

# 6 健康増進施設をコンセプトにした体験型の森のスパリゾート 「Sport & Do Resort リソルの森」(千葉県長柄町)

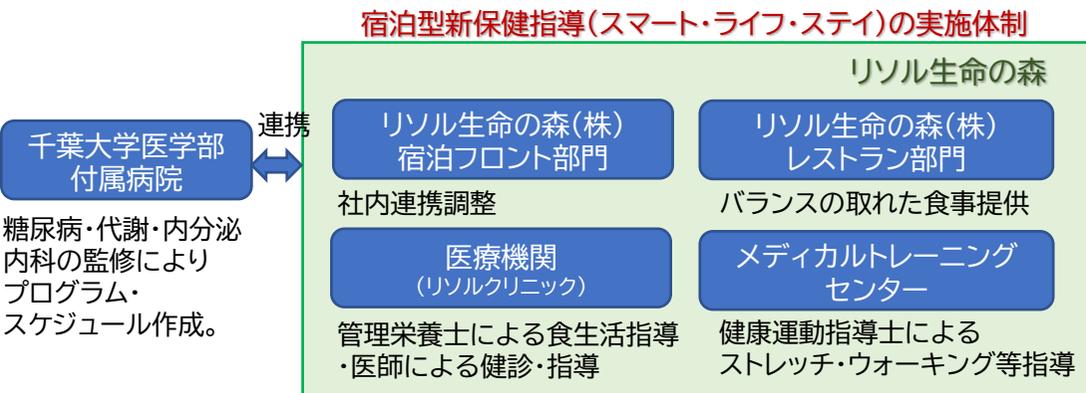
所在地：千葉県長生郡長柄町上野521-4  
 実施者：リソル生命の森(株)  
 連絡先：(TEL)0475-35-5911 (mail)  
 URL：https://www.seimei-no-mori.com/

- 100万坪の敷地に、スポーツ施設やクリニック、宿泊施設、フォレストアドベンチャーを併設した体験型リゾート施設。2020年4月には、グランピング等の施設整備やスポーツ・体験プログラムを充実させて「Sport & Do Resort リソルの森」としてリニューアル。
- 施設の一部は「厚生労働大臣認定健康増進施設」に認定されており、企業等の社員の健康づくり・社員研修等として多角的に活用。

## 取組の経緯

- 1985年 高齢化社会に対応するクリニック・アクティビティを併設した健康プログラムの提供を目的に、日本エアロビクスセンター(現・メディカルトレーニングセンター)オープン。メディカルフィットネス施設として健康づくりメニューを提供。
- 1989年 日本エアロビクスセンター(現・メディカルトレーニングセンター)が厚生労働大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設に認定
- 2007年 自然共生型アドベンチャースポーツ&パーク(現・フォレストアドベンチャー)「TARZANIA(ターザニア)」オープン
- 2015年 厚生労働省「宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)試行事業」採択。
- 2017年 スポーツエールカンパニー認定
- 2020年 温泉とグランピングを新設するとともに、スポーツエリアをスパ&フィットネスとするなどの施設全体の上質化により、「Sport & Do Resort リソルの森」としてリニューアル。

## 実施体制・役割分担



## 具体的なプログラム・メニュー

### メディカルトレーニングセンター



屋外・屋内の様々なスポーツ設備と、温泉を備えたスパ&フィットネス施設。内科・循環器科を中心とする診療・健診を行う「リソルクリニック」を併設。

### フォレストアドベンチャー・ターザニア



専用のハーネスを着用し木から木へ移動する冒険施設。安全を確保しつつ親子・子ども同士で遊び、自立心を育む。

### グランピングエリア(テントキャビン・テラスハウスなど)



自然の中での滞在を楽しめる様々な形の宿泊施設を用意。

### コミュニケーションハウス



檜づくりのログハウス

### 企業・団体向けのプログラム

企業等向けの健康づくりプログラムとして「宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)」や、企業等向けのプログラムとして「チームビルディング研修」を提供するとともに、多様な福利厚生サービスを提供。(次頁「特徴1・2」参照)



## 実績(2018年実績)

- 健康レク会員(企業・健康保険組合等) : 11社・団体
- チームビルディング研修 : 110団体延べ6, 254泊
- 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ) : 7社95名
- フォレストアドベンチャー利用者 : 35, 623名
- メディカルトレーニングセンター利用者 : 延201, 525名

