

第7回「チーム 新・湯治」セミナー [現地開催+オンライン配信]

健康経営時代における温泉利用と元気な暮らし、生き方

環境省では、令和2年12月21日に「チーム新・湯治」セミナーを開催しました。コロナ禍で健康への関心がさらに高まる中で、現代社会が抱える健康の課題とは何かを「健康保険」という視点から見つめ直しました。その上で、これからの健康づくりにおける温泉の積極的な利用について、チーム員の皆さんと一緒に学び考えました。

【基調講演】健康意識を高める環境づくり 全国健康保険協会 理事長 安藤伸樹氏



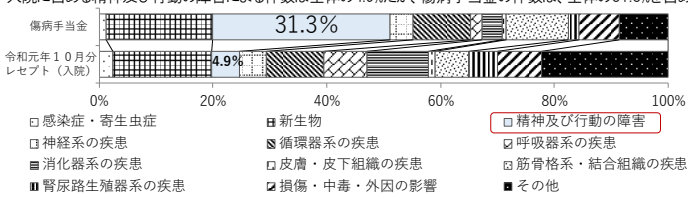
- 全国健康保険協会(協会けんぽ、2008年10月設立)は、加入者の健康増進のため、そして、良質かつ効率的な医療を加入者及び事業主に対して提供することを目的に設立された。
- 日本の公的医療保険は、協会けんぽ等の現役世代が加入する医療保険と後期高齢者医療制度がある。後期高齢者の医療費の4割を現役世代が負担しており、後期高齢者の数が増え、医療費が高くなるほど、現役世代の負担は増加する。
- そうした構造にある中で、日本はさらに高齢化が進み、その構成比は、2018年は、生産年齢人口[15-64歳]が59%、65歳以上が28%だが、2065年には、生産年齢人口は51%(7%減)、65歳以上は38%(10%増)になると推計されている。よって、医療費の適正化に向けて、力を入れて働く必要がある。
- 傷病手当金のうち、「精神および行動の障害」が

原因で受給される方の件数は、全体の31.3%を占める(下図)。働き盛りの世代がメンタルが原因で仕事を休まざるを得ない状況にある。

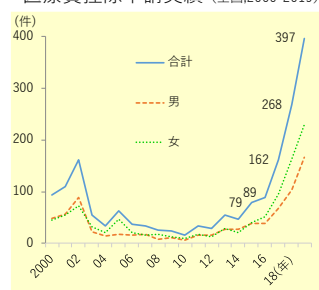
- メンタルヘルスが重要であり、仕事を休まなくてもよい状態にとどめることができないかという視点から、森林を活用したメンタルヘルスの取組が広がってきている。温泉もリラクゼーションでき、精神的なストレス軽減には役立つと思われるが、エビデンスが十分ではないのではないか。
- 健康経営の根本的な考え方(社員の健康は、重要な経営資源である)に共感し、健康経営宣言を行う企業が増えている。「日本健康会議」では、8つの宣言からなる「健康なまち、健康づくり宣言」を作成しており、協会けんぽでは、企業健康づくりのサポート活動も行っている。
- 健康増進施設認定制度については、より利用しやすいようにマイナーチェンジさせていくことで、利用者数を増加させることができるのではないかと。全国の人が気軽に利用できるように、森林セラピーと温泉を組み合わせる方向もあるだろう。国民の健康という最終的な目標に向けて、関係者と協力しながら取り組んでいきたい。

傷病手当金の傷病別における件数の構成割合の比較(令和元年10月)

入院に占める精神及び行動の障害による件数は全体の4.9%だが、傷病手当金の件数は、全体の31.3%を占める。



医療費控除申請実績 (全国、2000-2019)



【発表①】 温泉を利用した健康づくりを目指す ～温泉利用型健康増進施設の動向～

一般財団法人
日本健康開発財団
理事長 石田心氏
(温泉利用型健康増進施設
連絡会事務局)



- 健康増進施設認定制度は、1989年に第2次国民健康づくり対策[アクティブ80ヘルスプラン]のもとで、国民が安全で効果的な健康づくりに取り組める施設の整備を図ることを目的として創設されたものである。
- 運動型健康増進施設、温泉利用型健康増進施設、温泉利用プログラム型健康増進施設(2003年より)の三種がある。そのうち、温泉利用型健康増進施設は、温泉療法の知識・経験を持つ医師のいる医療機関と提携のもと、温泉を利用した各種の入浴施設と運動設備が総合的に整備されている施設である。

