



「健康日本21(第2次)」を厚生労働大臣が告示 平成25年度より10年間の運動がスタート

高齢化の進展や疾病構造の変化に伴って、国民の健康増進の重要性が増大し、健康づくりや疾病予防を積極的に推進するための環境整備が要請されている。このような背景のもと、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康づくり」、「たばこ」など、健康増進のための9分野80項目の具体的な目標を提示した国民の健康づくり運動「健康日本21」が平成12年から10年間実施された。厚労省はその内容の最終評価を明らかにしそれを踏まえうえて、今後の新たな方針として「健康日本21(第2次)」を取りまとめた。今回は健康局長通知で規定されていたが、本計画は厚生労働大臣名の告示に格上げされ、さらなる実効性を高めた形で発表された。以下その概要を掲載する。

厚生労働大臣告示

健康増進法の規定に基づき、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を次のように改正し、平成25年4月1日から適用することとしたので公表する。

この方針は、21世紀の我が国において少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まで全ての国民が共に支え合いながら希望や生きがいを持ち、ライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等)の人の生涯における各段階)に応じて、穏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ものである。その結果、社会保障制度が持続可能なものとなるよう、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第2次))」を推進するものである。

10年後を見据えた、第2次計画の5つの基本的方向

新たな国民健康づくり運動プランの検討を開始するに当たり、目指すべき姿を「すべての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」とし、「健康日本21(第2次)」の基本的な方向として、以下の5つが定められた。

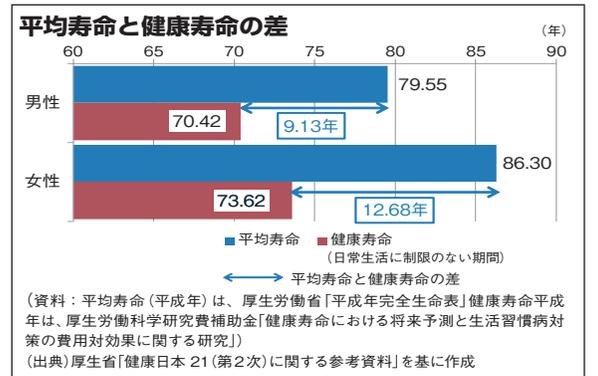
- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
 - 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防
 - 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
 - 健康を支え、守るための社会環境の整備
 - 生活習慣及び社会環境の改善
- これらの基本的方向に個別の数値目標、全55項目が設定された。

健康寿命を延ばし、健康格差の縮小をめざす

第2次計画において「健康日本21」から進化した新たな特徴の一つに「健康寿命の具体的な数値目標を設定し、かつ健康格差の縮小」という視点を追加した点がある。

健康寿命を「日常生活に制限のない期間」と定義し、厚労省のデータを基に算定すると、平成22年の健康寿命の全国平均は男性70.42年、女性は73.62年。(右図)一方、平均寿命は男性79.55年、女性は86.30年で、健康寿命との差はそれぞれ9.13年と12.68年で、この差は「不健康な期間」と考えられる。第2次計画ではこの差を縮小することを目指す。

平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになる。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、



社会保障負担の軽減も期待できる。このように、持続可能な社会保障制度にも資する新たな国民健康づくり運動を展開するという視点は極めて重要である。

また健康格差とは、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差と定義される。男性の平均健康寿命の最長は愛知県71.74年、最短は青森県68.95年。女性の最長は静岡県75.32年、最短は滋賀県72.37年。それぞれ2年以上の差がみられる。

自治体間での健康格差の実態を明らかにし、その縮小に向けた取組を強化し、各自治体が最長の健康寿命を目指すことで底上げを図っていく。

健康日本21(第2次)で掲げられるすべての取組が健康寿命の延伸に資するものである。したがって、健康寿命の推移を検討することは、本計画の進捗を管理するうえで重要であるため、国民生活基礎調査で3年ごとに実施される大規模調査の都度、健康寿命を算出し、その動向を検討公表していくものとする。

