



“心と体が“うるおうまち” 上山型温泉クアオルト

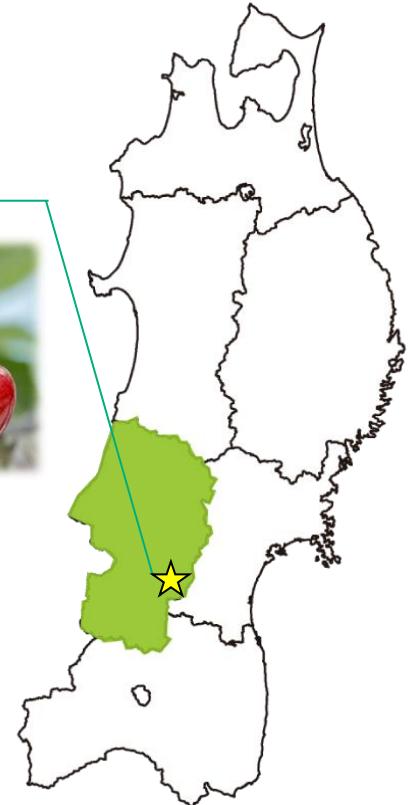
令和6年12月23日
山形県上山市市政戦略課



つながりつなげる いろどりのまち かみのやま

- 開湯560年超の歴史ある **“かみのやま温泉”**
- **城下町・温泉町・宿場町**の三つの顔をあわせ持つ全国でも珍しいまち
- 伝統あふれる歴史・文化的資源、果樹をはじめとする旬の食
四季折々に姿を変える自然環境など、地域資源が豊富
- 人口 : **27,748人 (R6.8月末)**
- 年間宿泊客数 : **236,276人 (R5年度)**
- アクセス : 東京駅～かみのやま温泉駅 (JR山形新幹線)
乗り換えなし約2時間30分
- 「**健康経営優良法人2024 (大規模法人部門)**」を取得。
※自治体としては、東北唯一

山形県上山市



上山型温泉クアオルトとは



クアオルト = ドイツ語で「健康保養地・療養地」の意味

導入のきっかけ

- 友好都市 **ドイツ・ドナウエッシングен市**との国際交流
- クアオルトを目指していた **由布院温泉** (大分県) との交流

*H19年度当時

- 市民一人あたり年間医療費 県内13市中 **ワースト1位** (312,335円)
- 市民の高齢化率 県内13市中 **ワースト2位** (29.5%)
- 年間宿泊客数の**激減** 63万人 (H4年) ▶ 34.4万人 (H20年)



市民の健康増進 交流人口拡大による地域活性化

- 平成20年度 事業開始 ▶ **17年目**
- 上山型温泉クアオルト基本理念 ▶ **“心と体がうるおうまち”づくり**
- 質の高い健康保養地を目指し、官民一体となって様々な事業を展開



上山型温泉クアオルトとは



森林空間を活用したクアオルト健康ウォーキング

上山市は、日本初で唯一ミュンヒエン大学アンゲラ・シュー教授が鑑定した気候性地形療法の専門コースを5か所8コース設置しています。ドイツでは、心臓のリハビリや高血圧の治療として実施される運動療法「気候性地形療法」を取り入れ、医科学的根拠に基づく“頑張らないで楽しく運動効果を高める”クアオルト健康ウォーキングを中心に、予防から治療まで地域資源を活かした楽しみながら実践できる総合的な健康づくりを推進しています

