から調査を行った。

(フィールドワーク実施期間:2020年7月~10月。)

#### ■大沢の里古民家、水車経営農家

三鷹駅からバスで20分。住宅街の中に野川のせせらぎが聞こえる田園地帯である。大沢の里古民家の周辺は水田とわさび畑があり、水車経営農家として整備されている(図8、9参照)。市民ボランティア団体と研究者が水車の解説、水田の管理等で活躍していることも特徴である。野川から調布方面は遊歩道となっており、水車を含む風景はウォーキング、自転車コースにもなっている。川と緑の中での健康面の効用としては、水しぶきと緑の中で行うウォーキングが自律神経と副交感神経のバランスを保つ効果が期待できる。水田は三鷹市の小学校で稲作体験学習の場となっているほか、古民家では不定期にジャズセッションなども行われており、大人も楽しめる施設となっている。

調布地域までのウォーキングコースとするには途中の水分補給、トイレ、カフェ、ベンチなどの休息場所がないことがネックとなっている。自転車と歩道が一緒になっている個所があり、歩行者は注意が必要である。初心者には水車近くの散策が運動量として適切であると考えられる。



図6 TOKYO WALKING



図7 AED(野川公園管理事務所)

■御狩野そば

野川公園バス亭近くの図 11 の御狩野そばは、団体にも対応している。水とわさびを活かした手打ちそばが名物である。そばはルチンやポリフェノール、たんぱく質、食物繊維などを含み、健康食としても知られている。

■神代植物公園、深大寺（調布市）

三鷹駅からバスで約 20 分。神代植物公園はバラ園と季節の草花、温室が整備されており、公園内でガイドも行われている（図 12、13）。花の撮影はカメラの腕を磨く基礎と言われており、一眼レフを持つカメラ撮影愛好者も多い。公園内では、日陰と日向の気候差を利用したウォーキングが活用できる。施設が整っており、初心者でも安心して楽しめる。神代植物公園の隣接地に深大寺がある。深大寺は疫病退散にご利益があるとして、令和 3 年 NHK ゆく年くる年でも初詣の様子が放映された（図 14、15）。

深大寺では温泉を利用した休養も可能である。深大寺温泉、湯守の里は、泉質は塩化物泉であり、一般財団法人日本健康開発財団の健康づくりハンドブックによると、海水の成分に似た塩分を含んでおり、入浴後、肌についた塩分が汗の蒸発を防ぐため保温効果が期待できる。また環境省の令和元年 全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクトによると、性別を問わず、心身に一定の良好な変化（ストレスが少なくなった、疲労が少なくなったなど）があることが確認できている。年代別でその変化には違いが見られ、温泉に入るだけではなく、温泉地で何らかのアクティビティ（登山、周遊観光など）を行うことが心身により良い変化をもたらしていることが考えられていると考察している。さらに、長期間の温泉地滞在（3 泊以上など）ではなくても、年間を通して複数回（年 6 回以上など）温泉に訪れることで心身により良い影響があると考えられている。



図 8 大沢古民家



図 9 水田



図 10 水車経営農家



図 11 御狩野そば



図 12 神代植物公園



図 13 神代植物公園 温室



図 14 深大寺



図 15 深大寺厄除元三大師お札



図 16 深大寺そば

出典：三鷹市 HP [https://www.city.mitaka.lg.jp/c\\_service/076/076945.html](https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/076/076945.html)

出典：御狩野そば HP <http://mikarino.co.jp/>

### ■都立武蔵野公園、調布飛行場、野川公園

都立武蔵野公園は野球、テニス、サッカー等、屋外団体競技に最適な広大な公園である。調布飛行場のプロペラ機をバックに散策することも出来る。高齢者用の運動器具も公園内に設置されている(図17、18、19)。調布飛行場にはレンタル自転車の設置もある。施設管理棟では、トイレ、飲み物、緊急時のAEDがあり、公園内に防災用の井戸も整備されている。水を利用し、手首等の動脈を冷やすことによる体温調節が出来るため、夏の熱中症対策での活用もできる。元国際基督教大学のゴルフ場でもあった野川公園はフィールドを利用した運動が可能であり、パーベキュー、ピクニックの利用でも人気が高い(図21)。

### ■太宰治記念館

三鷹駅周辺では終生の住みかとして長く三鷹に居住した太宰治の足跡をたどることができる。三鷹市美術ギャラリーでは令和2年12月8日に「太宰治

展示室 三鷹の此の小さい家」の展示が開催され、三鷹の借家が再現されている(図25)。太宰治の作品は、数多くの映画の題材となり、命日6月19日の「桜桃忌」には、太宰治の墓がある禅林寺に全国からファンが集まる(図23)。また、太宰治はお土産としても人気が高く、グッズやコーヒーなどが販売されている。太宰治の生き方を振り返ると健康とは真反対であるが、太宰治の故郷青森県五所川原市では、太宰治も健康になる「DAZAI 健康トレイル 青森ひばの神木コース」という逆手にとったヘルスツーリズムコースが出来ている。太宰治の住んでいた庭から移植された「さるすべりの木」がある、みたか井心亭は純和風の数寄屋造りの施設で、落語、茶道、華道、歌会などの日本の伝統文化活動が行われている(図26)。

また、太宰治の「走れメロス」等、アナウンスの朗読、音読の教材としても親しまれている。声を出すということは、腹筋を鍛え、コミュニケーションを円滑にする健康づくりにも役立つ。



図17 調布飛行場



図18 都立武蔵野公園



図19 運動器具



図20 防災井戸



図21 野川公園



図22 自然観察園



図23 禅林寺



図24 太宰治文学サロン



図25 三鷹市美術ギャラリー「太宰治展示室 三鷹の此の小さい家」

■井の頭恩賜公園、自然文化園、三鷹の森ジブリ美術館

三鷹駅からシティバスも運行しているが、美しく整備された風の通り道をウォーキングするのもおすすめである。三鷹の森ジブリ美術館周辺はテニスコート、運動施設が点在している。野鳥、動物を撮影しながら、公園内を楽しむことも出来る。隣接する吉祥寺は飲食、商業、ホテルなども充実しており、インバウンド、国内旅行者も楽しめる観光スポットである。三鷹駅から三鷹の森ジブリ美術館の移動後、吉祥寺に人が流れていることが予想され、三鷹駅周辺及び近郊での周遊の軸をつくる必要がある。アニメファンを回遊させるためには、著作権をもつアニメ会社の意向もあるが、キャラクターを活用した街づくりも一案と思われる。

■三鷹駅周辺

三鷹駅近くにみたか観光案内所があり、観光客に対するインフォメーション機能に加え、近隣市民もチケットを購入する場となっている（図 29）。三鷹駅周辺の飲食店は、特に健康的なメニュー表示を強調しているというわけではない。三鷹は都市農園としても有名であり、武蔵野・三鷹野菜を栽培し、駅で販売している。ただし、野菜と外食産業の結びつきが希薄であり、1日 350g は必要といわれる野菜の量を考えると外食での野菜の量は不足していると言わざると得ない。三鷹の名産としては、キウイ、そば、鶏、卵があげられる。キウイはビール、ワインのお土産として開発されており、三鷹駅周辺は焼き鳥の激戦区になっている。