現在、各自治体は平成25年度の一斉スタートに向けて、健康増進計画の策定に取り組んでいる。「健康日本21」は、健康に関連する全ての関係機関・団体等が一体となった運動であり、日本サウナ・スパ協会は142団体が加盟する健康日本21推進全国連絡協議会のメンバーとなっている。今後、「健康日本21(第2次)」を推進する協会活動を策定していきたい。

改良品登場 香り約3倍 使用量半分

デモンストレーション承っております(什器類も貸し出し致します)お気軽にご連絡下さい

酒風呂 極まる。

10L ¥9,800

本物の酒風呂『菊正宗美人酒風呂』

日本酒ブランドの雄「菊正宗」が生み出した、「本物感」たっぷりの入浴剤です。菊正宗が織りなす豊かな日本酒の香りと、化粧品にも使用されている日本酒の「保湿成分」による、しっとりとした肌の仕上がりが大変好評を頂いております。他店との差別化にぜひオススメさせて頂きたい商品です。

販売用もご用意

ニシカワヤ株式会社 〒453-0839 愛知県名古屋市中村区長筈町7丁目65-1 TEL 052-412-3059 FAX 052-411-8551

ホームページ www.nishikawaya.co.jp
Eメール info@nishikawaya.co.jp

東京都協会

勉強会を開催



東京都協会(吉田秀雄会長)は10月23日(火)「第61回体験入浴会・勉強会」を開催し、31名が参加しました。体験入浴は「オアシスサウナアスティル」にお願いし、勉強会はニュー新橋ビルの会議室で行いました。

恒例の「知りたい情報(過去3ヶ月の対前年同月比)」について、参加者の店舗ごとに営業状況の説明があり、特に好成績を挙げている店舗には質問が集中しました。この1年間の成績を見ると平均で前年同期比100%越えをしており、深夜客及びカプセル宿泊客の増加が目を見ました。特にカプセルのネット予約の現状や運用方法について、意見交換が集中的に行われました。

次に、浴室清掃の時間帯やカプセルのベッドメイクにかかる時間などについての質問があり、各店舗からそれぞれのやり方について意見が出ていました。また、経費や原価について相互に意見交換を行い、参加者一人一人が自店舗の状況把握に努めていました。

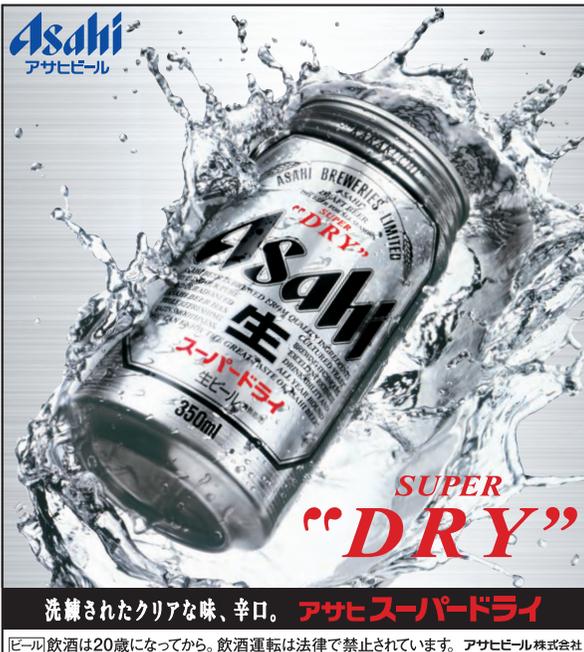
プレゼンテーションとして、(株)ケーエスから浴室整備の薬剤や清掃道具類についての説明があり、参加者にとっては切実な問題だけに、今後の対策を真剣に検討する場が見られました。

終了後、賛助会員も参加してアスティルビル内の白木屋において懇親会を開催。今日の課題を踏まえて情報交換に話が弾みました。

東日本大震災義援金入金状況

9月11日から10月10日までの義援金振込金額は以下の通りです。本義援金は東日本大震災の直接支援に充てられます。支援活動の状況は本紙にて掲載し報告いたします。今後とも義援金のご協力よろしくお願い致します。

■東日本大震災義援金入金状況(10月10日現在)	
ヒーリングヴィラ(株)	12,658
北大阪振興(株)	33,864
(株)東京ドーム	22,000
城山産業(株)	7,878
	(単位円)



