第３回

温泉を活用した健康まちづくり事業
運動・スポーツ習慣化促進チーム会議

と　き：令和５年１２月２２日（金）
午後６時３０分から
ところ：三朝町役場　第４会議室

～～～～～～～～～～～～～～～ 日　　程 ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

１　開　会

２　座長あいさつ(青木座長)

３　前回会議(9/28)の振り返り(事務局)・・・資料１

４　報告・連絡事項
◇運動・スポーツ習慣化促進事業の進捗報告
・温泉運動浴・・・資料２

・湯ラックス・・・資料３

◇来年度に向けたスポーツ庁補助事業の説明・・・資料４

５　その他

６　閉　会

オンラインフィットネス
パスワード：misasa2023

スポーツ庁補助事業　参考

温泉を活用した健康まちづくり事業
運動・スポーツ習慣化促進チーム会議委員名簿

所　　属　　等	職名等	氏名（敬称略）	備考
三朝温泉病院	診療技術部長	山根　隆治	温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4）
三朝温泉病院	理学療法主任	別所　大樹	
三朝町社会福祉協議会	総務課長	松田　進	温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4）
三朝温泉観光協会	職員	相生　祐司	
三朝温泉旅館協同組合	事務局長	中川　隼	
三朝町商工会	青年部副部長	新藤　俊貴	
NPOみささ温泉	常任理事	山内　有二	温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4）
地域協議会連絡会	三徳地域協議会事務局員	深田　美鈴	
スポーツ推進委員会	副会長	森　正広	
スポーツ推進委員会	健康増進チームリーダー	米田　愛子	
三朝町	地域振興監 （兼企画健康課長）	青木　大雄	座長

