

「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント

現在、新型コロナウイルス感染症が流行しています。日ごろから、手洗い、手指消毒液による消毒、咳エチケット、外出時のマスクの着用をしっかりと行い感染予防を心がけましょう。

さらに、外出の機会が減ることで、「動かないこと（生活不活発）」により心身の健康への影響が危惧されています。回復力や抵抗力が低下し、疲れがたまりやすくなると感染症が重症化しやすい傾向にあります。次のことを実行して、フレイル予防に取り組みましょう！

自宅でできるちょっとした運動で体を守ろう！

- ・座っている時間を減らす
- ・関節が固くならないように、筋肉を維持する
- ・屋外など開放された場所で、散歩などの運動を心掛ける

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- ・三食欠かさず、バランスよく食べる
- ・栄養素であるタンパク質をとる

お口を清潔に保ちましょう

- ・毎食後と就寝前に歯を磨く
- ・よく話し、よく噛んで口の周りの筋肉を保つ

家族や友人との支え合いが大切です！

- ・電話などを利用した交流をする
- ・新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報の共有がトラブルや不安の解消につながる



フレイル予防に効果的な筋トレのコツ！

スクワット

- 1 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします
- 2 このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意してください
- 3 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります



上体起こし

- 1 仰向けの姿勢で両膝を立てます
- 2 おへそをのぞき込むように、首をゆっくり持ち上げます
- 3 おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります



ランジ

- 1 立った状態から、片足を前に踏み込みます
- 2 前に出した足にゆっくりと体重をかけて、元に戻ります
- 3 反対の足でも、同じ動作を行います



※ 体調が悪い時や体に違和感がある場合は、無理をせず安全に行いましょう。

出典：「フレイル予防ハンドブック」東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 監修

あわらし観光白書

令和元年実績

平成31年1月から12月までの1年間にあわらし市を訪れた観光客は、170万3500人（対前年比2万3000人、1.3%の減）となりました。このうち宿泊客は、76万2100人（同5万4200人、6.6%の減）、日帰り客は94万1400人（同3万1300人、3.4%の増）と、日帰り客は微増したものの、全体では4年連続で前年を下回る結果となりました。

平成30年との比較

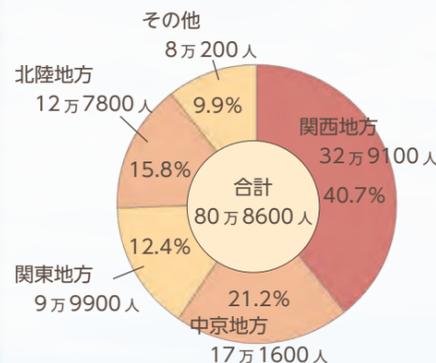
災害や北陸新幹線の運休が影響

あわらし温泉の宿泊客は75万1600人で、前年より6.7%の減少となりました。昨年は関東地方からの観光客の減少が夏から冬にかけて特に大きく、25%以上の減となりました。これは、夏休みやシルバークンなど行楽シーズンに大型台風が複数発生し、旅行をキャンセルする人が多かったことや、台風19号で被災した北陸新幹線が2週間（10月14日～24日）の運休とその後の減便運行となったことが大きく影響したものと考えられます。

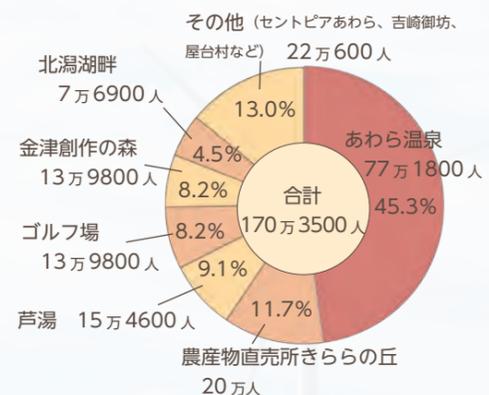
企画展、暖冬により入込増

各観光地においては、入込客数が減少した施設が多い中、金津創作の森は前年に比べて35.5%の増となりました。これは、「ちはやふる原画展」や「蜷川実花・蜷川宏子二人展」などの全国的に有名なアーティストの企画展が開催されたことが大きな要因と考えられます。また、ゴルフ場は10.9%の増となっており、暖冬により降雪がなく、冬季の営業が増えたことから来場者数が増加したと考えられます。同様に、湯けむり横丁や芦湯においても約10%の増となっており、降雪が少なかったことから、温泉街のまち歩きで訪れる観光客が多かったと考えられます。