- 温泉利用型健康増進施設は、全国で22箇所認定されている。そのうち国民保養温泉地(全国77箇所、令和2年11月現在)に指定されている地域に位置する施設は6施設(5温泉地)である。2016年には、規定の一部が改定され、入浴設備を持つ施設と、近接する運動施設を持つ別の施設とが連携し、一体となって運営されている施設も認定可能とする規制緩和が行われた。以降、連携型認定施設が増加している。
- 温泉利用型健康増進施設においては、一定の利用方法*が行われた場合、施設利用料、入浴指導料、往復交通費が個人所得税上の医療費控除の対象となる。控除の申請実績は、2019年には397件で、前年比148%の伸びを示している(上図)。同施設の利用を促進し、健康寿命の延伸等に取り組んでいきたい。

*温泉療法の知識・経験を有する医師が作成した「温泉療養指示書」に従って、1か月の間に7日以上施設を利用すること等

【発表②】 日常生活に、 温泉を核とした リラックス環境・ アクティビティを 取り入れる

株式会社飯田産業
江の島アイランドスパ
岩淵航介氏
(健康運動指導士、
温泉利用指導者)



*江の島アイランドスパは、2013年2月に
温泉利用型健康増進施設に認定

- 江の島アイランドスパは、温泉利用型健康増進施設であるとともに、神奈川県未病対策推進施設、スパ振興協会登録施設でもある。島内唯一の天然温泉であり、江の島という環境や立地を活かした取組を行っている。
- 人の健康状態は、健康と病気を明確に区分できるものではないことから、現在の状態に対してより健康的な状態へと向かうための取組をしている。
- 神奈川県内各地に出かけていき、健康セミナーやブースの出展を通じて、温泉や入浴方法、入浴しながらできるストレッチなどの紹介もしている(写真1)。入浴する楽しさや癒しを知ってもらうことが重要であり、少しでも多くの方に伝えるためには、自分たちが外に出ていくことが大切だと考えている。
- 近隣企業に対しては、ヘルスツーリズム等を提供している。実際来ていただいて、入浴し、ヘルシーランチを食べていただいたりしている。近隣住民への健康サービスとしては、会員制度「ホリスティッククラブ」を設けている。常設の「えのすばクリニック」と連携しており、利用者の抱える体力や健康上の不安を、楽しみリラックスしながら解消していくクラブである。温泉利用指導者や管理栄養士など、各分野の専門インストラクターを備え、一人の会員に対して包括的にアドバイスしている。同施設を利用した療法としては、5つの療法を提唱している(写真2-6)。2020年3月には、江の島ホテル(写真7)がオープンした。今後は、宿泊型保健指導にも取り組む予定である。
- 温泉利用型健康増進施設としての医療費控除の申請実績としては、毎年20件以上の方に申請いただいている。コロナ禍でオンライン化が進む中で、温泉地や温浴施設の体感をどこまで提供できるかが重要である。また、従来施設で行っていた講義をオンラインでも認め日数にカウントできるようになると、より申請しやすくなり、健康な暮らしにつながっていくのではないかと考えている。



意見交換会

安藤氏: 温泉利用型/温泉利用プログラム型健康増進施設は全国で49施設であり、国民が気楽に利用できるという視点から、より多くの施設があったほうがよいだろう。また、個人個人がヘルスリテラシーを高めることと、魅力的に感じるプログラムをつくり、参加しやすい、入り込みやすい形にすることが大事である。

石田氏: 認定施設、医療費控除申請数ともに、もっと増やしていけると良い。現状、施設の立地によって利用状況にばらつきがある。成功事例の共有等、草の根の活動を続けながら、各施設利用を促していきたい。

岩淵氏: 近隣企業に対しては、立地を生かして地道に営業をしながら、企業の健康にもアプローチしている。個人(会員)に対しては、定期的な測定結果を実際に見せながら進めている。運動強度が高くないプログラムでも効果が出ている。