図 26 井心亭「さるすべりの木」



図 27 井の頭恩賜公園



図 28 ペパーカフェフォレスト



図 29 みたか観光案内所



図 30 山本有三記念館



図 31 ハイファミリア 「三鷹鶏飯」



図 32 リトルスターレストラン  
「ちょこもりランチ」



図 33 横森珈琲



図 34 三鷹市芸術文化センター

出典：<https://hi-familia.com/>

出典：<http://www.little-star.ws/home/>

出典：<https://xn--32v5zc5sema.com/>

### ■三鷹市芸術文化センター

三鷹市芸術文化センターは新型コロナウイルス対策により、3密をさけた案内、消毒、席をまびいてとなるが、2020年7月現在再開されている。落語、演劇、クラシック、美術などの芸術文化の主催や、市民の発表の場として活用されている。好きな音楽を聴き、芸術に触れることで、副交感神経を働かせ、脳を休ませることが期待され、芸術、音楽療法の素材として活用ができる。三鷹市芸術文化センターの地下にあったレストランが閉鎖されており、観劇に不可欠な食事場所が不足している（図34）。

### ■仙川平和公園、勝淵神社

仙川平和公園は市民の寄付により、北村西望作で長崎の平和祈念公園のシンボルである平和祈念像のミニチュア版が建立された歴史を持つ（図35）。北村西望氏のアトリエは井の頭公園内に残っており、平和祈念像の原型も保存されている。仙川平和公園はアンネフランクゆかりの薔薇など平和にゆかりのある公園となっている。土の道と水辺の両方を備え、脳活性および夏場の熱中症対策にも運動は最適である。また公園内には高齢者の方も無理なく、スクワットや筋力UPができるような屋外運動機器も置かれている（図36、37）。

仙川平和公園から徒歩10分程度の場所に勝淵神社がある（図38）。この神社は、織田信長の妹お市の夫となり、豊臣秀吉に滅ぼされた柴田勝家の子孫

に託された兜が収められたとの伝説が残る。昔ながらの趣を持つ神社であり、地元住民により大切に保護されている。

三鷹駅から、少し離れているが、バスの本数も多い。本格的に観光振興を行うには、知名度不足と飲食店が少ないことが課題と言えるのではないだろうか。

### ■SUBARU スポーツ総合センター

SUBARU スポーツ総合センターは、防災センター、健康検診、福祉、生涯学習の施設が入っているプール、トレーニングジム、体育館を備えた総合施設である。三鷹駅からもバスがあり、車いすの方もスロープがつけられ、バリアフリーに配慮された作りとなっている。健康、福祉、スポーツの複合拠点として今後中心的な存在となる施設であるといえるだろう。施設内のプールを活用した水中ウォーキング、ヌードル、SUP<sup>2)</sup> を利用した水中運動、健康料理教室、周辺を活用したノルディックウォーキングなど、施設を活用した講座の組み合わせが考えられる（図39）。

## 4.1 三鷹市におけるヘルスツーリズムの可能性について

三鷹市には観光資源となるハードとソフトが点在しており、観光振興の一環としてまちあるきマップのようなモデルコースは作成されている。しかし、観光にプラスαで健康の要素を加えた、ヘルスツー



図35 仙川平和公園



図36 仙川平和公園内



図37 運動器具（仙川平和公園内）



図38 勝淵神社



図39 SUBARU 総合スポーツセンター

リズムの目的に再構成されたプログラムにはなっていない。「ヘルスリズム」としてプログラムをまとめるために既存のコースを活かしつつ、興味をもってもらえるようなコンテンツをストーリーに仕立てて磨き上げる必要がある。また効果を検証するデータ化も必要であろう。素材はそろっており、ヘルスリズムとしてまとめることで大きな可能性を秘めていると言えるだろう。まずは第一歩として現時点で大きなハードの開発なくソフトの組み合わせと工夫で可能なツアーコースについて提案する。

<ツアー案1>

現代の鷹狩りへ。目標1万歩！コロナを撃退、運動不足を解消しよう♪日帰りで楽しむヘルツリズムピクニック

- ① 三鷹ネットワーク大学で健康チェック（血圧測定、健康チェック）オリエンテーション 三鷹の歴史をレクチャー。ヘルスリズムのご案内。参加者は外国人向け三鷹市 PR キャラクター「たかじょうくん」缶バッジを目印とする（図40）。
- ② 三鷹駅からバスで大沢へ（30分）
- ③ 大沢古民家、水車小屋見学（所要時間 60分）
- ④ 野川公園でピクニック（もしくは御狩野でそば）ピクニックのお弁当は武蔵野野菜たっぷりの一人600kcalのアフタヌーンティ、お弁当、もしくはヘルシーバーベキュー（所要時間 60分）
- ⑤ ヨガ、リラクゼーション（野川公園）（所要時間 60分）
- ⑥ バスで大沢～三鷹駅へ 解散（30分）  
（宿泊：リッチモンドホテル東京武蔵野、吉祥寺東急REIホテル、JR東日本メッツ武蔵境、ホテルノービス調布、調布クレイストンホテル）  
宿泊が追加されれば夜や翌日のプランも組むことが出来る。



図40 外国人向け三鷹市 PR キャラクター「たかじょうくん」

<ツアー案2>

太宰治の作品における健康要素♪三鷹のゆかりの地をウォーキング

- ① 三鷹ネットワーク大学で健康チェック（血圧測定）太宰治の作品の復習とミニ講義・ワークショップ（朗読含む）※プロアナウンサー朗読指導（所要時間 60分）
- ② 三鷹駅、三鷹市美術ギャラリー、禅林寺※みたかガイド協会によるガイド（徒歩 60分）
- ③ 昼食（ヘルシーランチ）※三鷹駅周辺（所要時間 60分）
- ④ 玉川上水、井心亭（抹茶）（徒歩 15分）
- ⑤ 太宰治と文学サロン（所要時間 15分）
- ⑥ 三鷹駅解散  
（宿泊：リッチモンドホテル東京武蔵野、吉祥寺東急REIホテル、JR東日本メッツ武蔵境、ホテルノービス調布、調布クレイストンホテル）

<ツアー案3>

カメラを上手に撮影できるようになる♪井の頭恩賜公園、動物園での写真撮影会&ウォーキング

- ① 三鷹ネットワーク大学で健康チェック（血圧測定）オリエンテーション アロマスプレー作成。※プロカメラマン同行（所要時間 60分）
- ② 風の通り道を利用したウォーキング。（徒歩 45分）
- ③ 山本有三記念館、みたか井心亭で建造物の撮影。（所要時間 60分）
- ④ 昼食（ヘルシーランチ）※吉祥寺駅周辺（所要時間 60分）
- ⑤ 井の頭恩賜公園、動物園での写真撮影（静的、動的写真）（所要時間 60分）
- ⑥ 井の頭公園散策（ジブリ美術館外観）
- ⑦ 解散



図41 外国人向け英語 MAP



図42 ポケットチェンジ（三鷹駅）

(宿泊：リッチモンドホテル東京武蔵野、吉祥寺東急REI ホテル、JR 東日本メッツ武蔵境、ホテルノービス調布、調布クレイストンホテル)