事務局（三朝町）

所　　属　　等	職名等	氏　名	
観光交流課	課長	藤井　紀好	
福祉課	課長	矢吹　和美	
社会教育課	課長	角田　正紀	

※その他各課から必要に応じて担当者出席

※庶務は、企画健康課が担当

資料１

第２回温泉を活用した健康まちづくり事業
運動・スポーツ習慣化促進チーム会議（概要）

日時：令和５年９月 28 日(木)18：30～19：20

会場：三朝町役場第４会議室

１　開会　２　座長あいさつ（座長：青木地域振興監兼企画健康課長）

※以降、藤井観光交流課長が座長代理となり進行

３　協議事項

① 温泉運動浴 ⇒ 資料をもとに事業内容を説明

（いただいたご意見）

・全８回出る必要があるか。

⇒なるべく回数を出ていただくのが理想。

・８回のプログラムをする中で何を評価するか決まっているか。

⇒現段階で明確なものがあるわけではない。アンケートは必須になっている。

・家庭で取り組める内容とはどんなものか。

⇒スクワットや片足立ちを運動浴で行う。お風呂の外でもやってみることにつながればよいと考えている。

・この取組がどう健康に結びつくのかを明確にする必要がある。

② 温泉フィットネス(オンラインフィットネス) ⇒ 資料をもとに事業内容を説明

（いただいたご意見）

・体調不良者が出た場合の対応はどうするか。

⇒温泉の中での運動は想定していない。検討課題とする。

・駐車場は足りるか。

⇒施設の予約も確認しながら、近隣の駐車場へも協力を依頼することで対応する。

・特に子育て世代をターゲットにするのであれば参加したいと思える仕掛けが必要。

・参加費の金額設定は検討する必要がある。

４　その他

観光交流課から情報提供

・９月 16 日に岡山大学教授によるラドン温泉を学ぶ基礎講座が開催された。
今後も開催されるようなので、その際は参加してほしい。

５　閉会

資料２

温泉運動浴

令和５年１２月
企画健康課

１ 概 要

三朝温泉病院「水治療室(温泉プール)」で理学療法士の指導による運動プログラムを実施することで参加者に温泉入浴と健康づくりを連携させた取組を体験していただく。

運動不足の解消 ✖ **三朝温泉の入浴**

膝や腰へのダメージを軽減し、水圧の効果で負荷を高めた運動が可能！

三朝温泉の効能（美肌効果、疲労回復、新陳代謝など）を体感することが可能！

２ 進 捗

前回会議でいただいたご意見をもとに、関係団体等との調整を進め、これまでに４回の運動浴を実施しました。

時期	内容	備考
９月 28 日	第２回チーム会議	内容(案)について意見を頂戴した
10 月中旬	三朝温泉病院理学療法士との協議①	ターゲット・プログラムについて
10 月下旬	三朝温泉病院理学療法士との協議②	参加費・応募方法・測定内容について
10 月下旬	防災無線等による公募開始	10 月末まで
11 月１日	開催案内送付	開催・日程持ち物の案内
11 月８日～ 12 月 22 日 ※２週おきの水曜日	第１回～４回運動浴の実施 初回：６名 ２回：５名　※事務局も体験 ３回：７名 ４回：７名　※事務局も体験	初回：測定、歩行等の軽度運動など ２回：測定結果の解説、歩行等の軽度運動など ３回：ボールを使った筋力トレーニング、自宅でできるストレッチなど ４回：歩行～スキップ、下肢柔軟、筋力アップトレーニングなど

３ いただいたご意見への対応

◇回数設定

全８回とし、基本は全回参加をお願いする形とした。

◇測定項目

アンケート調査での意識の変化を測定するとともに温泉病院で身体に係る項目測定をした。

⇒10m歩行、椅子を使った立ち座り回数測定、体組成計、フレイル評価など

◇参加費

１回 500 円とした。

温泉運動浴いかがですか？

三朝温泉で温まりながら体を動かしましょう！

三朝町では、三朝温泉病院と連携し、院内にある温泉プールを活用した温泉運動浴の取り組みを実施します。これは、足腰に不安がある方の運動・スポーツの習慣化を目的としたものです。

全８回コースで、指導は、三朝温泉病院の理学療法士さんが実施！体組成計を用いて自分の体の変化を知ることができます。

興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

※取り組みは、８回コースとしています。なるべく全てに参加してください。

※町が実施するアンケート調査に御協力をお願いします。

【開催日】

①１１月８日（水）

②１１月２２日（水）

③１２月６日（水）

④１２月２０日（水）

⑤1月１０日（水）

⑥1月２４日（水）

⑦2月7日（水）

⑧2月２１日（水）

【時間】

１５：００～１６：００
（毎回同じ時間の開催）

【料金】

1回　５００円（各回）

【参加申込】

三朝町企画健康課

（４３－３５０６）まで

令和５年度スポーツ庁補助事業（運動・スポーツ習慣化促進事業）

資料３

みささ湯ラックス（温泉フィットネス・オンラインフィットネス）

令和５年１２月
企 画 健 康 課

１ 概 要

三朝温泉「渓泉閣」でインストラクター指導によるフィットネスを提供し、あわせて温泉入浴券を配布し温泉入浴しやすい仕組みとすることで、参加者に温泉入浴と健康づくりを連携させた取組を体験していただく。

心と身体を調える
気軽にできるヨガポーズやストレッチを
通して自分に合った呼吸を見つけます。

三朝温泉の入浴
六感治癒　運動後の体を癒やします。

２ 進 捗

前回チーム会議でいただいたご意見をもとに開催までの間、関係団体等との調整を進め、これまでに計８回のみささ湯ラックスを実施しました。

時期	動き	詳細
９月 28 日	第２回チーム会議	内容(案)について意見を頂戴した
10 月上旬	指導等業務の委託契約締結 指導：３コース×４回＝計１２回 ｵﾝﾗｲﾝ：11～2 月の間視聴可能	㈱ルネサンスとの契約を締結し、運動プログラムの選定等を進めた。
10 月中旬	渓泉閣協議	会場仕様・入浴券の取り扱いなど
10 月下旬	ちらし・のぼり旗作成	ちらしは 11 月広報配布時に全戸配布を実施。 のぼり旗は開催日に会場へ設置。
11 月上中旬	参加者募集	ｵﾝﾗｲﾝ申請・電話申込で対応
11 月中旬	開催案内送付	開催日程・持ち物の案内
12 月７日～	各コース２回の計６回実施	