令和元年あわらし地域別観光客数（県外客）



令和元年あわらし観光地別入込客数



外国人観光客数の伸びしろ大きく

あわらし市の外国人宿泊客は1万5668人と、前年と比較して2.5%の増となりました。これまで4年連続で前年比10%以上の増加をしていましたが、令和元年は鈍い伸び幅となりました。日本政府観光局（JNTO）が2020年1月に発表した2019年の

訪日外国人客数（推計値）は、前年の年比で2.2%増の318万2000人と過去最高となったこととみると、あわらし市の外国人宿泊客数はまだまだと判断されますが、今後の伸びしろが大きく、更なる取り組みが求められます。国・地域の内訳では、香港からの観光客が最も多く、次いで台湾、中国、その他アジアからの観光客が高い割合を占めています。前年と比較すると、これまでは台湾が全体の半数を占めていたのに対し、今年は香港が21.1%増となり、台湾との順位が逆転しました。

総合的評価

市全体で見ると、宿泊客数は北陸新幹線金沢開業年のピーク時より、18.6%の減という厳しい結果となりました。周辺温泉地と比較しても、あわらし温泉の対前年比は北陸9温泉の平均より低いという現状です。一方で、日帰り客数は増加していることから、あわらし市や近隣市町を訪れた観光客を市内で宿泊させるためのナイトタイムエコノミー（※）の推進といった取り組みも課題のひとつとして挙げられます。

また、北陸新幹線金沢開業により一定の割合を維持してきた関東圏からの観光客が大幅に減少したこともあり、令和5年の北陸新幹線芦原温泉駅開業に向けて、関東圏への誘客プロモーションに一層力を入れる必要があります。

※夜間の楽しみ方を拡充し、夜ならではの消費活動や魅力創出をすることで、経済効果を高めることを目指す取り組み。

今後の対応 新型コロナウイルス感染症の終息を見据えて

「和心あふれる国際的な幸福感」づくりをコンセプトに昨年4月に策定した「あわらし市観光振興戦略」を、観光協会や観

光団体と連携し、さらには民間事業や幅広い市民の参画を得て、総合的かつ着実に推進していきます。また、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、令和2年の入り込みに大きな影響が出ると予想されます。日本や世界の状況を見ながら、終息の兆しが見え始めた際には、旅行でのリフレッシュを求める観光客の取り込みへと俊敏に動き出す必要があります。

令和2年に予定されていた「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」は延期となったものの、羽田空港発着の国際線増便や関西国際空港の国際線新規就航など交通手段の拡大が予定されており、外国人観光客のさらなる増加が予想されます。これらの大きなチャンスを生かし、世界にあわらし市の魅力を発信するため、県や近隣市町と連携した効果的なプロモーションを継続して行う必要があります。

また、旅行の楽しみ方が多様化する中、あわらし市を訪れる観光客を増やし、リピーターになってもらうため、観光客のニーズの把握が重要です。マーケティングを継続して行い、ターゲット層に「刺さる」素材の訴求やターゲット層が求める着地型旅行商品の造成・磨き上げを行うことで、あわらしファンへの獲得と観光消費額の拡大を図ります。

北陸新幹線芦原温泉駅開業まで残すところ3年となりますが、情報発信拠点施設の整備や人材育成といった受け入れ体制整備を行うとともに、前述したマーケティング結果を踏まえたプロモーションを行い、あわらしならではの魅力を打ち出しながら「選ばれる観光地」作りを進めていきます。

問合せ 観光振興課 ☎ 73,8029