<ツアー案 4> 小金井市、三鷹市、調布市、武蔵野市共同

国分寺崖線、お鷹の道から井の頭公園まで～武蔵野の水と森と歴史を訪ねて～

※管理栄養士、シェフ監修 限定特製ピクニックパック 各市の名産を盛り込んだヘルシーランチ付き

- ① 国分寺駅集合
- ② お鷹の道からウォーキング
- ③ はげの小路から野川公園へ(図 43) (徒歩1時間)
- ④ 野川公園から大沢、深大寺へ 疫病退散祈願 湯守の里で休憩 (徒歩 50 分) (所要時間 60 分)
- ⑤ 深大寺から三鷹へ (バス) (15 分)
- ⑥ 三鷹から井の頭公園へ (徒歩 20 分)
- ⑦ 吉祥寺駅 (解散)

(宿泊：リッチモンドホテル東京武蔵野、吉祥寺東急REI ホテル、JR 東日本メッツ武蔵境、ホテルノービス調布、調布クレイストンホテル)



図 43 はげの小路

三鷹市周辺には大規模な宿泊施設はなく、単独の観

光集客より近隣市町村との連携による観光施策が考えられる。単に着地型観光のみであると、近隣地域の日帰りにのみにとどまるが、旅行業者を絡め、宿泊、交通をセットとしたツアーを企画造成出来ると、観光庁・東京観光財団等のツアー企画、助成に応募することが出来る。そのためには旅中としてツアーに選ばれるコンテンツと人材を育成することが重要となる。

また、武蔵小金井市、調布市、武蔵野市との連携によりテーマを同じくするコースにて近隣住民の関心、集客を得ることも出来る。将来的に日本版DMOを武蔵野地区で「武蔵野DMO」として立ち上げることも一案であろう。

ご近所旅＝マイクロツーリズムはアフターコロナ時代の一つのキーワードである。地元で消費を行うことで地域経済に寄与しているとの愛着意識を醸成することも一つである。

## 5 三鷹の健康施策

三鷹は、都市農業としても有名で、野菜や、キウイが名産となっており、駅や無人ボックスでむさしの三鷹野菜として販売されている。杏林大学の井の頭キャンパスが三鷹にあり、観光、健康両面での人材育成も行われている。しかし、少子高齢化の影響により、医療従事者や介護関係者の人手不足は全国的に変わらず、今後は、医療費適正化のための自助



出典：三鷹市わがまちマップ

<https://www2.wagmap.jp/mitakacity/Map?mpx=139%2E5631303&mpy=35%2E6801108&mtp=1&msz=0&mtl=1&mid=1&mps=2500>

図 44 三鷹市わがまちマップ

努力も必要と考えられる。そのため恵まれた自然環境を生かした市民へのポピュレーションアプローチとしての健康意識の向上も一案である。

みたかのお土産として認定された、TAKA-1には健康を配慮した食材も多い。ただし、種類が限られており、三鷹の都市農業や国際性を活かした食文化の開発も必要と考える。また、飲食店が少ないため、お弁当の開発、食事場所の提供、デリバリーなどの配達網の整備も必要と考える。

特定非営利活動法人日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会が中心になり、外食や中食で栄養バランスのとれた食事がとりやすい食環境整備の推進を行うことをめざして、図 45 のスマートミールの制度が始まっており、管理栄養士の監修のもと、栄養素、カロリーの表示と基準に沿った飲食を提供している施設のHPへの公表が始まっている。

スマートミールは健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の総称である。東京都の認証は2020年8月現在426となっており、そのうち、外食、中食、給食の東京都の認証施設は50となっている。大手チェーン店も含まれるが三鷹市の事業者の

認定は残念なままの状態である。市独自の認証制度、マークを行っている自治体もあり、飲食店業界への施策として一つ参考となるのではないだろうか。

また、厚生労働省が定める健康増進施設について、3つの施設が定められている。「温泉利用型健康増進施設」「温泉プログラム型健康増進施設」「運動利用型健康増進施設」である。「温泉利用型健康増進施設」「運動利用型健康増進施設」となると、一定の指導料が所得税からの医療費控除の対象となる。三鷹市には指定施設はないが、近隣施設の運動施設および温泉施設と連携し、今後健康増進施設として制度を構築していく可能性は考えられる。武蔵野市では「メディカルフィットネスクラブ武蔵境」が運動利用型健康増進施設となっており、温泉利用型健康増進施設は東京にはない。神奈川県には「綱島源泉 湯けむりの庄」「マホロバマインズ三浦」「江の島アイランドスパ」の3件が認定されている。温泉利用型健康増進施設は、制度が緩和され、温泉施設と別の運動施設との連携型でも認められるようになっている。なお、健康増進施設として認められるためには施設の要件と合わせ、健康運動指導士、温泉利用指導者等の人材の育成が必要

表 2 健康的な特徴

作物	健康的な特徴
桃	古来中国では長寿の象徴とされている。太宰治の「桜桃忌」に由来。
キウイ	美肌、疲労回復効果のあるビタミンCと便秘改善に効果的な食物繊維を多く含む。スタジオジブリとコラボレーションした三鷹キウイワインもある。
卵	高たんぱくで低脂肪。美容に効果的なコラーゲンも豊富。
コーヒー	カフェインの摂取により思考・集中力を増す効果が期待できる。
そば	ポリフェノールの一種であるルチンを含み、GI値が低く血糖値が上昇しにくい特徴をもつ。
鷹の爪	カプサイシンを含み、全身の血行をよくする。



図 45 スマートミール認証制度

となり、中長期的な計画が必要となる。

「湯けむりの庄」と運営会社が同じ、「湯けむりの里」は深大寺に温浴施設があり、江の島アイランドスパの運営会社は武蔵境が本社である。住宅、建築業界、デベロッパーも健康、福祉、温浴事業に配慮している。仙川の湯けむりの里は、SUBARU 総合運動スポーツセンターと距離的に近いので、東京都初の温泉利用型健康増進施設連携型を目指すということも可能である。

## 6 三鷹市ヘルスツーリズムの可能性を調査するためのアンケート調査

三鷹市のヘルスツーリズムの可能性を調査するためにインターネットを活用した定量アンケート調査を行った。

調査期間：2020年7月12日～10月31日
有効回答数：118件
協力：特定非営利活動法人三鷹ネットワーク大学、その他関係者様
調査方法：インターネットによる定量調査 個人情報取得なし

1. あなたの年代を教えてください。(1つのみ)

表3 年代

	件数	%
20代	4	3.4%
30代	7	5.9%
40代	20	16.9%
50代	23	19.5%
60代	35	29.7%
70代以上	29	24.6%
計	118	100.0%