資料３

３ いただいたご意見への対応

◇参加しやすい仕掛け

パパママコースでは子育て中の方でもお子さんを気にせずに参加できるよう託児を行った。

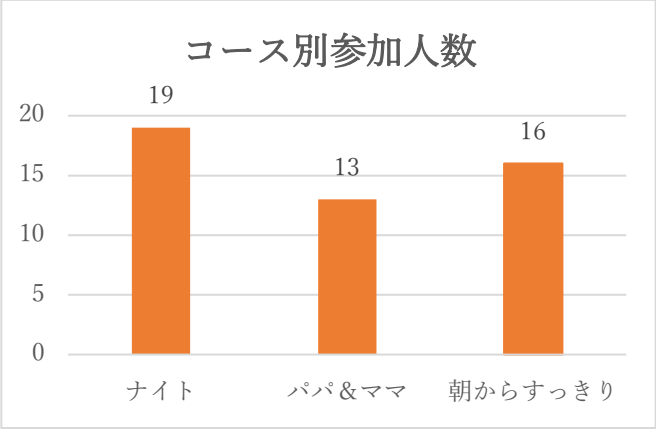
⇒概ね０歳から１歳のお子さんの託児利用

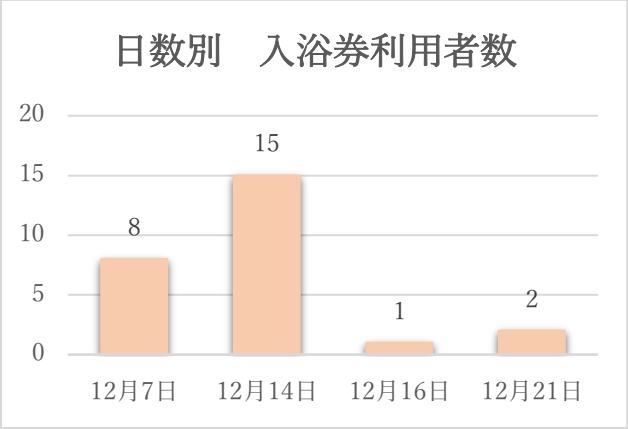
また、会場に各種測定機器を設置し、自由に自身の健康状態を確認できる環境を整えた。