岡野室長: 温泉利用型健康増進施設には、温泉そのものの持つ力が大きい地方の温泉と、都市型でプログラムを通じた日常の延長線上で取り組むところがある。療養泉である国民保養温泉地と上手く組み合わせて、お互いが盛り上がり、いくことになると良いと思う。

加藤氏(日本サウナ学会代表理事): 健康は毎日取り組むべきもので、みんなができるものである必要がある。いかにみんなを楽しみたい、嬉しい、というポジティブな気持ちでドライブして、最終的に健康な状態に持っていけるかが重要である。

前田氏(国際医療福祉大学大学院教授): 一回の温泉入浴でも効果のある入浴方法がある。病気や健康状態によって、温泉の使い方を決めて、現行の一か月の間に7日間以上利用という枠ではなく、一回の入浴の場合も医療費控除の対象としていけると良いのでは。エビデンスは、一定程度揃っているため、関係者と協議しながら良い方向に進めていくことが重要である。

健康増進に取り組む施設の活動や利用者の方の声

温泉利用型健康増進施設 神戸みなと温泉 蓮

・神戸みなと温泉 蓮さんは、「健康」を意識し、お客様に安全かつ安心して健康づくりに取り組んでいただけるよう、「温泉」「医療・福祉」「運動」「応急」などの専門資格を取得したスタッフが常駐し、病気になりにくい身体づくりや心のケアなどを積極的に実施されています。

・普段使いでき、健康をテーマとしたプログラムの提供により、地域の方の健康増進を後押ししたいという想いのもと、企画・設計時から「温泉利用型健康増進施設」の認定取得を目指され、開業から半年後の2016年6月には、京阪神で初めて「温泉利用型健康増進施設」に認定されました。

・現在、8つの健康増進プログラムを提供されており、気軽に「都市湯治」を体験することもできます。乳がんリハビリヨガ、ウエルネスウオーキングなど、温泉と組み合わせたプログラムも提供されており、現在4つのプログラムが「ヘルスツーリズム認証」を受けています。パンフレットや広報活動等では、「温泉利用型健康増進施設」であることを積極的に発信。医療費控除に関しては、利用者に向けた独自の動画を作成されたり、医療費控除の認知度等に関するアンケートも実施されるなど、更なる利用促進に努めています。

・今後も医療機関、大学との連携・提携、行政との関係構築をしつつ、新たなサービスも提供していきたい、とのことでした。

健康増進プログラム
 ダイエットメニュー/慢性腰痛改善/
 メタボリックシンドローム改善/
 便秘改善/温泉と蒸気を使った美容法/
 免疫力向上/高血圧改善/膝痛改善

江の島アイランドスパ 利用者様 三菱電機労働組合 鎌倉支部

三菱電機労働組合(MELON)さんは、中期ビジョン「笑顔な毎日。ゆたかな人生。」を掲げ、活動に取り組まれており、鎌倉支部さんは、全国に27ある支部の一つです。組合員の方が健康な状態にいることは労使共通の目標であり、会社・健康保険組合・労働組合が三者一体となり、組合員・従業員の健康維持や意識向上に「事業」(コーポヘルス)として取り組んでいらっしゃるとのこと。

三菱電機グループでは、三菱電機グループヘルスプラン21(MHP21)活動として、一人ひとりできるだけ早い時期から、自らの食生活や運動、休養、嗜好などの生活習慣を主体的に見直し、それぞれの「生活の質(QOL: Quality of Life)の向上」と「健康経営企業」の実現のための行動を職場から起こしていくとする取組を2002年から展開されています。2017年度からは、従業員とその家族の健康保持増進を目的に同活動ステージⅢを開始されました。

労働組合では、就業後に社内でも気軽に受講できるセミナーや、個人では敷居が高く感じる施設を気軽に体験できるきっかけとなるイベントなどを開催しており、参加者の反応は良好とのこと。

・その中で、温泉施設の利用に関しては、健康や美容を目的とした施設としてマシンを使うスポーツジムは一般的であるが、温泉を手段として活用することには新鮮さがあり、「普段何気なく入る温泉の効果」を意識してもらってきっかけづくりになる、と考えていらっしゃるとのことでした。