2. あなたの性別を教えてください。(1つのみ) 117件回答

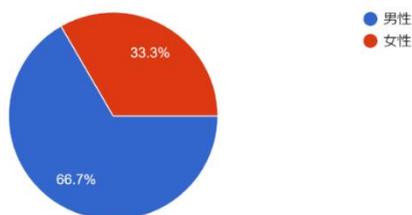


図46 性別

20代、30代が少ないという課題は残るが、40代以降は幅広い年代に回答を得られた。

女性が39名(33.3%)、男性が78名(66.7%)と男性が2/3を占める。

3. あなたの居住地を教えてください。

例) ○○県(都) ○○市まででかまいません。

表4 居住地

	件数	%
三鷹市	74	62.7%
武蔵野市	9	7.6%
小金井市	5	4.2%
府中市	3	2.5%
その他	27	22.9%
計	118	100.0%

4. あなたはヘルスツーリズムという言葉を知っていますか？

…/www.npo-healthtourism.or.jp/

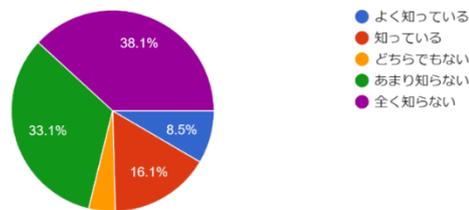


図47 ヘルスツーリズム認知度

三鷹市民が74名(62.7%)、その他は武蔵野市、小金井市等の近隣都市となる。

ヘルスツーリズムをあまり知らない39名(33.1%)、全く知らない45名(38.1%)と知らない割合が高い。

5. あなたは三鷹を観光地として親しい友人にお勧めしますか？

1がお勧めしない。10がお勧めする。

表5 三鷹の観光地のお勧め度

	件数	%
1	6	5.1%
2	4	3.4%
3	13	11.0%
4	6	5.1%
5	20	16.9%
6	16	13.6%
7	23	19.5%
8	23	19.5%
9	3	2.5%
10	4	3.4%
計	118	100.0%

5-1 の理由についてもお知らせください。(100 文字以内)

<p>&lt;三鷹をお勧めしない主な理由&gt;                  観光資源が無い。(12)                  住宅地であって、観光地ではない。(6)                  三鷹をよく知らない。(5)                  三鷹市の観光施設がジブリ美術館と井の頭公園、深大寺、みしか思い浮かばないため。(2)                  来れば案内するところはあるが、遠くから、わざわざ来てもらうほどの観光地ではないと思う。(2)                  観光地としてはジブリ、故人の記念館くらいしか思いつかず、20代には魅力が少ないと思いました。(2)                  三鷹市の魅力が発信されてない。PR不足。(2)</p>
<p>過去に三鷹市に住んでいたから、勧めたい。しかし、武蔵野市に比べて観光性は低い。</p>
<p>観光名所がわからない。ショッピングなら吉祥寺に行けば良いのでは？と思う。                  私の好きなバスツアーを想定した場合に、観光として成り立ちにくい。                  住む場所としては、自然が多く、治安もよい、都心へのアクセスも良いのでお勧めしたい。                  わざわざ来るほどのところとは思えないから。                  都内に行けばいくらかでも見るところがあるので。                  三鷹は好きな街ですが、観光地としてのスポットを知らないため。単なる観光以外の目的があるのであれば、勧められるかもしれない。                  飲食関係の魅力にやや欠けるところがあるように感じる。                  三鷹市が観光地としてお勧めする所を知らない。                  観光資源が少ない。井の頭公園の一部が三鷹市だが、玉川上水や野川公園など、良いけど、観光資源ではないです。                  地元の人のため。近藤勇関連があるか？                  私自身魅力を感じてない。                  観光地になることにはマイナスも多いと考えているから。                  観光する場所を知らない。井の頭公園が三鷹市にあると知らない。                  ジブリなどの施設が点在はしているが、海も山もなく、とても観光地とは呼べない。                  三鷹市で薦められる食事処が殆どありません。                  観光資源といっても特定分野に限定されている印象が強く、「観光地」というよりは自分自身の居住地としての認識が強いように思う。                  いわゆる名所旧跡などの観光地と言うよりは、自然や文化に富む魅力的な住宅地のイメージなので。                  観光地として特筆すべき風光・施設・設備・歴史などに乏しい。</p>
<p>&lt;三鷹をお勧めする主な理由&gt;</p>
<p>ジブリ博物館やさまざまな公園があるから。(6)                  国立天文台や大沢のあたりが素敵なので。(5)                  ジブリ美術館や吉祥寺がおすすめなので(4)                  天文台がある。ジブリ美術館がある。(4)                  井の頭公園周辺の散策等。(2)                  自然豊かでジブリ美術館もあり、近隣に吉祥寺など買い物できるスポットもあるから。(2)                  自然と文化、都市の資源に恵まれている。(2)</p>
<p>玉川上水沿いの道を散歩するのが気持ち良いです。ジブリ美術館も良いですが、素敵なお店もたくさんあり、街歩きも楽しいと思います。</p>
<p>三鷹市は、近郊農業などの産業観光としても魅力があると思う</p>
<p>文豪が自然の中で息づく歴史的遺産、ジブリや文化芸術などの新しい価値があるから</p>
<p>新しい未知の東京の顔を知ってもらおう。</p>
<p>自然が豊かで花見などお勧めできるので。</p>
<p>将来、「アニメハリウッド」を目指した街づくりをしたら、観光指数が高くなるでしょう。</p>
<p>概ね緑が多く、そこそこ著名な施設やスポットがある。</p>

井の頭公園から野川公園まであり、自然が色々ある。文化施設も山本有三邸、ジブリ、大沢天文台と沢山あります。
太宰の匂いがするのと、勤務先がある。 文化的側面、環境的側面からお薦め。「都会の田舎」の良い側面を残した街。市民の意識が高く、住みやすい環境。 中央線、総武線、東西線停車駅！
井の頭公園、野川流域、三鷹の里山、花壇を訪ねて健康な町のツーリズムを企画できる。文学と歴史のツーリズム。 国立天文台、JAXA、花壇、三鷹天命反転住宅の体験。
文化的な施設が多くあり、緑豊かな公園が色々あり、三鷹市の歴史遺産も市民と行政で発掘、保全をされていて、歩いてめぐるルートも整備されている。
ジブリ美術館があるので。他はあまり観光資源は無い。禅林寺の鴟外と太宰の墓など、せめてもう少し分かりやすく看板でも立てればと思う。井の頭公園は三鷹？
調布市とあわせると更に充実している。
都心近くで自然がある。手頃な観光スポットも揃っている。
自然、歴史的な文化、での観光資源はないか、少ないですが、今風のまちづくりでなく大型店舗も少なく（とても良い事） 住民個人を大切にしたい街づくりを感じる
幾らか見るべきところがあるが、わざわざ遠くから見に来るものは多くない。近くに住んでいる人は見に行く価値があるものがあちこちあると思います。
歴史的に貴重な空間や遺産、史跡も存在しているため
国立天文台、ジブリ美術館、井の頭公園というわかりやすい施設のほか、 太宰治関係の施設や観光案内、大沢の水車など市民の関わる施設等々、あるいは強固な地盤を活かしたデータセンター類の多数立地などが対象に なり得る。
太宰治の地、井の頭公園がある、玉川上水の歴史がある。神田川の源流の地である。三鷹の由来が鷹狩りの地という歴史が考察できる。ジブリに触れられる。
一見地味ですが、面白い美味しい店があり、食べあるきしながら名所巡りができます。（三鷹駅から太宰治サロン→和菓子→善林寺→カフェ→お土産にフルーツサンド→極上ベトナム料理） また、ジブリ美術館、天文台、等宝島のような場所
吉祥寺とセットで井の頭公園(神田川の源流)を案内するケースが多いです。
森と歴史が沢山有る点
我が家(駅周辺)の客人と数回、三鷹観光を行った経験；ジブリ・井の頭公園の動物園(彫刻見学)・有三文庫・公園散歩は変化があるので楽しんでた。天文台も一見の価値があり喜んでた。
三鷹市をもっとよく知って欲しいから。
三鷹市の特徴が年々薄れて行くように感じております。私はシニア世代の役割として、文化文明を次世代に伝える事と考えているので、その立ち位置で、三鷹市の実態を直視し、特徴を掘り起こし、できれば身近な人に伝えたいと考えています。

