

# 15 「クアオルト健康ウォーキング」を活用した企業の健康経営促進 ・ヘルスケア産業創出「太陽生命保険」(山形県上山市等)

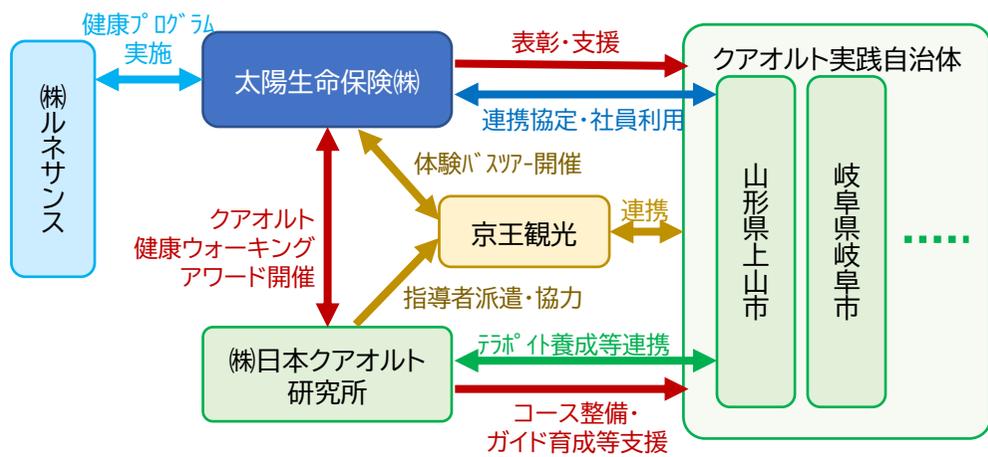
所在地：東京都中央区日本橋2-7-1  
 実施者：太陽生命保険株式会社  
 連絡先：(TEL) 03-3272-6211 (代表)  
 URL：https://www.taiyo-seimei.co.jp/index.html

- 健康寿命の延伸という社会的課題の解決を目的とした事業の一環として、多角的に「クアオルト」の普及に取り組む。
- クアオルトの普及・活用のため、全国での推進策として「アワード」の開催、生活習慣病リスクの高い従業員向けに「宿泊型新保健指導」を導入して健康改善を図るとともに、認知症予防保険の加入者向けに、交付する給付金を活用した「体験バスツアー」等を実施。
- クアオルトを活用した健康づくりに関し、2016年に山形県上山市と、2020年に岐阜県岐阜市と、それぞれ連携協定を締結。

## 取組の経緯

- 2016年6月 健康寿命の延伸という社会的課題に対する取組として、従業員・お客様・社会を元気にする「太陽の元気プロジェクト」を始動。
- 2016年10月 クアオルトを活用した健康づくりに取り組む山形県上山市と包括的連携協定締結。
- 2016年11月 日本クアオルト研究所へ協賛し、「クアオルト健康ウォーキングアワード」を開催。(受賞発表は翌年4月)以降、毎年開催している。
- 2016年 生命保険会社ではじめて、宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)プログラムを導入。
- 2018年 従業員へのクアオルト体験バスツアー・健康プログラムを開始。
- 2020年2月 2018年のアワードで優秀賞を受賞した岐阜県岐阜市と健康づくりに関する連携協定を締結。

## 実施体制



## 具体的なプログラム・メニュー

【社会を元気に】 (次頁「特徴1」参照)  
クアオルト健康ウォーキングアワード

【お客様を元気に】 (次頁「特徴2」参照)  
クアオルト体験バスツアー

### 【従業員を元気に】

#### 健康プログラム(宿泊型新保健指導スマート・ライフ・ステイ)

- 脂質・血圧・血糖値・腹囲等に基づき、生活習慣病リスクが高い職員等を指名。
- クアオルト健康ウォーキング参加後、体重や歩数を6か月間管理し生活習慣病を予防。
- 2020年度は3か月間の簡易型プログラムを試行の予定。
- 目標達成に向け、手紙や電話で6か月間サポートを実施

#### 1日目

- 体組成検査、腹囲・血圧測定
- グループワーク(行動目標づくり)
- 健康講話
- セルフモニタリングの説明
- 温泉入浴・散策
- 地産地消・低カロリー・バランスの取れた食事
- 管理栄養士のアドバイス
- ヨガ