洗練されたクリアな味、辛口。アサヒスーパードライ

神奈川県協会

勉強会と忘年会を開催



神奈川県協会(織茂明彦会長)は、11月8日(木)午後2時30分より、東京都協会の吉田秀雄会長と小野瀬一則事務局長、日本協会の若林幹夫事務局長をお迎えし、スカイパ横浜にて勉強会を開催しました。

勉強会に先立ち、自身のマラソン体験を『3時間を切るために僕がしたこと』のタイトルで書籍化した、湘南ひらつか太古の湯グリーンサウナの加川淳さん(株)加川商事)に「ランニングブームと温浴施設の取り組み」について話をいただきました。(3面に詳細掲載)

勉強会は、各参加店が前もって記入した、知りたい情報(5月~10月の売上、入場者数、マッサージ売上、アカスリ売上、飲食売上、深夜入館者数、客単価の前年度比と質問に関する答え)を報告、質疑応答する形で進められ、5時に終了。

その後、スカイビル29階の「梅の花」に席を移し、賛助会員各社も加わって5時半から忘年会を開催しました。11月初旬で少し早めでしたが、国際サウナ協会の記念式典への理事の参加、全国サウナ・スパ会議のスケジュール等の関係から、この日の開催となりました。織茂会長より「景気の低迷は続きますが、勉強会をやってみるとまだまだやれることはあると感じました。頑張りましょう」との挨拶があり、岡村篤秀氏(三蔵商事株)による乾杯の音頭で忘年会はスタート。わきあいあいとした情報交換で瞬く間に時間が過ぎ、金憲碩氏(国際企業株)の一本締めで閉会しました。



愛知県協会

総会及び温浴施設視察



愛知県協会(森信仁会長)は、平成24年10月23日(火)から25日(木)にかけ、総会と温浴施設視察を兼ねた韓国ツアーを行いました。初日、ソウル市内の東廟 SPAREX(トンミョスパレスク)を視察後、明洞にある焼肉店「ワンビチプ」の個室を会場として愛知県協会総会を開催。森会長を議長に任命し審議の結果、以下の議案が承認され、議長降壇にて無事総会を閉会しました。

- 第1号議案 平成23年度事業報告
- 第2号議案 平成23年度決算報告
同上会計監査報告
- 第3号議案 平成24年度事業計画案
- 第4号議案 平成24年度収支予算案
- 第5号議案 平成24年度役員報告

引き続き、本場の料理に舌鼓をうちながら懇親会。見たばかりの SPAREX や翌日に訪れる予定の施設等について話は尽きず盛り上がりました。

翌日はソウルフォーシーズンウォーターパークの視察、観光。オプションツアーでは釜山まで足を延ばし、虚心庁と新世界スパランドの視察。最終日は全員でシロアムサウナを視察し帰国しました。

視察内容は4面にて紹介します。

国際サウナ協会理事会の報告

国際サウナ協会会長 リスト・エローマ

親愛なるメンバーの皆様、ドイツのシュトゥットガルトにおいて10月12日に開催され国際サウナ協会(ISS)の理事会に遠路ご参加いただきまして、有難うございました。

決定事項を簡単に報告させていただきます。

サウナに興味をもち入会を希望する方を会員とは別の形のメンバーとして受け入れることが出来るよう、会則の改定を推進します。

ラトビアサウナ協会に事情がありメンバーシップを解消し、新しいメンバーとしてリトアニアのリマス・カヴァリアウスキス氏を理事とし、デンマークのマイケルBジャンセン氏も理事として選出しました。

また、サウナという言葉の間違った使われ方について議論しました。ドイツのソネンバーク氏がドイツにおけるサウナの明確な定義について書かれた資料を近く提供してくれる予定です。フィンランドでの間違った使われ方に対し、フィンランドサウナ協会ならびに国際サウナ協会は抗議する意向です。次の会議では協会として最終的な意見を出すことが出来るよう、提議する予定です。