親しい人にお勧めするという事は付度なく、有益な情報を伝えたいという気持ちがあられる。三鷹市を観光地としてお勧めする割合が高い割合にやや集中している。

「ジブリ」「太宰治」「天文台」「公園」といった観光資源がある一方で、飲食店が少なく、観光地より住宅地としての認識が高いという三鷹の特徴もあらわれている。

6. 三鷹市及び近郊でヘルスツーリズムを行う際に興味があることを教えてください。(複数回答)  
 「国立天文台」72件(17.5%)、「武蔵野・三鷹野菜」52件(12.7%)、「歴史」50件(12.2%)「公園」43件(10.5%)をキーワードに健康の要素である運動、栄養、休養を取り入れたものに関心が高い。どこにでも出来るものではなく、三鷹らしさ、学習要素が入ったものにプラスアルファしてさりげない健康要素が入ったものに関心が高いと思われる。

7. 三鷹市、三鷹市近郊でヘルスツーリズムの観光素材になりそうなものを選択してください。(複数回答) HPはこちら  
<http://kanko.mitaka.ne.jp/>  
 ヘルスツーリズムの観光資源としては、「井の頭恩賜公園」が最も多く95件(10.7%)。「国立天文台」87件(9.8%)「神代植物園」79件(8.9%)「深大寺」71件(8.0%)と続く。これからPRを行いたい地区はすでに知名度の高い地区とのテーマの繋がりと組み合わせが有効ではないかと考える。

8. 三鷹市で健康的な食事を提供している飲食店とその理由を教えてください。  
 ・知らない。(35) / ・リトルスターレストラン(5) ランチでたまに利用しますが、メニューなど健康的だと思います。厳選された素材で家庭料理が楽しめるから。野菜が美味しい、手作り / ・深大寺界限の蕎麦店(2) / ・「カ笑ル食堂」(2) 酵素玄米とヘルシーな食材で料理を作っている / ・お蕎麦 / ・リベラーレ 新鮮な野菜がたくさん / ・知らないなので、おいしくて健康的なご飯が食べられるお店を知りたいです。 / ・紡 野菜が新鮮 / ・定食あさひ 素朴だが丁寧に手作りしている点 / ・向日葵(ラーメン店) 無添加素材 / ・芸術文化センターの地下にあるレストラン(現在は閉鎖) / ・Kual 素材にこだわってる / ・キッチンひだまり / 素朴な家庭料理を提供しています。 / ・鷹場そば 三鷹野菜たっぷり / ・まつやそば / ・星と森のカフェ / ・特に知らない(国分寺市は地元野菜を扱った「こくベジ」と称したメニューの店は知っているが) / ・M&Rose café / ・ハーモニーガーデン。細やかな工夫をしてヘルシーな食べ物を提供している。 / ・くる 沖縄料理でヘルシーな食材を使っているから / ・むーぷ 作業所の食堂、福祉作業所ハーモニーの食堂等、食材に三鷹の地産地消の野菜を使用していて、作業

表6 三鷹市及び近郊でのヘルスツーリズムでの興味

	件数	%
星をみながら脳内リフレッシュ国立天文台で宇宙を学ぼう	72	17.5%
武蔵野、三鷹野菜を使った野菜たっぷり料理教室	52	12.7%
三鷹市の歴史を踏まえた健康レクチャー(徳川家康の鷹狩りに学ぶ健康法)	50	12.2%
運動不足を解消しよう。公園を使った運動教室	43	10.5%
カメラも上手になりながらいつものまにか歩いてみよう。(花、鳥、飛行機)	34	8.3%
おうちや公園で実践。健康ピクニック。	28	6.8%
芸術にふれてストレス解消。クラシック音楽にふれてみよう。	27	6.6%
健康的な食事を学び飲食店をはしごしてみよう	26	6.3%
外国語を学びながらウォーキングをしてみよう。	26	6.3%
世界各国の健康的な料理レシピを習おう	22	5.4%
アロマでリフレッシュ。アロマスプレーづくり。	9	2.2%
コロナに負けるな免疫力upのお薬の基本	7	1.7%
その他	15	3.6%
計	411	100.0%

表7 三鷹市、三鷹市近郊でのヘルスツーリズムの観光素材

	件数	%		件数	%
井の頭恩賜公園	95	10.7%	星と森と絵本の家	32	3.6%
国立天文台	87	9.8%	調布飛行場	31	3.5%
神代植物園	79	8.9%	山本有三記念館	31	3.5%
深大寺	71	8.0%	禅林寺	27	3.0%
野川公園	70	7.9%	三鷹市太宰治文学サロン	24	2.7%
井の頭自然文化園	68	7.6%	中近東文化センター	23	2.6%
玉川上水	61	6.8%	三鷹市芸術文化センター	19	2.1%
三鷹の森ジブリ美術館	57	6.4%	勝淵神社	14	1.6%
国際基督教大学	43	4.8%	三鷹市美術ギャラリー	8	0.9%
武蔵野森公園	42	4.7%	その他	9	1.0%
			計	891	100.0%

所に通所の方達も仕事として参加して、市民と交流しています。／・食べもの村 自然食主体だから  
 ／・雀のお宿 打ちたてのそばを使い、天ぷらにもこだわっている。／・大戸屋 サラダが安くて多い  
 ／・ラーメン 文蔵／・「健康的」な食事・・・どう考えればよろしいのでしょうか？／・健康的かどうかで店に行かないのでわかりません／・うどん鷹  
 ／・駅周辺には、該当するものはありません。  
 ／・森の食堂(あきゅらいずの社員食堂でも有る)メニューの基本は、一汁三菜。玄米ご飯と味噌汁に旬の野菜や季節の魚等が並ぶ、伝統的な日本の家庭料理。使用する素材は、生産者、生産地、製造方法まで把握した食材との事なので。／・餃子のハルピン・・・皮から手作りし香辛料などもこだわりがある  
 ／・あQ 油が多めの中華料理ですが、食後全く胃がもたれないし、野菜もたっぷりとれます。  
 ／・小箱 手作り総菜のお店／・Cafe Hi familia (産業プラザ1F) 地元の新鮮な食材を使い健康に

配慮が感じられる。／・寿司金、芙蓉菜館 安い・味もよし。

健康的な食事を提供している飲食店の情報が少ない。「リトルスターレストラン」「蕎麦店」「カ笑ル食堂」の名前が複数あがっている。コロナ禍の影響か閉店となった飲食店も含まれる。

9. 三鷹市、三鷹市近郊でヘルスツーリズムに取り組むにあたり、必要と思われることを教えてください。(複数回答)

