


令和4年度静岡県ICOIプロジェクト実証事業業務
ワーケーション分野
実績報告書-概要版

2023年2月28日

ワーケーション分野に求められる要素・ターゲット

企画提案書での分析をもとにワーケーションニーズの高い
ターゲット・求められる要素を絞り込み、最適なプランを検討

健康経営・ヘルスツーリズム	ワーケーション市場	テレワークの実施実態
<ul style="list-style-type: none">■ 健康経営の取り組みが拡大■ ヘルスツーリズムを導入する企業も徐々に増加■ ワーケーションとヘルスツーリズムを掛け合わせた事例も	<ul style="list-style-type: none">■ 25年度までに5倍以上の市場規模に■ テレワーク環境のある人ほど、ワーケーションしやすい■ ワーケーション意欲は20-30代が高く、若年ほど高い傾向 	<ul style="list-style-type: none">■ 東京都での実施率が高い■ 男性が多い ■ 20-60代まで広く普及■ 大企業～中堅企業ほど実施率が高い■ 情報通信業・学術研究、専門・技術サービス業(コンサル会社等)・金融保険■ 電気ガス等の業種で実施率が高い■ 研究・管理・営業職で実施率が高い

コアターゲット
(想定するターゲット)

東京都(首都圏)のテレワーク実施率が高く、健康経営を重視する大～中堅企業

企業でのヘルスツーリズム・ワーケーションの導入に当たっては

特に企業の人事・総務担当者に対してアプローチが必要

求められる要素・・・

健康増進
コンテンツ

リフレッシュ
(宿・温泉・自然など)

十分な執務環境
(wifi・電源・個室・デスク等)

交流・学び

上記要素を基に、本年度の実証事業でのワーケーションプランを企画した。

実証モニターの開催概要

トライアルを通じた**医科学的調査研究**で
ワーケーションプランの効果実証・エビデンスの蓄積、参加者の意見収集を実施

POINT 1 実証事業エリア(想定)



開催地: 熱海温泉、伊豆長岡温泉、下田温泉
時期: 2022年10月頃 泊数: 2泊3日
人数: 3箇所合計23名 (比較群: 昨年サンプル16名)



熱海温泉



伊豆長岡温泉



下田温泉

- ・フィットネスプログラム
- ・スマートミールのランチBOX
- ・入浴メソッド
- ・地域交流プログラム(熱海のみ)

昨年度調査群とプログラム有無による比較を実施

POINT 2

対象群

令和4年度:
プログラムあり
23名

NEW

比較群

令和3年度:
プログラムなし
16名

期待する効果: 下記項目の改善を期待

測定項目

- ・末梢血液循環
- ・自律神経バランス
- ・ストレス (唾液アミラーゼ)
- ・主観的健康状態
- ・気分・精神の状態
- ・運動機能・消化器症状 など

行程イメージ

倫理配慮: 日本健康開発財団倫理審査・UMIN臨床試験登録済

1day					2day		3day		
移動	ヘルスチェック	健康食ランチBOX	入浴メソッド	ワーク&バケーション	フィットネス		地域交流PG	ヘルスチェック	移動

NEW 昨年度モニター(比較群)にはないプログラム

↑ 熱海温泉のみ

各温泉地の実施内容

伊豆長岡温泉

古くから湯治場として栄える伊豆3古湯で
富士山を望むヘルスケアワーケーション

宿泊:伊豆長岡ホテル天坊
時期:2022年10月3日(月)～泊数:2泊3日
人数:8名

E-BIKE サイクリング体験

伊豆の景観を楽しむ
ガイド付きサイクリング体験。
E-BIKEで快適に走行可能。
(期待する効果)

有酸素運動であるサイクリングを
豊かな自然の中で楽しんで
身も心もリフレッシュ!
適度な運動で仕事効率アップも。



フィットネス
コンテンツ

下田温泉

特急踊り子号で首都圏から直結!
下田の海に癒やされるワーケーション

宿泊:下田東急ホテル
時期:2022年10月11日(火)～泊数:2泊3日
人数:8名

ヨガセラピストによる フィットネス

下田東急ホテル敷地の
海に見えるガーデンでの
ヨガ、ストレッチ、
筋力コンディショニング、有酸素運動など

(期待する効果)
心身のリフレッシュ。
呼吸法や瞑想で自律神経のバランスを整え
心の安定、ストレスの緩和。
無理のないポーズで
姿勢の改善や健康増進効果が期待できる。