では、ヘルシンキの記念式典でお会いするのを楽しみにしています。



理事会に参集した各国理事 右端リスト・エローマISS会長



書籍紹介



“温浴はランナーを応援できる” 温浴の新たな可能性を訴える一冊

神奈川県協会会員の(株)加川商事代表取締役社長の加川淳氏が、この9月に『3時間を切るためにぼくがしたこと』(幻冬舎ルネッサンス)を出版した。子供のころから走るのが得意であった氏が29歳の時チャレンジした初マラソンでの大失敗から、紆余曲折を経て39歳にして初サブスリー(フルマラソンを、3時間を切って完走すること)を達成。その後も山あり谷ありの、市民ランナーの目線から書かれたマラソン奮闘記だ。門外漢には計り知れないランナーの心理が吐露されていて非常に興味深い一冊だが、出版の裏には昨今のマラソンブームに温浴を関連づけたいという氏の強い思いがあった。

“温浴はランナーを応援できる”。温浴の可能性を切り開く、温浴マン必読の一冊。

11月8日、神奈川県協会の勉強会でのスピーチを抜粋紹介する。

ランニングブームと温浴施設の 取り組み

湘南ひらつか太古の湯グリーンサウナ

(株)加川商事 代表取締役社長
加川淳



この度、自分のマラソンへの取り組みを『3時間をきるためにぼくがしたこと』という本にまとめました。個人的な趣味の本のような体裁にしていますが、本当のところは、マラソンを通じて温浴業をアピールすることが出来るのでは、と考えて書籍の出版に踏み切りました。

ご存じのように世はランニングブームで、ランナーは増え続けています。温浴施設でもランニングステーションを開設しているところが多いと思いますが、客層を増やすためには、ランニングブームを見逃す手はないと考えたわけです。

平塚市はランナーにとって恵まれた環境にあり、月例湘南マラソン、1月の地区対抗市内一周駅伝、9月の24時間ゆめりレー、11月初旬の湘南国際マラソンをはじめ、11月下旬のSBちびっこマラソンと、多種多様な大会があります。

中でも湘南国際マラソンは2万人以上が参加する



フルマラソンで、私は毎年エントリーしていますが、年々エントリーが難しくなっています。インターネットで先着順にエントリーするのですが、今年は受付開始からわずか数時間で2万人がいっぱいになってしまいました。抽選を行わない大会のエントリーは大体このような傾向になっているほど、マラソンはブームなのです。

太古の湯ではランナーに対して三つの取り組みを行っています。一つはイベントとして書籍の冒頭に出てきます「フルマラソン完走プロジェクト」と題する練習会で、太古の湯から江の島まで往復31キロのロングジョグを毎月第1土曜日に私が中心となって行っています。参加費は通常の入館料1575円よりも割安の1050円です。もう一つは、9月のゆめりレーの6時間チームの部への出場で、毎年太古の湯から私も含めお客様を募って2～3チームが出場し、今年は200チーム中14位という好成績を収めています。三つ目は施設をランニングステーションとして開放することです。私自身もランナーですから、ランナーを応援する意味から別料金を課すことなくご利用いただく、というのが基本姿勢です。当店では、荷物をロッカーに預けウェアに着替えて練習に出かけます。そして、ランニング終了後帰ってこられた時から、ご希望の入浴コースを選んでいただけます。時間が無かったりあまりお金を使いたくない方は1時間1000円、あるいは2時間1260円。それ以上でゆっくりされたい場合は1575円のコースをお選びいただけます。ご利用のお客様は個人やグループ、形態は様々です。

これらの取り組みによる効果をあげると、以下のように集約できると思います。

- ・「フルマラソン完走プロジェクト」後は自然発生的に飲み会になる
- ・ランニングのお客様同士のコミュニティの形成に役立つ
- ・口コミやネットでランニングの拠点として認知度アップ
- ・いろいろなランナーズクラブの方がグループで利用し、その後宴会
- ・地元の大きな大会後の利用と宴会
- ・大塚製薬(株)からのサポートとして、スポーツドリンクの「アミノバリュー」を参加者全員に無料で提供

ここで忘れはならないのは、ランナーはあくまで少数派であって、日常のメインの客層になるわけではない、ということです。ただ、施設の個性、競合店との差別化、経営者の顔の見える施設といった面での効果は小さくないと考え、自らが広告塔となって取り組んでおります。