ウォーキングに欠かせない健康ウォーキングMAPが最も多く81件(16.4%)。ウォーキングに付随して、休息場所の設置 65件(13.2%)、健康的な食事場所の情報の提供 64件(13.0%)、三鷹の歴史文化の情報提供 51件(10.3%)、健康ステー

表8 三鷹市、三鷹市近郊でのヘルスツーリズムの必要要素

	件数	%
健康ウォーキングMAPの作成	81	16.4%
休息場所の設置(ベンチ、カフェ)	65	13.2%
健康的な食事場所の情報の提供	64	13.0%
三鷹の歴史文化の情報提供	51	10.3%
健康ステーションの場所の提供	40	8.1%
ヘルスツーリズムモニターツアーの実施	31	6.3%
人材育成と活躍の場の提供	30	6.1%
交通の便の利便性の向上(バス、タクシー)	30	6.1%
AEDの設置、熱中症などの対策	26	5.3%
空きスペースの活用	25	5.1%
ワーケーション施設の充実	13	2.6%
地域素材を活用した特定保健指導の実施	13	2.6%
お弁当のヘルシー化の情報の提供	10	2.0%
その他	14	2.8%
計	493	100.0%

10. あなたが解決したい健康課題は何でしょうか？(複数回答)

118件の回答

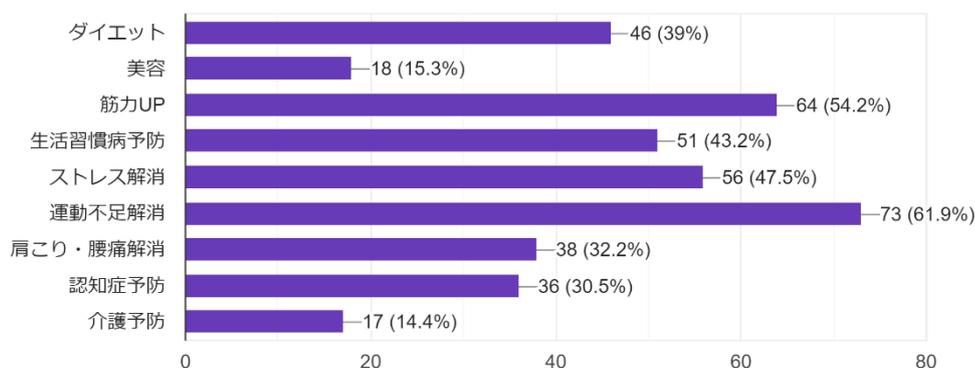


図48 健康課題

ションの場所の提供 40件(8.1%)と希望が続く。インフラ、情報整備、ヘルスツーリズムモニター、人材育成との流れが見られ、まずは情報整備と情報提供から、一歩ずつ着実に着手することが必要と考える。

新型コロナウイルスの影響で在宅勤務が増えた影響も可能性として考えられるが、「運動不足解消」が73件(61.9%)と最も多く、介護の遠因となる「筋力UP」も64件(54.2%)と高い。健康課題と参加年代にあわせたヘルスツーリズムのプログラムの組み立てが必要となる。

## 7. ヘルスツーリズムプログラム人材育成の課題

ヘルスツーリズムのプログラムを構築するためには実務関係者と様々な専門家の知見が必要となる。これはヘルスツーリズムの領域が健康と医療福祉、観光の分野にまたがっており、両方の知識を持つ人材が育つまでに時間がかかるということにも由来する。関連する専門家の分野、資格であればと、下記のように整理される。

表9 ヘルスツーリズムの専門家

項目	分野	専門家例
全体戦略	地域戦略・施策策定	行政関係者、マーケティング・調査分析
健康	医療・福祉	医師、看護師、保健師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、社会福祉士
心理	心理	公認心理師、臨床心理士
栄養	食	シェフ、栄養士、管理栄養士
運動	運動	トレーナー、健康運動実践指導者、健康運動指導士
休養	温泉	温泉利用指導者
旅行	旅行	総合旅行業務取扱管理者、国内旅行業務取扱管理者、総合旅程管理主任者、国内旅程管理主任者
その他	その他	音楽療法士、アロマセラピスト

三鷹市は、社会課題を解決しようと意欲の高いセミプロ並みのボランティア団体がいくつもあり、健康、観光を学ぶことが出来る大学もある。健康要素

に近いもしくは、専門家の知見を加えるとヘルスツーリズムの案内ができる可能性が高い。

### 7.1 ICTを活用した食開発の可能性について

人材不足を補完するため、ICTを活用した可能性について、まず、ヘルスツーリズムの中でも多くの事業者が取り組みを行っている、食開発におけるICTの利用について検証を行いたい。

平成30年度食育白書(農林水産省編)によると、食育基本法の基本施策は次のように策定されている。

- ①家庭における食育の推進。
- ②学校、理社等における食育の推進。
- ③地域における食生活改善のための取組の推進。
- ④食育推進運動の展開。
- ⑤生産者と消費者の交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等。
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等。
- ⑦商品の安全性、栄養その他食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進。

栄養教育については、①～③の家庭、学校、地域での食育教育は栄養士、管理栄養士を中心に行われてきた。指導内容は、学校給食では栄養教育指導、企業健保では管理栄養士による社内健康情報発信、特定保健指導、行政での健康教室での栄養相談、指導などがその代表的なものである。一方、旅行の分野ではアレルギー対応など特別な対応の場合のみ、施設で個別に対応することが多いのが現状であった。一般的に旅行中の食事については、非日常空間であるがゆえに、普段より豪華で量が多くなる傾向にあり、カロリーオーバー、野菜不足に陥りがちとなっていた。ICTを活用することで、まずは食事の基本的なバランスを意識し、調整していくことが可能となる。

### 7.2 食生活データベースの活用方法について

図50の食生活データベースは文部科学省が作成した日本食品標準成分表(7訂)を平成27年度に改定し、国民が利用しやすい情報としてホームページ上に提供したもので、詳細の栄養成分とカロリー計算が可能となっている。ヘルスツーリズムの食開発での活用に利用が検討できる。



出典：文部科学省 食品成分データベース  
<https://fooddb.mext.go.jp/>

図 49 食品成分データベース

① 基本的なカロリー計算方法

シェフよりレシピをいただき、文部科学省 栄養計算ソフト食生活データベースを利用して概算値を計算する。なお、材料の食品が当てはまらないものは近似のものとする。

P (タンパク質)、F (脂肪)、C (炭水化物) のバランスを概算数値で作成する。

図 50 の PFC バランスはたんぱく質 (Protein)、脂質 (Fats)、炭水化物 (Carbohydrate) のエネルギー比率であり、エネルギー産生栄養素バランスは、大まかに栄養の質を評価する指標のひとつとなる。