フィットネス
コンテンツ

熱海温泉

東京駅から最短45分!首都圏直結の熱海温泉で
充実のヘルスケア・地域交流ワーケーション

宿泊:レクトーレ熱海小嵐
時期:2022年10月18日(火)～泊数:2泊3日
人数:7名

早朝ウォーク& 歩行姿勢チェック

熱海サンビーチで業務前に適度な運動を
行うことで健康増進と業務効率アップを図った。

(期待する効果)
光刺激で体内時計リセット。軽運動で
交感神経スイッチオン。

地域交流(共創)プログラム @起雲閣

「ワーケーション2.0」の先駆けとして、
モニター参加者(企業)と地域が交流する接点をつくり、
新たな共創の足がかりとなることを目指した。



フィットネス
コンテンツ

■全温泉地で実施

伊豆地産食材スマートミール ランチBOX
お風呂でできる運動×入浴メソッド/カラダのゆがみ測定



温泉入浴のファンタスティック・フォー

入浴温度で異なる体への影響

<p>運動作用</p> <p>「ロー」は疲労がたまり、「ハイ」は疲労が軽減</p> <p>静水作用</p> <p>全身マッサージでむくみの解消</p> <p>浮力の作用</p> <p>重力から解放されてリラックス</p> <p>水の粘性・抵抗性</p> <p>全身の筋肉の引き締め効果</p>	<p>熱め: 41~42℃</p> <p>「リラックス効果」 心身をリラックス、疲労を解消</p> <p>ぬるめ: 38~40℃</p> <p>「リラックス効果」 心身をリラックス、疲労を解消</p>
--	--

資料: 湯治効果



医科学的効果検証 - 実証内容のまとめ①

今年度実施分を**介入群**(フィットネスプログラム・スマートミール有)、
昨年度実施分を**未介入群**(フィットネスプログラム・スマートミール無)として、変動を観察し、
下記項目について統計的に有意な変化が生じると実証された。

■未介入群・介入群ともにメンタル・フィジカル面や体の柔軟性に有意な改善がみられた

未介入群・介入群ともに実証

健康関連自己評価(VAS評価)

リラックス・リフレッシュ・健康状態・肌しっとり感・肌さっぱり感・疲れ
肩こり腰痛・目の疲れ

温泉入浴や環境の変化が寄与した可能性がある。

また、温泉入浴でもたらされる疼痛軽減等が、症状改善に寄与した可能性がある。

気分・精神状態 (POMS)

一時的気分・怒り-敵意・抑鬱-落ち込み・疲労-無気力・緊張-不安・活気-活力

温泉地の環境や転地効果に加え、社内の同僚等とのコミュニケーションが、
気分・精神の状態に良い影響を与えた可能性が示唆された。

運動機能・柔軟性

最大2歩幅の伸長

「温泉入浴(40℃程度)」の温熱作用には、コラーゲンを柔軟化し、関節の可動域を
拡大することが知られており、運動機能の改善につながったことが予想される。

滞在を通じて、未介入群・介入群・ともに、有意な改善が認められたメンタル面・フィジカル面での変化は、
温泉地の環境や転地効果、提供された食事や宿泊施設の空間、温泉入浴、社内の同僚等との
コミュニケーションによりもたらされたと考えて妥当であろう。

医科学的効果検証 - 実証内容のまとめ②

■介入群では、更に下記、血圧や睡眠の質・消化器症状等で改善がみられた

介入群(フィットネスコンテンツ+スマートミールあり)のみで実証されたこと

血圧
収縮期・拡張期血圧の低減

適切な入浴法に基づく入浴や運動による影響である可能性がある。
「温浴習慣」の日常生活での継続は、動脈硬化の遅延や、身体の状態を日々フレッシュにさせ、その後の健康状態の維持に寄与すると考えられる。

健康関連自己評価(VAS評価)
睡眠の質、手足の冷え、幸福感

適度な運動や入浴による影響である可能性がある。

消化器系症状評価(GSRS)
痛み、酸逆流、消化不良、便秘、下痢

「バランスと栄養に配慮したランチボックス」の摂取に加え、
提供時の解説が滞在中の食行動にも好影響を及ぼし、
消化器症状の改善に寄与した可能性が示唆された。

これらの結果は、今年度滞在中に提供した

「目的に応じた入浴法に基づく温泉入浴（血液循環改善、快眠など）」

「適切なストレッチ解説やアクティビティ」(フィットネスコンテンツ)

「腸内環境や栄養バランスに配慮した食体験と解説」(スマートミール)

などが寄与した可能性がある。

参加者アンケート - 総括

■参加者満足度

全参加者の約9割が、今回のモニター体験に満足。

■満足度の高かった要素

「下田温泉-ヨガプログラム 平均9.13点/10点満点」「伊豆長岡温泉-E-BIKE体験 平均7.75点/10点満点」

…非日常環境によるフィットネス・朝活のリフレッシュ効果が高い

「参加メンバーとの親睦が深まったか 平均平均7.74点/10点満点」

…参加メンバー間のコミュニケーションの密度が通常業務と比べて高まった

「お風呂でできる運動×入浴リット プログラム 平均7.71点/10点満点」

…今後に活かせるメソッドや健康法が学べたと高評価だった

■満足度が伸び悩んだ要素

「宿泊施設での仕事のはかどりやアイデア創出 平均5.7点/10点満点」

…宿泊施設での業務環境(机・椅子・WiFi)やスケジュールの自由度の低さなどから、通常業務を普段のペースで行うとすると、難しい側面があった。



非日常環境でのリフレッシュ効果や健康増進、社員間のコミュニケーションが活発になったことが高評価
通常業務を充分に行うにはワーク環境・スケジュール等が課題となる。

■健康経営やヘルスケアへの取組状況・導入ニーズ

健康増進や健康経営に取り組んでいる企業は約4割、本プログラムの実施可能性は「やや可能性がある 約5割」

理由としては、福利厚生や研修費の範疇で、コスト面や費用対効果が明確でない導入が厳しい等
また費用対効果は社員の健康・福利厚生だけでは弱く、ビジネスや社員育成面でのメリットが必要



