

## 睡眠×温泉の実証事業「寝(シン)・湯治」のモニターを募集します。

温泉×睡眠コンソーシアム(株式会社 JTB 総合研究所・株式会社大沼旅館・株式会社 S' UIMIN)は、温泉が眠りや健康意識に与える影響に着目し、温泉地での滞在(湯治)と、睡眠計測を組み合わせた「寝・湯治(シン・とうじ)」の実証事業を行います。

※本事業は、経済産業省「令和5年度ヘルスケア産業基盤高度化推進事業(ヘルスケアビジネス創出推進等事業)地域ヘルスケアビジネス水平展開等推進事業」(株式会社日本総合研究所委託)に採択されました。

### 1. 睡眠×温泉の出会い

短時間の睡眠や、質の悪い睡眠などによって日々の睡眠不足が積み重なり、本来のパフォーマンスを発揮できていないことによる経済損失は、日本全体で 15 兆円にもものぼると言われています\*。

慢性的な睡眠不足や疲労にはなかなか気づきにくく、「自分の睡眠の状況を客観的にみつめる」、「良い睡眠をとって、睡眠の大切さを実感する」といったきっかけが睡眠の改善の第一歩となります。

温泉に入ると、ぐっすり眠れたという経験はないでしょうか。私たち「温泉×睡眠コンソーシアム」では、温泉地での滞在をきっかけに睡眠の大切さを見直し、自宅に帰ってからも健康や良い睡眠を意識した生活を送れるようにすることを提案します。

\*出典:ランド研究所 Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep (<https://rand.org/randeurope/research/projects/the-value-of-the-sleep-economy.html>)

当コンソーシアムは、ヘルスツーリズムの調査研究を行う株式会社 JTB 総合研究所(東京都品川区・代表取締役社長執行役員 風間欣人)と、脳波による睡眠計測を手軽に行えるサービスを開発した筑波大発スタートアップ・株式会社 S' UIMIN(東京都渋谷区・代表取締役社長 柳沢正史)、宮城県鳴子温泉郷で 100 年続く湯治宿を営むかたわら、現代社会に合わせた湯治のあり方を実践・啓発する株式会社大沼旅館(宮城県大崎市・代表取締役社長 大沼伸治)の 3 社で構成しています。

(図1)温泉×睡眠コンソーシアムの概要

## 温泉×睡眠コンソーシアム

 <b>JTB総合研究所</b> 株式会社JTB総合研究所(東京都品川区) ※代表企業 <b>&lt;主な事業内容&gt;</b> ■ 観光・交流に関する調査研究・コンサルティング <b>&lt;コンソーシアムでの役割&gt;</b> ■ 実証事業全体の統括 ■ 調査票やインタビューによる参加者の健康状態等の把握 ■ 効果分析、成果の取りまとめ	 <b>S'UIMIN</b> Sleep is the Ultimate Intelligent Mechanism In Nature 株式会社S'UIMIN(東京都渋谷区) <b>&lt;主な事業内容&gt;</b> ■ ウェアラブルデバイスとAIを活用した睡眠計測サービスの提供 <b>&lt;コンソーシアムでの役割&gt;</b> ■ 睡眠計測デバイスの提供 ■ 睡眠レポートの作成 ■ 良い睡眠に寄与する温泉地での過ごし方の検討	 <b>旅館大沼</b> 鳴子温泉郷・東鳴子温泉 株式会社大沼旅館(宮城県大崎市) <b>&lt;主な事業内容&gt;</b> ■ 100年続く湯治宿「旅館大沼」の経営 <b>&lt;コンソーシアムでの役割&gt;</b> ■ プログラム参加者の受入・湯守によるアドバイスの実施 ■ 温泉地の資源を活用した、睡眠に寄与するプログラムの検討
--	---	---

## 2. モニター宿泊のご案内

当コンソーシアムでは、2023年10月から11月にかけて、睡眠計測と温泉地での宿泊を組み合わせたプログラムにご参加いただけるモニターの方を募集しています。

はじめに、ご自宅で通常時(日常)の睡眠を計測していただき、睡眠レポートを作成します。その後、温泉地で2泊滞在(湯治)し、睡眠を計測していただきます。日常の睡眠レポートにもとづき、質の高い睡眠が期待できる過ごし方を、「旅館大沼」の湯守よりご提案します。