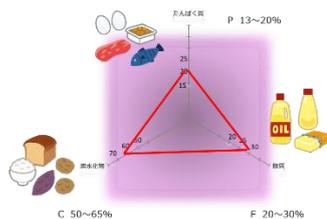


図 50 PFC バランス



出典：カロママ 株式会社リンクアンドコミュニケーション

図 51 カロママ

また、厚生労働省が定める健康日本 21 第二次では、食物摂取の割合を、食塩 1 日 8g、野菜 1 日 350g としており、メニュー作成の基準の一つとなる。

<目標とするバランス>

- たんぱく質 13~20%
- 脂質 20~30%
- 炭水化物 50~65%

7.3 運動アプリを利用した ICT の活用方法について

厚生労働省の健康づくり施策、健康日本 21 (第二次) によると、日常生活における歩数の増加の目標は、20~64 歳で 9,000 歩、女性で 8,000 歩となっている。65 歳以上の場合は目標がやや低めに設定されており、男性 7,000 歩、女性 6,000 歩となっている。

健康づくりのための身体基準 2013 によると、18~64 歳まで息が弾み汗をかく程度の 3 メッツ以上の運動を毎週 60 分行うことが定められている。

スマートフォンのアプリケーションをインストールすることで、日常の歩数について把握することが出来る。図 52 の株式会社リンクアンドコミュニケーションの「カロママ」のように、運動、食事、睡眠の記録や AI によるアドバイスがついているアプリも活用することが出来る。

7.4 ICT 活用の可能性について

食生活データベース、スマートフォンアプリを活用して ICT 活用の一例を紹介したが、運動、休養分野でも様々な ICT の活用が考えられる。

表 10 ICT 活用例

健康関係	体温計、血圧計、血糖値、アミラーゼ、体組成計
運動	FITbit、万歩計、血圧計、運動計算アプリ
栄養	食生活データベース、栄養計算アプリ
休養	睡眠アプリ、自律神経測定

ICT を活用することにより、一定の効果、情報を提供することが可能となり、数値を根拠とした記録を継続してとることも出来る。こうした数値を根拠とした管理はパーソナライズされたきめ細かな提案にも役立つ。

### 7.5 ヘルスツーリズム事例研究

特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構により発表された、ヘルスツーリズム認証プログラムに発表されている事例により、ヘルスツーリズムプログラムがどのような専門化および ICT の技術が利用されているかについて事例を紹介する。

#### ■大分県竹田市温泉プログラム

大分県竹田市の温泉利用型健康増進施設が中心となっており、温泉療法医、温泉利用指導者、管理栄養士などが連携している。科学的エビデンスも取得しており、炭酸泉サミットを主催するなど、市が中心となって取り組みを行っている。ICT 化についてはガイドが歩数計アプリを利用しており、栄養計算にソフトを活用している。温泉入浴指導員、温泉利用指導者を育成しており、温泉の効果検証を研究機関と行っている。

#### ■江の島アイランドスパ

健康運動指導士、温泉利用指導者、管理栄養士が連携している。ICT 化については体組成計、血圧計、自律神経測定、遺伝子検査、血管年齢、栄養計算と個別のカルテを会員制でプログラム化して提供している。温泉利用型健康増進施設となっており、往復の交通費と指導料が医療費控除の対象となっている。

#### ■千葉県南房総市ヘルスツーリズムプログラム

SUP、ヨガ、ヘルシーメニュー、星空を組み合わせたヘルスツーリズムプログラムを作成している。ロコモ度チェック、体力測定といった介護予防メニューも取り入れている。健康運動指導士が監修。地域素材（くじら・ひじき）を使ったヘルシー弁当を開発。ICT の活用は血圧計を利用している。

#### ■長野県木曾おんたけ健康ラボ

木曾馬と歩くプログラム、自転車、地元食材を使ったヘルシーメニューを提供。健康運動指導士、温泉利用指導者、保健師の多職種連携で行っている。血糖値、アミラーゼ、体組成計などを検査機器として利用している。健康運動指導士監修。

## 8 考察

三鷹市の観光、健康施策、フィールドワークおよび定量調査を行った結果、三鷹及び近郊の観光資源を活用し、ヘルスツーリズムプランを複数作成することは十分に可能であり、今後食開発、休養箇所の設置などツアーを行う際に課題となっている個所を一つずつ解決していけば、三鷹市の関係人口、交流人口を増やすことで地域経済に貢献し、同時に近隣地域の健康課題にも寄与することが出来るのではないかと考える。また、今後の少子高齢化時代を見据え、ICT を活用しつつ、自助、公助、共助の仕組みを作り上げていく必要があると考える。

SWOT 分析にまとめると、三鷹には下記の特徴がある。

定量調査では「国立天文台」「武蔵野・三鷹野菜」「歴史」「公園」に関心が高いため、フィールドワークをもとに、まずはヘルスツーリズムモニターの形でコースを試作し、足りないところを専門家の意見を入れながら改善していくという方法が現実的ではないかと考える。

#### 施策1 日本版観光 DMO「武蔵野 DMO」の設立

三鷹市にない、宿泊施設、及び飲食施設、休養施設を他市で補いつつ、三鷹市の観光施設を観光客にわかりやすいように見せて伝える情報発信を行う。また着地型観光の起点とする、観光協会のカテゴリーを JNTO が定める英語、広域対応のカテゴリー2 を目標とし、補助をうけながら受入環境整備を行う。三鷹発着の着地観光の企画を旅行・体験学習商品として販売、連携、PR する窓口となる。

#### 施策2 武蔵野・三鷹オリジナルの飲食、ヘルスツーリズム商品の開発

観光地としてみた際、立ち寄り先の食事場所、飲食店が不足しており、個人・団体のニーズ双方の受け入れが難しい。公園等を活用した飲食場所の確保、

表 11 三鷹市 SWOT 分析

健康関係	体温計、血圧計、血糖値、アミラーゼ、体組成計
運動	FITbit、万歩計、血圧計、運動計算アプリ
栄養	食生活データベース、栄養計算アプリ
休養	睡眠アプリ、自律神経測定

デリバリー、オリジナルヘルシー弁当の開発等、観光・健康双方に配慮した施策が必要。

### 施策 3 ヘルスツーリズム人材の育成と既存コースの磨き上げ

ウォーキングコースについていくつか整備はされてはいるが、観光、健康を配慮した形には整備されておらず、情報も点在している。既存のコースに健康の要素を加え、三鷹市及び近郊を回遊させるコースを作成する。専門的人材の育成、休憩場所、AEDの設置、ガイドの育成とあわせて、イベント運営時の配慮に関してのノウハウが必要と考えられる。ヘルスツーリズムモニターを作成し、育成した人材で実施し、改善していく。作成したコースは一時的なイベントにのみ活用するのではなく、特定保健指導での運動メニューの作成、栄養指導、研修に活用することによって、持続可能なプログラムへと発展、進化させていく。

### 施策 4 他地域との連携

三鷹市にない宿泊施設、食事施設、温泉施設は他市と連携を行い、補完し、運営方法を学んでいく。三鷹市では強みとなる、大学の特徴である、医療、福祉、国際交流を活かし、旅中のプログラムで活用できるコンテンツを作成する。販売促進とPRは共同で行う。

三鷹は観光地ではないとの意見は多い。だが観光は物見遊山ではなく、施策を改善する場ととらえることもできる。そのためには、地域に住む人々にとって、求められるものであり、受け入れられることが重要である。