参加社員個人の評価は高いが、企業としての費用拠出のハードルを突破するには、明確なメリットが必要。
社員が健康になるというだけでなく、ビジネス面でプラスになるような効果や学び要素等の明確化が必要。

このようなアンケート結果を踏まえ、客室での通常ワークを前提とせず、温泉宿の会議室を活用したチーム型ワークショップが適切でないかと推察

(参考)ビッグローブ - ONSEN WORK実証モニター及び企業販売の経験値より

共同実施機関のビッグローブでは、温泉地でのワーケーション滞在の健康効果・販売ニーズを検証する「TRY ONSEN WORKATION プログラム」を2020年度より実施し、本年度より企業向けの販売を開始している。

■同社の培った知見より

- ・実証事業と有償販売で、ハードルが異なる
 - 費用面よりも企業のニーズに適合する選択肢があるかどうか重要
- ・当初は温泉地でのヘルスケア効果を前面にアピールして販売していたが、企業に響くポイントが少し違うことがわかってきた
 - 企業が従来より行っている合宿や検討会を温泉地で行いましょうという提案が、より受け入れられやすい
- ・同社の企業向けプログラムでは6-7割程度が静岡県開催
 - 理由は静岡県の距離感・ロケーションと選択肢の多さである。

伊豆半島の温泉地は

- 都心から1時間から1時間半で行ける範囲で、滞在時間を多く取れる
- 距離が近いにも関わらず、ロケーションが都心と大きく変わる（海や山が滞在地から見える）
- 20-30名で宿泊できるような宿も多い

・温泉地で合宿や会議を行うメリット

- アイデアが出やすくなる・積極的な意見が出る
- 温泉地ではコミュニケーション密度が高い
 - リモートワーク等で社内のコミュニケーションが希薄化する中、温泉地では仕事・食事・入浴・夜の宴会など、同じ1日の中でもコミュニケーション密度が高い

本事業で実証されたヘルスケア効果はもちろんのこと、企業のワーケーション・研修ニーズに適した選択肢の多いプラン準備とアピールを行うことで、市場ニーズとマッチした展開となる可能性が高まる。

このようなアンケート結果や知見を踏まえ、客室でのワークを前提とせず、温泉宿の会議室を活用したチーム型ワーケーションが適切でないかと推察

サービス開始に向けた検討ポイント

1 自然あふれる非日常環境での会議室を利用した合宿
(例 チームビルディング、アイデア創出会議、戦略合宿)

2 1名1室を原則としない
(コミュニケーション確保・コスト削減)

3 多様な選択肢を用意する
(フィットネスやスマートミール、地域交流・ビジネスプログラムの有無をニーズ・予算感に応じて選択可能にする)

4 お風呂でできる運動×入浴リトリートプログラムを活かす
(ヘルスチェックと併せて、特別に現地開催したが好評。メソッドをまとめたハンドブックを利用者に配布するなど今後の活かし方を模索)

5 朝時間帯でのヨガやストレッチプログラム
(ワーク時間の確保を望む意見が多く、かつ早朝プログラムにはネガ要素がなく、むしろリフレッシュできると好意的な意見が多い)

6 スマートミールは現地でも調達できる体制を設ける

目指すべき方向性

首都圏から短時間でアクセスできる優位性を活かした

伊豆半島の温泉宿で行うチーム型ワーケーションプラン

非日常環境の中、ビジネス面で得られることがあり、社員の健康にも寄与

アイデア創出や社員交流による刺激(コミュニケーション密度の高い戦略合宿・研修)

ヘルスケア要素(温泉入浴メソッドと健康指導・スマートミール・フィットネス)

地域ならではの人材育成要素(地域課題解決研修・SDGs研修等)

企業合宿向けのワーケーションパッケージとして

全プラン共通

温泉宿滞在
(ワーク環境あり)

会議室
(集中した仕事やコミュニケーションが可能)

入浴法や健康指導
(専用ハンドブックを配布等)



オプション

スマートミール

フィットネスプログラム
(特に朝開催がワーク影響が少なく好評)

ビジネス研修プログラム
(人材育成・地域課題解決・SDGs等)

各利用企業のニーズに応じて、プラン内容を選択できるように、選択肢を整備する。