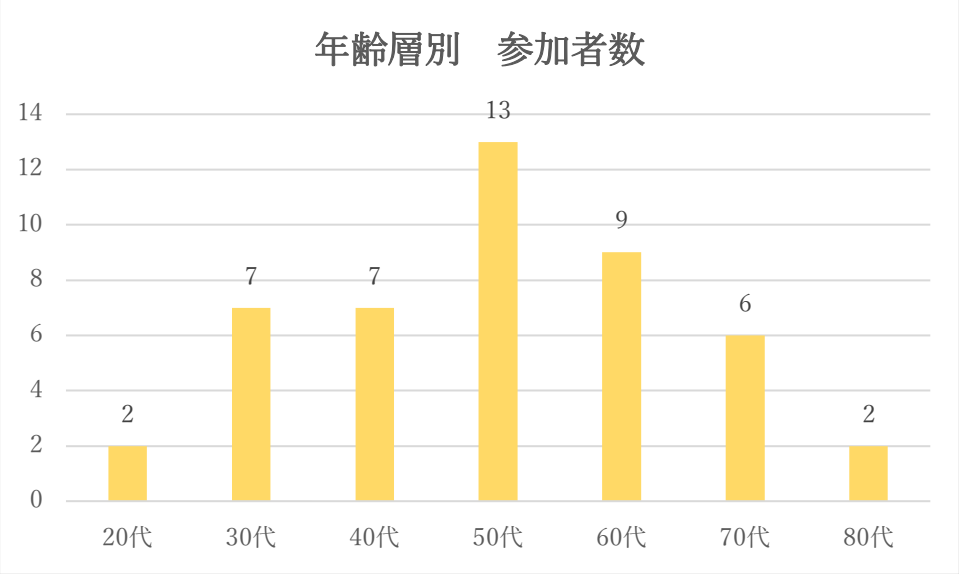
◇参加費

１回 1,000 円とした。

４ 参 考







パパ＆ママコース２回目

ナイトコース１回目

湯みささラックス

会　場 三朝温泉「渓泉閣」三朝町山田180 ※直接対面フィットネスのみ

対象者 三朝町民（町内企業にお勤めの方もOK）

持ち物：飲み物、汗拭きタオル
運動しやすい服装でお越しください。
※運動靴やヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
ヨガマットをお持ちでない方はバスタオルで代用できます。

参加費 1回 1,000円（税込）
※各回受付時に集金します。

申込期限 令和5年11月15日㈬ 午後5時まで

取組内容

直接対面フィットネス
温泉入浴券付き

各コース 定員20名

インストラクターによる実演指導。

＋

オンラインフィットネス

全23種のフィットネス動画を期間中何度でも自宅等で視聴可能。

直接対面フィットネスの募集コース

※集合時間等の詳細は、参加者決定後に個別にお知らせします。

パパ&ママコース（託児あり）※全4回の参加となります。
子育て中の方。概ね3歳以上のお子様も一緒に取り組めます。

①12月7日㈭	14:00～15:00	椅子ヨガ
②12月14日㈭	14:00～15:00	マットヨガ
③1月13日㈯	14:00～15:00	機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～
④1月29日㈪	14:00～15:00	RenaissanceActiveMove ～運動不足解消メソッド～

ナイトコース※全4回の参加となります。
概ね20代～50代の方。

①12月7日㈭	19:00～20:00	機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～
②12月14日㈭	19:00～20:00	ヨガでリラックス
③1月13日㈯	17:00～18:00	RenaissanceActiveMove ～運動不足解消メソッド～
④1月29日㈪	19:00～20:00	マットヨガ

朝からすっきりコース※全4回の参加となります。
概ね60歳以上の方。

①12月8日㈮	10:00～11:00	ヨガでリラックス
②12月15日㈮	10:00～11:00	マットヨガ
③1月13日㈯	10:00～11:00	椅子ヨガ
④1月30日㈫	10:00～11:00	機能改善ストレッチ ～肩こり・腰痛予防～

申込方法

企画健康課
0858-43-3506に
お電話いただくか、
QRコードからお申込みください。

令和5年度 スポーツ庁補助事業（運動・スポーツ習慣化促進事業）

三朝町町制施行70周年記念

日本遺産 JAPAN HERITAGE

温泉を活用した健康まちづくりシンポジウム

令和6年 **1/21日**

13:00~15:00(受付12:30~)

三朝温泉 渓泉閣2階洋広間

鳥取県東伯郡三朝町山田180

※会場駐車場が満車の場合、職員が近くの駐車場をご案内します。

定員80名 参加費無料

※参加者数を把握するため、可能な限り事前申込をお願いします。(当日参加も大歓迎です)
※事前申込は、申し込みフォームへの入力(QRコード)または担当課へお電話ください。
(三朝町企画健康課:☎0858-43-3506)

プログラム

第1部

報告① 温泉を活用した健康まちづくり事業の報告
三朝町企画健康課

講演 演題 『温泉を活用した健康づくりの可能性』

講師 鳥取看護大学看護学部教授 **田中 響**氏

報告② 三朝温泉に関する研究等を通じた健康まちづくり案
岡山大学学術研究院
名誉教授、特任・特命教授
山岡 聖典氏

第2部

パネルディスカッション

パネリスト

三朝町長 **松浦 弘幸**氏

鳥取看護大学看護学部教授 **田中 響**氏

岡山大学学術研究院
名誉教授、特任・特命教授 **山岡 聖典**氏

参加者特典

1. 温泉入浴券付き
2. 肌年齢・骨密度測定可能

【問合先】三朝町企画健康課(0858-43-3506)