### (1) 睡眠計測について

睡眠の状態は脳波によって測定し、医療レベルの精度で可視化を行います。株式会社S'UIMINの開発した「InSomnograf(インソムノグラフ)」をご自宅にお送りし、日常と湯治で2晩ずつ計測していただきます。計測結果はクラウドで分析機関に送られ、医師監修の睡眠レポートとして後日フィードバックします。

InSomnografの詳細については、株式会社S'UIMINのホームページ(<https://www.suimin.co.jp/>)をご覧ください。

(図2)株式会社 S' UIMIN が開発した脳波計測デバイス InSomnograf



## (2) 温泉地での滞在について

今回宿泊していただくのは、宮城県鳴子温泉郷の「旅館大沼」です。鳴子温泉郷は湯治場としての歴史をもち、環境省の「国民保養温泉地」に指定されています。旅館大沼では「現代版湯治」に取り組んでおり、働く方の心身を整える湯治宿として多くの方にご利用いただいています。館内には 4 つの貸切風呂を含む 7 つの温泉があり、すべて源泉かけ流しです。

宿泊プランは、ファスティング(一時的に食事をとらず、消化器をととのえること)プランと、ヘルシーな料理で構成された一汁五菜プランの 2 種類からお選びいただけます。

※現地までの交通費と宿泊料、および滞在中の食事代などは参加者様のご負担となります。

(図3)旅館大沼の貸切露天風呂「母里の湯」



### (3) 募集要項・お申込み方法

本プログラムの概要は以下の通りです。

実施時期	日常の睡眠計測:2023年10月頃 湯治中の睡眠計測(宿泊):2023年11月頃 ※日常から湯治までの間は、2~3週間程度空けていただきます。
場所	宿泊は、鳴子温泉郷の「旅館大沼」(宮城県大崎市)で行っていただきます。
募集人数	20名
参加費用	宿泊による現地までの交通費、宿泊費、滞在中の食事代などは参加者様のご負担となります。睡眠計測にかかる費用や、滞在中のアクティビティは、無料で体験いただけます。
お申込み先	<a href="https://questant.jp/q/naruko">https://questant.jp/q/naruko</a> (定員に達し次第〆切)

本プログラムでは、以下にあてはまる方を、主なモニターとして募集いたします。

- 首都圏(東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県)にお住まいの方
- デスクワーク中心の仕事をしている方
- 20～40代の方
- 本プログラムの開始から終了まで、一連の調査等にご協力いただける方

お申込みは、所定の Web フォーム(<https://questant.jp/q/naruko>)よりお願いします。

<お問合せ先>

温泉×睡眠コンソーシアム 構成員各社

- ・ 株式会社 JTB 総合研究所
- ・ 株式会社 S' UIMIN(service[at]suimin.co.jp)※お問合せの際は[at]を@に変更してください。
- ・ 株式会社大沼旅館(旅館大沼:電話 0229-83-3052)

モニター宿泊の詳細は、ご案内ちらしをご覧ください。

(図4)モニター宿泊のご案内ちらし(表面)

# 宿泊モニター募集中

# 寝・湯治

2023 10 10 → 11 30

宮城県・鳴子温泉郷

睡眠計測をしながら温泉旅館で宿泊する実証事業を行います。

眠りの質が気になる…… 最近、疲れがたまっている… 温泉地でのんびり過ごしたい

筑波大発スタートアップ・S'UIMIN社の最新脳波計測デバイスを体験いただき医師監修の睡眠レポートをお渡しします。

宮城県・鳴子温泉郷で100年続く湯治宿「旅館大沼」で2連泊。5代目湯守が、あなたに合わせた過ごし方をご提案します。

<https://www.suimin.co.jp/>



- ファスティングプラン
- 一汁五菜プラン

<https://ohnuma.co.jp/>

ご予約はお電話でお願いします。

☎ 0229-83-3052



## お申込みから参加までの流れ

事前のアンケートにご協力ください。



日常生活での睡眠を計測します(2晩)

2~3週間程度

睡眠レポートに基づき、温泉地でのおすすめの過ごし方を湯守がご提案します。



宿泊中の睡眠を計測します(2晩)