先ごろ開催された11月3日の湘南国際マラソンでは、本を出版した手前、大変な重圧がかかりました。それでも、日ごろお世話になっている方々からたくさんの声援・応援をいただいて、無事3時間を切って完走することができ、安堵しているところです。



マラソンと ヒートショックプロテイン (HSP)

マラソンに向けて、私は自分の体調管理に伊藤要子先生が提唱されているHSPを実践しています。HSPとは、意図的に体温を上げることで発生するたんぱく質が免疫力を向上させ、脳の働きや運動パフォーマンスを良くしたり病気を治すという理論で、以前よりサウナ・スパ協会でも度々紹介されたことがあるので、ご存じの方も多いでしょう。

平熱を上げるHSP入浴法

平熱が35度台の方は病気にかかりやすいので、36.5度以上にするのが望ましいといわれています。ちょっと風邪っぽかったり、喉が痛いときに、カラダを温めると症状が改善されるのは、理にかなっているわけです。入浴方法は、41度のお風呂で15分か、42度のお風呂に10分間入浴し、その時の舌下温38度を目指します。これを週に2回、2～3週間継続すると徐々に平熱が上がってきます。ただし、カラダが慣れてくると効果が薄れるので、その場合は、1週間ほど中断します。

マラソン大会や試験など大事な日に合わせたピンポイントHSP入浴法

HSPは加温して2日後がピーク量となることから、マラソン大会や、何か大事な試験が日曜日にあるとすると、金曜、土曜に入浴すればパフォーマンスの向上が期待できます。

以上述べた内容は“家庭のお風呂でも実践できますが、サウナ・温泉を使うとさらに効果的”という営業的な健康維持のアピールにつながるので、HSPに関する情報は、会員様へのメールに小出しにしながらか発信してきました。またHSPを実践してマラソンで良い結果が出たとなれば、温浴の効果の説得力が一段と増すことになるため、厳密に実践しているわけです。



愛知県協会 韓国視察報告

釜山の突出した2施設を視察しました

愛知県協会事務局長 和田秀暢

ソウルの視察報告はこれまでで紹介されていますから、今回はオプションツアーで訪れた釜山(プサン)の代表的な温浴施設2軒を紹介させていただきます。

韓国第2の都市・釜山は昔から港町として発展してきました。市内の東部には高級マリンリゾート地・海雲台(ヘウンデ)、北部の山間部には下町の温泉街・東萊(トンネ)温泉があるなど、エリアによって異なる雰囲気が感じられ、観光客にとっては魅力的な街です。また、毎年秋には「釜山国際映画祭」が開催され、世界中から映画関係者が集まるなど、今や世界に知られる国際都市です。

視察したのは地図上部東萊温泉の「虚心庁」と、世界最大の百貨店ということでギネスワールドレコードに掲載されているという新世界センタムシティの中の巨大スパ「新世界スパランド」です。



前段右から金永柱、館俊幸、森信仁、小向宏史、後段右から横井裕司、上林靖尚、田中琢巳、和田秀暢、松永尚忠、水野周治、金原幸也。写真には写っていませんが若山誠がこの写真の撮影者です。(敬称略)

KTX は安くて快適

ソウルより釜山まで408kmはKTXで2時間40分の道のり。KTXは日本の新幹線のイメージで移動距離は東京大阪間と同程度ですが、運賃は特急料金指定席込みで片道4000円強と日本よりかなり安め。日帰りの強行軍とあって、行きはまだ真っ暗な5時起床。前夜の盛り上がりのせいで、参加者は車中で爆睡。一眠りして目を覚ますともう釜山についていました。



虚心庁

多様な温泉で癒される保養所的施設

韓国最古の温泉地といわれる東萊(トンネ)温泉の歴史は古く、683年に新羅の宰相が沐浴したことが13世紀の文献に残っているそうです。

釜山駅より地下鉄で約30分の場所に位置し、駅名「温泉場(オンチョンジャン)」の名の通り、温泉を楽しめる小ささまざまな旅館や沐浴湯が並ぶ中、ラン



ドマーク的な存在になっているのが「虚心庁」です。お湯が自慢だけあって全お風呂に温泉を使用。浴場に入ると、目の前にリゾートホテルのプールのような大浴槽があり、その周りに牛乳風呂・哲学風呂・塩風呂・洞窟風呂・半身浴・寝湯・水風呂と多種にわたる個性