また、人材不足を補完する方法としてICTの活用は切っても切れない関係となっており、活用できるものも多い。しかし、ICTの導入前に、ヘルスツーリズムの基本的な理論を知っていることは重要となる。理論に基づいてICTを使いこなすためには、基本的な知識を習得する過程をおろそかにしてはならないと考える。ヘルスツーリズムは健康と観光の両方の知識が必要のため、専門家より基礎を学ぶ必要があるであろう。

基礎を知ったうえで現在の技術、お客様の好み、

武蔵野、三鷹の地域資源、政府の補助制度をうまく活用し、TRY アンド エラーを繰り返しながら、長く愛される地域を醸成していくことが必要ではないだろうか。

本調査にあたり、三鷹まちづくり総合研究所（三鷹市、三鷹ネットワーク大学）の皆様、株式会社JTB総合研究所ヘルスツーリズム研究所、特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構の高橋伸佳様（経営戦略、マーケティング、ヘルスツーリズム）、一般財団法人の日本健康開発財団の後藤康彰様（温泉）、福山市立大学の三谷璋子様（栄養学）この場を借りて御礼申し上げます。

#### [注]

- 1) 従来の物見遊山的な観光旅行に対して、テーマ性が強く、体験型・交流型の要素を取り入れた新しい形態の旅行を指す。  
観光庁HP、「ニューツーリズム旅行商品 創出 流通促進ポイント集」、P2  
<https://www.mlit.go.jp/common/000114212.pdf> (2020.8.15 アクセス 10:49)
- 2) SUP:Stand Up Paddle Board (スタンドアップパドルボード)の略称。ボードの上に立ち、パドルを漕ぐアクティビティ。バランス感覚を鍛えることが出来る。日本SUP振興会 <https://jp-sup.org/> (2021.6.20 14:30 アクセス)<sup>2</sup>

#### [文献]

- 厚生労働省、2012「健康日本21（第2次）」  
[https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/21\\_2nd/pdf/notification\\_a.pdf](https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/21_2nd/pdf/notification_a.pdf) (2020.8.15 アクセス 10:56)
- 社団法人日本観光協会 2007、平成18年度 全国広域観光振興事業 ヘルスツーリズムの推進に向けて ヘルスツーリズムに関する調査報告書 平成19年3月
- 農林水産省編 平成30年度版 食育白書、日本語  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h30\\_wpaper.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h30_wpaper.html) (2020.5.1 14:54 アクセス)
- ヘルスツーリズム認証委員会HP、2018「ヘルスツーリズム認証」<https://htq.npo-healthtourism.or.jp/> (2020.8.15 11:36 アクセス)
- 「ヘルスツーリズムの現状と展望」 2007年 ヘルスツーリズム研究所

#### [参考文献]

- 環境省 全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト  
<https://www.jph-ri.or.jp/research/index.html> (2020.11.20 9:33 アクセス)

## 観光庁 観光白書

<https://www.mlit.go.jp/statistics/file000008.html>  
(2021.07.03 11:20 アクセス)

## 観光庁 HP:「ニューツーリズムの振興」、日本語

[http://www.mlit.go.jp/kankocho/page05\\_000044.html](http://www.mlit.go.jp/kankocho/page05_000044.html)  
(2018.5.13 12:32 アクセス)

## 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 HP

[http://www.health-net.or.jp/shikaku/syoyuusya/koushin\\_kousyuukai.html](http://www.health-net.or.jp/shikaku/syoyuusya/koushin_kousyuukai.html) (2020.10.3 12:32 アクセス)

## 厚生労働省、平成 28 年 国民・栄養調査

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h28-houkoku.pdf> (2020.8.15 アクセス 12:09)

## 厚生労働省 健康増進施設

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/>  
(2020.11.21 12:15 アクセス)

## 厚生労働省 HP:「食生活指針」、日本語

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129379.pdf> (2018.5.13 12:52 アクセス)

## 厚生労働省 HP:「日本人の食事摂取基準」、日本語、

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyoudl/syokujiki\\_jyun.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyoudl/syokujiki_jyun.html)  
(2018.4.30 13:00 アクセス)

## 平成 30 年度版 厚生労働白書、日本語

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/18/dl/al1.pdf> (2020.5.1 12:10 アクセス)

## 国土交通省、「II. 21 世紀初頭の観光振興を考える基本的視点」

[https://www.mlit.go.jp/kisha/oldmot/kisha00/koho00/tosin/kansin/kansin2\\_.html](https://www.mlit.go.jp/kisha/oldmot/kisha00/koho00/tosin/kansin/kansin2_.html) (2020.8.15 アクセス 11:02)

国土交通省 HP: 観光白書、日本語 (2020.5.2 19:33 アクセス) <http://www.mlit.go.jp/statistics/file000008.html>

## 小橋優志・十代田朗・津々見崇(2021): 地域主体のヘルスツーリズムの開発プロセスとその後の展開に関する研究、観光研究 32(2)

## 全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト

<https://www.jph-ri.or.jp/research/index.html>  
(2021.3.21 14:55 アクセス)

## 平成 18 年度 全国広域観光振興事業 ヘルスツーリズムの推進に向けて ヘルスツーリズムに関する調査報告書 平成 19 年 3 月、社団法人日本観光協会

## スマートミール

<http://smartmeal.jp/smartmealkijun.html>  
(2020.11.20 12:33 アクセス)

## 高橋伸佳 「ZTCA デザインモデル活用による「健康なまち」

「健康観光地」の検討、地域デザイン学会誌、地域デザイン No. 11

## 東京ウォーキングマップ 東京都福祉局

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/map/index.html> (2020.8.15 11:57 アクセス)

## 東京ウォーキングマップ 東京都福祉局

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/map/index.html>  
(2020.11.19 12:15 アクセス)

## 特定非営利活動法人日本ヘルスツーリズム振興機構 HP、「ヘルスツーリズムとは」

<http://www.npo-healthtourism.or.jp/about/>  
(2018.4.30 11:20 アクセス)

## 羽生正宗 (2011): 観光立国推進戦略 ヘルスツーリズム概論、株式会社日本評論社、17~39 頁

みたか散策マップ NPO 法人みたか都市観光協会 <http://kanko.mitaka.ne.jp/kanko-map/> (2020.8.15 11:49 アクセス)

## 三鷹市平成 29 年度三鷹市観光施策

[https://www.city.mitaka.lg.jp/c\\_service/066/attached/attach\\_66809\\_1.pdf](https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/066/attached/attach_66809_1.pdf) (2020.8.15 11:43 アクセス)

## 武蔵野市ウォーキングマップ

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/map/detail/pdf/musashino.pdf> (2020.8.15 11:55 アクセス)

## 文部科学省 HP:「食品成分データベース」、日本語

<https://fooddb.mext.go.jp/search.html>  
(2018.4.30 11:15 アクセス)

## プロフィール

## 三谷 真美

都内の旅行会社に勤める会社員。ヘルスツーリズム研究に関わったことがきっかけで、調査研究を継続したいと思い応募。まずは、地域の方と仲良くなるようにというアドバイスをもとに、ボランティア団体に入り、活動しつつ、調査を行いました。新型コロナウイルスの影響で、旅行業界も大打撃ですが、いつか、三鷹の旅行を企画し、添乗も行い、地域のご紹介が出来るようになることを願っています。

保有資格: 総合旅行業務取扱管理者、健康運動指導士、温泉利用指導者