アンケートやインタビュー調査にご協力ください。

お申込はこちらから

<https://questant.jp/q/naruko>



## 募集要項

参加対象	主に首都圏(東京・埼玉・千葉・神奈川)にお住いで、デスクワークに従事している20~40代の方
人数	20名
場所	東鳴子温泉 旅館大沼(宮城県大崎市) ※東北新幹線からJR陸羽東線に乗り換え「鳴子御殿湯」駅より徒歩5分
実施時期	自宅での睡眠計測 : 10月ごろ 温泉地でのモニター宿泊: 11月ごろ
参加費用	<b>宿泊費</b> 実費や、参加にかかる <b>交通費</b> は <b>参加者様のご負担</b> となります。 脳波計測や、滞在中のアクティビティは無料です。
ご注意	・本プログラムは実証事業のため、事前・事後のアンケートやインタビュー等の調査に最後までご協力ください。 ・2晩続けて宿泊いただける方が対象となります。 ・満室等の事情により、ご希望の宿泊日でお受けできない可能性があります。
お問合せ	温泉×睡眠コンソーシアム 事務局 株式会社JTB総合研究所 橋本 博 ☎ 080-8896-4537 ✉ a_hashimoto343@tourism.jp

本事業は、経済産業省「令和5年度ヘルスケア産業基盤高度化推進事業(ヘルスケアビジネス創出推進等事業)地域ヘルスケアビジネス水平展開等推進事業」採択事業(株式会社日本総合研究所委託)です。

詳しい内容は  
次頁をご覧ください。

(図5)モニター宿泊のご案内ちらし(裏面)

## モニター宿泊中の過ごし方(例)

<b>Day 1</b>	14時頃 「旅館大沼」へ到着、チェックイン(入浴など自由時間)
18時頃 夜	夕食 脳波計測デバイスを装着して就寝
<b>Day 2</b>	7時頃 ラジオ体操など軽い運動
8時頃	朝食
12時頃	アクティビティ【自由選択】 昼食(各自)
12時頃	アクティビティ【自由選択】
18時頃 夜	夕食 脳波計測デバイスを装着して就寝
<b>Day 3</b>	7時頃 ラジオ体操など軽い運動
8時頃	朝食
10時頃	アンケート記入・チェックアウト 帰宅

滞在中のアクティビティは、良い睡眠につながる事が期待できるものを、事前の睡眠計測結果を参考にしながら、湯守がご提案します。ご参加者様にて自由にお選びいただき、お楽しみください。

<プログラム一例>  
※写真はイメージです。天候や日程等により変更の可能性があります。

周遊ハイキング 山荘でマインドフル体験 世界で一つだけのこけし作り



©(公社)宮城県観光連盟

食事プランは2種類からお選びいただけます。  
※写真はイメージです。

一汁五菜プラン (夕食の例)



ファスティングプラン (玄米甘酒スムージー)



## Q & A

### 日程は決まっていますか。

ご参加者様のご都合に合わせて、日程は自由にお選びいただけます。ただし、土日祝日などは満室等により予約をお受けできない可能性があります。申込フォーム記入の前後に、旅館大沼へ宿泊の予約をお願いいたします。

### 宿泊は、ツアー形式で行うのですか。

モニターツアーの形式は取っておりません。ご参加者様のご都合の良い日程でご宿泊ください。他のモニター宿泊者と日程が重複する可能性はありますが、一緒に行動していただく必要はありません。

### 参加費用はどのくらいかかりますか。

現地までの交通費、宿泊費、滞在中の食費等をご参加者様のご負担となります。モニター宿泊は特別プラン(2泊4食付き36,000円)で宿泊していただけます。なお、東京駅から最寄駅までの交通費は、新幹線利用で往復約24,000円程度です。

### 食物アレルギーには対応していますか。

可能な限り対応しますので、予約時にご相談ください。

### 平日に休むのは難しいため、テレワークをしながら滞在中でも良いですか。

現地でのアクティビティは自由選択ですので、テレワークをしていただいても構いません。ただし、実証事業の趣旨に照らし合わせて、適度な範囲をお願いします。

### 複数名での参加はできますか。

複数名でもお申込みいただけます。良い睡眠を取っていただけるよう、一人部屋をご用意いたします。また、個人情報保護の観点から、お申込みはご本人様よりお願いいたします。

### 応募者が多数の場合、どのように参加者を選びますか。

基本的には先着順となりますが、モニターの募集条件等と照合してよりふさわしい方を優先する可能性もございます。応募結果にかかわらず、お申込みいただいたすべての方に事務局よりご連絡をいたします。

### 申込期間は決まっていますか。

定員に達し次第申込フォームを閉鎖します。メ切は2023年10月中旬～下旬頃を予定しています。