的な浴槽が配されています。浴場内にドリンクバーがあって、生絞りジュースを風呂に入ったまま飲むサービスもありました。サウナは高温と低温、ミストがあります。露天にはサウナ、水風呂、風呂がありました。

入泉料は平日が8,000W(約560円)、週末は10,000W(約700円)。ロッカーそばのカウンターでチムジルバン入場料2,000W(約140円)を払うとウェアを貸し出してくれ、ロッカー室からつながっている3階に上がることができます。韓国の一般大型温浴施設よりチムジルバンは少な目ですが、黄土、宝石、炭など日本人にとっては十分です。黄土サウナの壁面には酸素発生器がついていて随時新鮮な空気が送り込まれ



ているとのことでした。チムジルバン以外に汗蒸幕、男女共用休憩室、食堂、仮眠室、キッズルーム、スポーツジム、マッサージ機、パソコンスペースなどが揃っており、一度料金を支払えば何度でも浴場との出入りが可能です。温泉は無色透明・無臭なので、入っているときには特徴を感じない湯でしたが、入浴後肌はすべすべ、体はいつまでもぼかぼかで効能の高さを実感できました。全体的に保養所的な雰囲気があり、利用者の年齢層も他所よりも高かったです。

新世界スパランド デパートに隣接する最先端スパ

釜山駅より地下鉄で約50分、「センタムシティ」という駅がビルの下にあります。新世界センタムシティは、スパ、アイスリンク、映画館等のレジャー文化施設とショッピングが結合した、超大型複合ショッピング空間。スパランドはセンタムシティの開発に伴い、2009年3月にオープンした温浴施設で規模は東京の



後樂園ラクーアの3倍以上。22の温泉と13テーマのチムジルバンがあり、設備は最新、管理も良いと聞いていました。新世界百貨店の1階に入口があり、エントランスの高級感ある重厚な雰囲気は日本の温浴施設でも珍しいほどです。

浴室は広く開放感があり石材調に統一されていました。温泉は源泉の深さが異なるナトリウム塩化物泉とナトリウム炭酸

水素塩泉の2種類で、浴槽ごとにどちらの温泉を使っているかを掲示。温度ごとに分かれた浴槽がたくさんありました。露天風呂は女湯だけで男湯にはなし。サウナは高温・低温・スチーム・テルマの4種類、水風呂も2種類あり充実していました。

脱衣所でウェアに着替えてからチムジルバンゾーンへ歩出ると、不思議なことに再び高級感あふれる造り。チムジルバンゾーンは吹き抜けになっている上、外壁がガラス張りなのでとても明るく爽やかな雰囲気。1階には炭(江原道にある銀イオンを発生する炭)、塩、アイス、黄土、バンドラ、ロマン、ピラミッド、ボディサウンド、ハمام、バリ、ウェーブドリームなど各種様々なチムジルバン。空が見え寝転べる大きな足湯も人気があり



ました。各所にカフェやレストラン、スナックバーなどがあり、上層階にはテレビ付きクライミングの広い休憩室。レストラン&バー、マッサージ関係も指圧やロミロミのエステやネイルサロンなど、なるほど充実した施設です。

スナックコーナーで買ったものを飲み食いしているグループ、オープンスペースのソファで熟睡している人など、入館者は他所のチムジルバンと同じように気ままに過ごしているのですが、決定的に違うのはだらしなさがありません。日本と韓国の温浴施設の長所を融合させたイメージで木を基調とした高級感。その雰囲気を保てるのは、韓国の入泉料の相場が7,000~10,000Wの中、12,000W(約800円)と高め料金設定をしていることと、13歳以上しか入場できない点によるものだと思います。

Advertisement for i k i Sauna, featuring a large image of a sauna interior and text describing its features and benefits.