

## 2 地域住民の健康づくりから企業の健康経営を支える 「クアオルト健康ウォーキング」(山形県上山市)

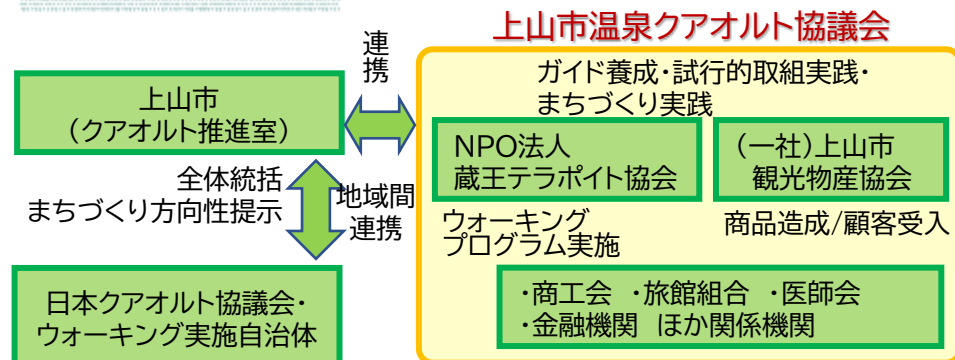
所在地：山形県上山市河崎1丁目1-10 上山市市政戦略課クアオルト推進室  
 実施者：上山市、上山市温泉クアオルト協議会  
 連絡先：(TEL)023-672-1111(内線222) (mail)kaminoyama.kurort@gmail.com  
 URL：<https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/kurort/>

- 開湯560年の歴史ある温泉と自然資源を生かし、ドイツの「クアオルト」の理念に基づき、市民の健康増進と交流人口拡大による地域活性化を目指し、“心と体がうるおう”まちづくり「上山型温泉クアオルト事業」に官民一体で取り組んでいる。
- 年末年始を除き毎日開催される「住民向け健康ウォーキング」等で、ガイドスキルやプログラムのブラッシュアップを行い、現在は、豊かな地域資源を結び付け、ウォーキングをはじめとした運動・栄養・休養など、健康づくりにつながる多様なプログラムにより、企業との協定締結による社員研修・宿泊型新保健指導等を受け入れている。

### 取組の経緯

- 2008年 市民一人当たりの医療費・高齢化率の高さや、年間宿泊数の減少等の課題に対応するため、全国に先駆けて「上山型温泉クアオルト(ドイツ語で健康保養地の意味)事業」を開始。上山市温泉保養地まちづくり協議会(現:上山市温泉クアオルト協議会)設立。内閣府「地方の元気再生事業」の採択を受け、ウォーキングコース整備、エビデンス調査、専門ガイド養成等を行う。
- 2010年 ウォーキングガイド組織「蔵王テラポイント協会」設立。
- 2011年 毎日ウォーキング他、各ウォーキングプログラム開始。
- 2013年 上山型温泉クアオルト構想策定。
- 2015年 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)プログラムを開始。(東北地方唯一)
- 2017-18年 首都圏企業3社と包括的連携協定を締結。
- 2018年 市内5事業者が「ヘルスツーリズム認証」取得。
- 2019年 「蔵王テラポイント協会」NPO法人化。

### 実施体制



### 具体的なプログラム・メニュー

#### 【地域側の条件整備】

#### ◆「ウォーキング認定コース」整備



- ミュンヘン大学認定の5か所8コースの他、まちなかコース等を整備

#### ◆「クアオルト・テラポイント」養成

- 気候性地形療法の専門知識・技術を有するガイドを毎年養成

#### ◆クアオルト膳・弁当



- 地元食材を生かし、栄養のバランスやカロリー・塩分に配慮したメニュー(700円~1,650円)※旅館別途。

#### 【提供しているプログラム】

#### ◆気候性地形療法ウォーキング (クアオルト健康ウォーキング)

ドイツの気候性地形療法ウォーキングは、認定コースを治療のために設定された負荷で歩くもので、特に心臓・循環器系のトレーニングに用いられる。上山市ではこれにならない以下のプログラムを提供：



- 専門ガイドの指導のもと、年末年始を除く360日開催
- 企業や学校等の団体向けも
- 毎日ウォーキング(市民無料、市外1,000円)
- 空色・暮色ウォーキング(観光客向け3,000円)

