

「未病を治す」イベントの実施状況について

1 「食・運動・いやしで未病を治す！県西フェア」

「未病を治す」をキーワードに、“食べて、運動して、いやされる”様々な地域資源や取組みを集め、紹介する普及啓発イベントを開催した。

- (1) 日時 平成 26 年 8 月 3 日（日）10 時～16 時
- (2) 場所 西武小田原店 1 階キャニオン広場
- (3) イベント参加者 約 680 人（観覧のみの人を除く）
- (4) 内容（主なもの）

未病チェック体験



「未病」を治す

○未病チェック体験

慶應義塾大学渡辺教授監修の、「未病チェックシート」により来場者の未病をチェック。

○対談「未病とは？～健康長寿の秘訣～」

三浦奈保子氏（タレント・気象予報士）と澤宏紀氏（医学博士・聖テレジア会理事長）が、「未病」や「健康寿命」について対談。

対談の様子



食

○地場産野菜を使った野菜スイーツレシピ・見本の配布

かながわ食の大使・柿沢安耶氏考案の野菜スイーツのレシピ、地場産の小松菜を使用した野菜スイーツの配布。

（柿沢安耶氏の講演・デモンストレーションは中止）

運動

○かながわ体力づくり☆キラキラ体操・めざせ！3033 運動で日本一！

佐藤弘道氏（体操のお兄さん）監修の幼児・児童の体力向上のためのキラキラ体操、血圧測定と簡単な健康相談などの実施。

かながわ体力づくり
☆キラキラ体操

○ノルディック・ウォーキング紹介

○かながわ健口体操

いやし

○山北町森林セラピー「森林のおもてなし や・ま・き・た」紹介

○温泉・ウォーキングコースなどの紹介

2 「かながわ県西地域周遊デジタルスタンプラリー」

「未病を治す」テーマに沿った県西地域の 20 の観光施設等を、スマートフォンのアプリを利用して周遊するデジタルスタンプラリーを実施した。

(1) 実施時期

平成 26 年 8 月 1 日（金）～31 日（日）（1 ヶ月間）

(2) スタンプ設置箇所

山北町立中川温泉ぶなの湯・丹沢湖記念館(山北町)、寄自然休養村管理センター・松田山ハーブガーデン(松田町)、中井中央公園野球場(中井町)、大井町農業体験施設四季の里(大井町)、あしがり郷「瀬戸屋敷」(開成町)、アサヒビール神奈川工場・大雄山最乗寺(南足柄市)、小田原城天守閣・小田原さかなセンター・鈴廣かまぼこの里・県立生命の星地球博物館(小田原市)、箱根登山鉄道 箱根湯本駅・箱根小涌園ユネッサン・箱根ジオミュージアム・箱根駒ヶ岳ロープウェー 箱根園駅・箱根関所(箱根町)、真鶴魚座(真鶴町)、万葉公園足湯施設 独歩の湯(湯河原町)

(3) 実施結果

- ア 参加者数 595 名
イ 賞品交換数 105 件
(3箇所以上のスタンプ獲得者に寄木のしおりをプレゼント)



3 モニーツアー「箱根1周まると健康トレイル」

平成25年度に新たに開発した運動（健康プログラム）と食（健康レシピ）を組み合わせたモニーツアーを実施した。

(1) 実施日・場所

平成26年9月27日(土)～28日(日) 箱根町

(2) 内容

運動：以下の行程でノルディックウォーキングを実施。(1時間あたりの消費カロリー約260～330kcal)

食：「箱根ジオパーク弁当」（エネルギー約600kcal、塩分2.3g、野菜使用量121g、県西地域産食材8品目使用）を提供。

◆1日目（約19km）のコース

桃源台→耕牧舎跡→箱根湿生花園→矢倉沢峠→火打石岳→強羅駅

◆2日目（約23km）のコース

強羅駅→千条の滝→鷹巣山→芦之湯フラワーセンター→六道地蔵→箱根の森→杉並木→箱根町港→真田浜→深良水門→桃源台

(3) 参加者数

12名（内訳：男性5名・女性7名、平均年齢：約58歳（最高71歳、最少30歳））

(4) 参考

今後、足柄上地区で、以下の内容のモニーツアーを実施する。

○実施日 平成26年10月13日（月・祝）

○場所 南足柄市矢倉沢地蔵堂地区（一部、静岡県小山町を含む）

○参加者数 20名（予定）

○内容 運動：ウォークラリー「金太郎のふるさとウォーキング」を実施。
(1時間あたりの消費カロリー約250kcal)

食：「きんたろう弁当」（エネルギー約630kcal、塩分2.0g、野菜使用量121g、県西地域産食材8品目使用）を提供。