#### 2日目

- セルフモニタリングによる体重・腹囲・血圧測定
- 早朝ウォーキング
- クアオルト健康ウォーキング
- ヘルシーランチ実習
- 振り返り・行動目標見直し

## 実績

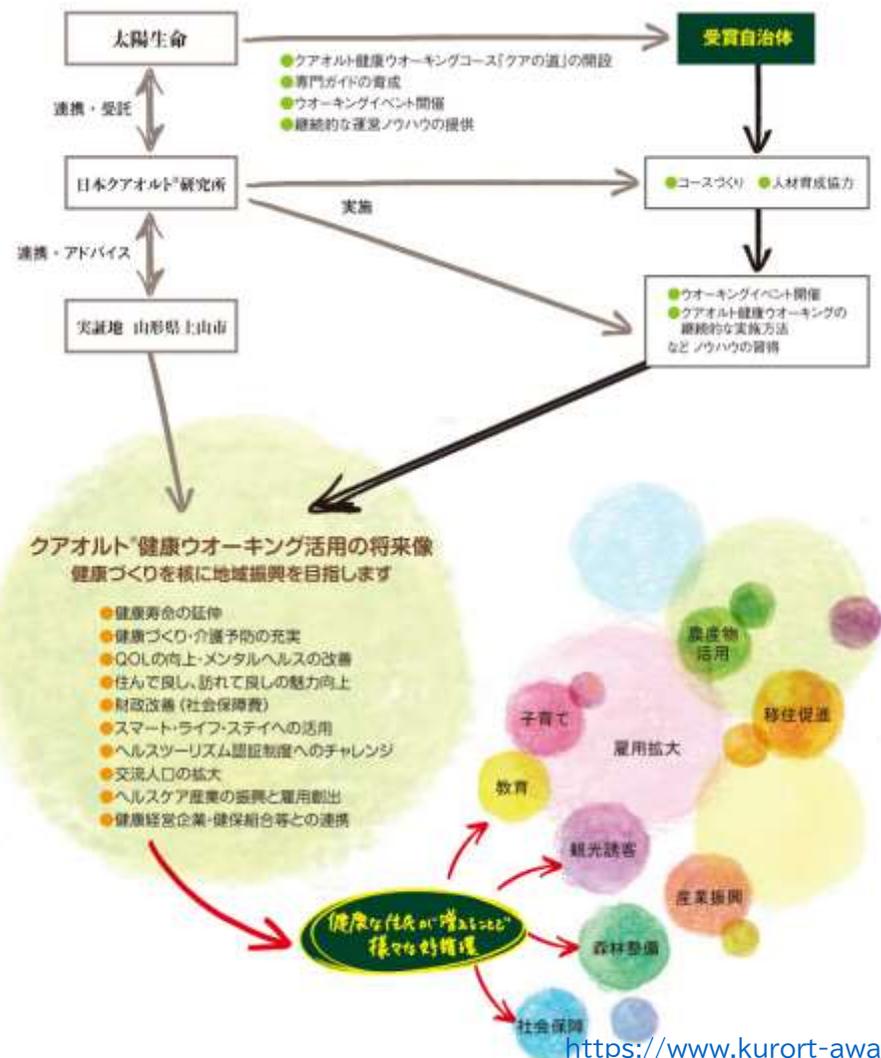
- クアオルト健康ウォーキングアワード：2016年度より11地区選定
- 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)：2017年度/7回・72名、2018年度9回79名、2019年度6回41名
- 社員のクアオルト体験：2018～19年度 6地区・9回・300名参加

## V. 企業等の取組事例（健康分野）

### 15 「クアオルト健康ウォーキング」を活用した企業の健康経営・ヘルスケア産業創出「太陽生命保険」（山形県上山市等）

#### ● 特徴1 / アワードを通じた地域支援

- クアオルト健康ウォーキング推進施策の一環として、日本クアオルト研究所が主催するアワードに協賛。
- 地域住民の健康寿命延伸に取り組む自治体で、官民連携でクアオルト健康ウォーキングに取り組む意思のある自治体を公募。
- 受賞した自治体へは、ウォーキングコース「クアの道」の整備やガイドの育成、運営ノウハウの支援を行っている。



<https://www.kurort-award.jp/award/>

#### ● 特徴2 / 旅行会社と連携したクアオルトツアーの提供

- 京王観光(株)と連携し、全国12か所でのクアオルト®健康ウォーキング体験ツアーを提供。
- 「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、その使途として本ツアーを利用できる。
- 従業員に対して実施するクアオルト体験バスツアーも、(株)京王観光が企画・実施している。

お申し込み・お問い合わせは  
京王観光クアオルトデスク  
0120-09-9806  
受付時間：平日・土日祝  
10:00～18:00(12/30～1/3 休業)

2019.10/1～2020.9/30泊

**太陽生命**  
お客様向け

**クアオルト®  
健康ウォーキング  
体験ツアー宿泊プラン**

全12地域  
24施設

専門  
ウォーキング  
ガイド付き

参加自治体：岐阜県飛騨市、岐阜県多可町、岡山県新見市、静岡県小山町、宮崎県延岡市、三重県志摩市、岐阜県岐阜市、埼玉県横瀬町、岐阜県関市、愛知県岡崎市、滋賀県高島市

mont-bell 社  
「サマーボトル」  
いおんキャットモデル  
をプレゼント！  
是非、ウォーキングや  
日常生活のお供に！

主催 京王観光(株) 協賛 日本クアオルト研究所  
旅行企画・実施 **旅 京王観光**