#### ◆宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)



- 健診機関・医師会・旅館組合等と連携して開発
- 2015~2019年まで38ツアーに都市部の企業等を中心に約360人が参加

### 実績(2019年度)

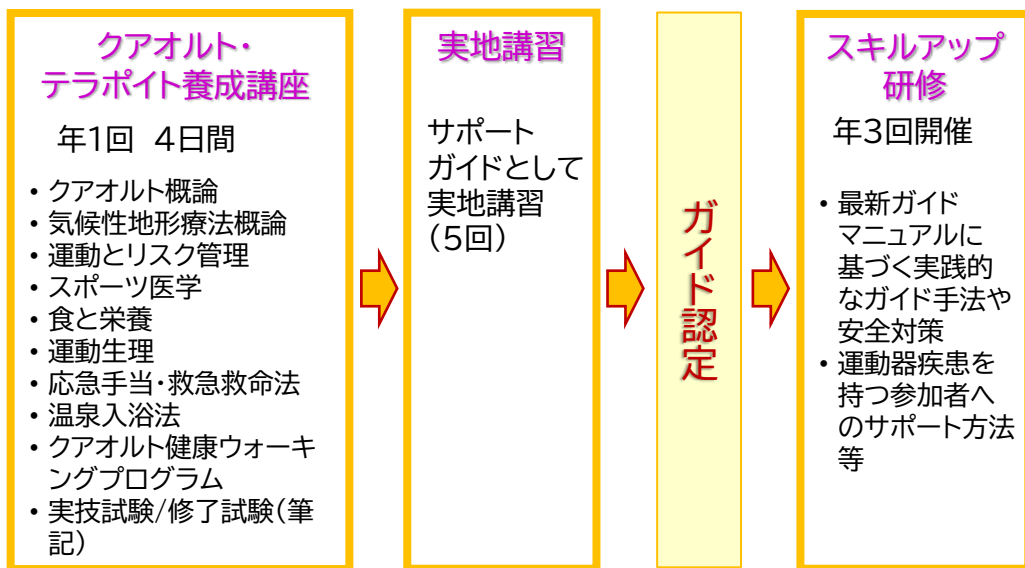
- 毎日ウォーキング参加者:4,361人(うち、市民2,836人)
- 空色・暮色ウォーキング参加者:608人、企業他団体ウォーキング参加者:1,148人
- ヘルスツーリズム目的宿泊者 :約900人
- ヘルスツーリズム受入旅館:8軒
- 認定ガイド数:90人(うち市内55人)※2018年度
- 包括連携協定企業数:3社(2019年時点)

# 1. 受入地域の事例（健康分野／自治体）

## 2 地域住民の健康づくりから企業の健康経営を支える「クアオルト健康ウォーキング」(山形県上山市)

### ◎ 特徴1／クアオルト健康ウォーキングの指導者養成

- 認定コースやクアの道®(クアオルト健康ウォーキングコース)を専門的な知識をもって案内できるガイドとして、クアオルト・セラポイント®養成講座(上山市温泉クアオルト協議会・(株)日本クアオルト研究所共催)を毎年1回開催している。
- 2010年にガイド組織「蔵王セラポイント協会」を設立。2011年から毎日ウォーキングなどの住民向け健康プログラムが始動した。以降、住民向けのガイドを行う中でスキルアップ・プログラムの質を向上させてきた。2019年にはガイド組織がNPO法人化している。
- さらに、宿泊事業者とも緊密な連携を取って体制づくりをすることで、2015年から実施のスマート・ライフ・ステイのプログラムや、2017年からの企業との連携・受入ができるまでに至った。



### ◎ 特徴2／多様なバリエーションの企業協定

- 首都圏企業と『上山型温泉クアオルト(健康保養地)活用包括的連携に関する協定』を締結し、健康経営支援を通じた誘客促進に取り組んでいる。
  - 2016年10月 太陽生命保険株式会社と協定締結
  - 2017年6月 損保ジャパン日本興亜ひまわり生命保険株式会社(現 SOMPOひまわり生命保険株式会社)と協定締結
  - 2018年2月 東京海上日動火災保険株式会社と協定締結

#### ① 提携企業社員のクアオルト体験プログラム積極活用



- 社員の福利厚生旅行や宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)ツアーなど、クアオルト体験プログラムを積極的に活用。
- SOMPOひまわり生命(株)では、全社員がクアオルトプログラムを体験する事業を実施した。
- ※ 上山市が加盟する「日本クアオルト協議会」加盟自治体が対象。

#### ② 提携企業の顧客・代理店・取引法人に対する展開

- 太陽生命保険(株)では、「認知症予防保険」の契約者に対して予防に向けたサービスとして給付金を交付しており、その使途として「クアオルト健康ウォーキング」体験ツアーを提供。
- ツアーは京王観光(株)が販売。
- 全国12か所のクアオルト実践地を対象に実施