## II. 受入地域の事例（健康分野／民間事業者）

### 6 健康増進施設をコンセプトにした体験型の森のスパリゾート「Sport & Do Resort リソルの森」(千葉県長柄町)

#### ◎ 特徴1／「宿泊型新保健指導」プログラムの提供

- リソルの森では、2015年度厚生労働省「宿泊型新保健指導試行事業」の採択を受け、森林を活用した健康増進プログラムの構築を推進。
- 敷地内のメディカルトレーニングセンターでの運動指導やリソルクリニック医師による健診・指導に加えて、広大な敷地の豊かな自然環境を生かした森林内のウォーキングなど、「複合施設」のメリットを活かしたプログラムを構築。(参加費59,200円～)

#### 森林浴ウォーキング



#### 「宿泊型新保健指導」プログラム概要

1日目	2日目
<ul style="list-style-type: none"><li>生活習慣病予防(講義)</li><li>体力測定・ストレッチ</li><li>バランスや栄養に配慮した食事</li><li>食事・栄養指導</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>森林浴ウォーキング</li><li>運動目標づくり</li></ul>

#### 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)

生活習慣病を効果的に予防することを目的に、糖尿病が疑われる者等を対象として、ホテル、旅館等の宿泊施設や地元観光資源等を活用して保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が多職種で連携して提供する新たな保健指導プログラムである。快適な環境でやる気が向上する、集中的な保健指導により効果が向上する、その結果将来的な重症化が予防できる等のメリットが期待されている。

#### ウェルネストラックの整備

- 広大な敷地を生かし、里山の風景や空気を個人でも愉しめるように、「歩きたくなるまち」のコンセプトに基づいた「リソルの森 ウェルネストラック」を千葉大学とともに整備。
- 歩数、距離に加え、身体的負荷を示すMETSや植生指数であるNVDIを表示。ウェブと連動した周辺環境の見所案内を組み合わせることで、健康や自然への「気付き」を促す。
- 千葉大学予防医学センターと連携し、今後、参加者の身体活動負荷、身体活動量のプロフィールを作成し、その時々々の体調や天候などに合わせたトラックの選択や、健康的な生活のためのアドバイスをフィードバックする手法を研究していく。



#### ◎ 特徴2／企業・健康保険組合と、多様なアプローチで関係構築

- グループ企業であるリソルライフサポート株式会社では、企業の様々な健康経営ニーズに合わせ、様々な福利厚生サービスを提供している。様々なプログラムを介し、企業・健康保険組合と関係を構築していることで、リソルの森を利用した宿泊・研修プログラムの利用につながっている。

#### 企業向けの主な福利厚生サービス

##### ● ヘルスプロモーション+

従業員がスマートフォンの健康アプリケーションで運動情報や健康情報を記録すると、1,000歩で1ポイント等のポイントを獲得できる。集めたポイントは福利厚生メニューの利用料に充当できるため、従業員の健康インセンティブを向上させる効果がある。

##### ● オフィスde健康チェック

事業所を訪問し血液検査や身体測定、保健指導を行う。

##### ● 宿泊型新保健指導 (左記参照)

##### ● チームビルディング研修

体を使ったゲーム、ディスカッション、自然豊かな環境の中でのワークにより、チームビルディングを行う研修。



#### 宿泊型新保健指導の利用事例(総合化学メーカー)



千葉県内工場現場スタッフの中から、健診結果から血糖値が高めの糖尿病予備軍として健康管理室が選定した10名を対象に宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)プログラムを実施。自然豊かでリラックスできる環境、工場の近くにあることからリソルの森のプログラムを選定した。

実施後、HbA1c血糖値の低下や体形の変化、不規則な生活の見直し、飲酒機会の減少等の変化が見られた。将来の疾病による休職者削減の効果が期待される。

#### ◎ 厚生労働省「健康増進施設・指定運動療法施設」への指定等を利用した利用促進

- メディカルトレーニングセンターは「健康増進施設」「運動療法施設」に認定されており、運動療法の費用は医療費控除が受けられることとなっている。この制度を利用し、企業・健康保険組合に向けて、「リソルの森」での運動療法を提案。
- また、企業・健康保険組合を「健康レク会員」として登録する制度があり、会員企業の従業員・家族はメディカルトレーニングセンターを自由に利用できる等の特典がある。