認定8コースの内訳は、平地の里山（標高200m～）4か所6コース、準高地の蔵王高原坊平（標高1,000m～）1か所2コースと主に森林空間を活用しています。

これらのコースは、高度差、累積高度差、傾斜度、日射などの熱条件等で、歩行速度ごとの運動負荷が鑑定され、コースの難易度が設定されています。



市民のクアオルト認知度 **83.0%**

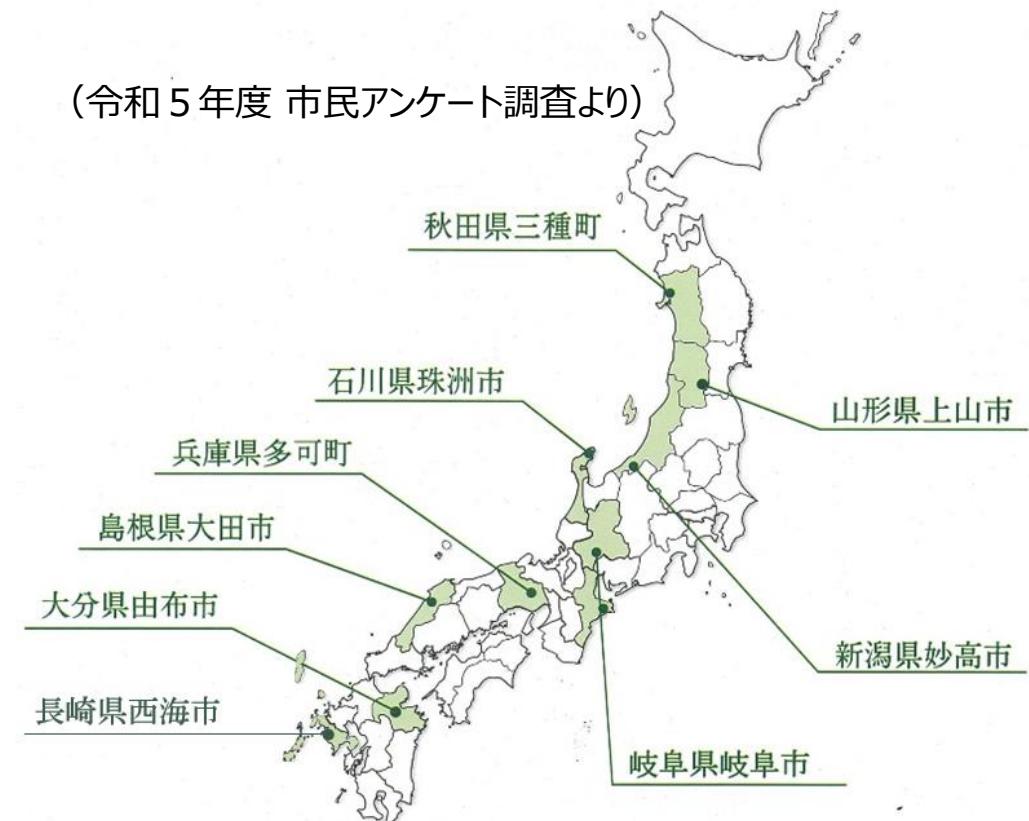
日本クアオルト協議会 = 広域連携

- 地域住民の健康増進、交流人口の拡大を目的に、質の高い健康保養地として全体のレベルアップを図る
- 設立：平成27年1月
- 加盟自治体：全国9自治体（7市2町）
- オブザーバー：経済産業省、環境省、観光庁、林野庁
- 令和6年度 日本クアオルト協議会全国大会が上山市にて開催！

上山市の取組が全国へ拡大

- クアオルト健康ウォーキング全国**29自治体**で実施（R6.4現在）
- 将来的に公的医療保険の適用を目指す

（令和5年度 市民アンケート調査より）



“第2期上山型温泉クアオルトビジョン”

第1期：平成25年度～令和4年度（令和2年度改訂） 第2期：令和6年度～令和13年度



基本理念 “心と体がうるおうまち” を構成する3つの柱

環境



上山ならではの環境を保全・
育成し、美しい風景づくりを推
進する

健康



地域資源を活用し、あらゆる
立場・年代の人々の心と体
の健康増進を図る

交流(観光)



質の高い健康保養地として上
山ならではの“心と体がうるお
う”体験を充実し、交流・関係
人口を拡大する

「ゼロカーボンシティ」を表明 (令和4年6月)

- これまでもクアオルト事業の中で、地球温暖化対策など、
脱炭素に向けた取組を実施
- SDGs17目標の一つでもある気候変動への対応
- 市が先頭に立って温室効果ガス排出削減に向けた取組を加速
- 市民や事業者と一体となって2050年までに二酸化炭素
排出量実質ゼロを目指す



持続可能な多様性と包摂性のある社会を実現

具体的な取組

- **R1～2年度** ・二日町プラザ、上山城、しらさぎ保育園、アビヤント・K
の空調改修、LED化
- **R4～5年度** ・体育文化センター・南小学校の*ZEB化
*ZEB化：空調改修、LED化、太陽光発電設備の導入
- **R5年度** ・地域再生可能エネルギー導入ポテンシャル等に係る調査、
地域課題の解決・活性化につながる施策検討
・市所有の建築物・土地の太陽光発電設備等の導入ポテンシャル調査



上山市の健康課題

高

- 国保医療費
- 介護認定率

多

- 糖尿病・高血圧発症リスク高い人
(HbA1c高値、糖尿病予備軍、血圧高値)
- 身体活動量の少ない人

健康課題 解決に向けた取組の実施

- 自主的に健康づくりができる環境整備
- 行動変容を促す仕掛けづくり



健康寿命の延伸・地域経済の活性化

“健 康” ~健康づくりができる環境整備~



毎日ウォーキング

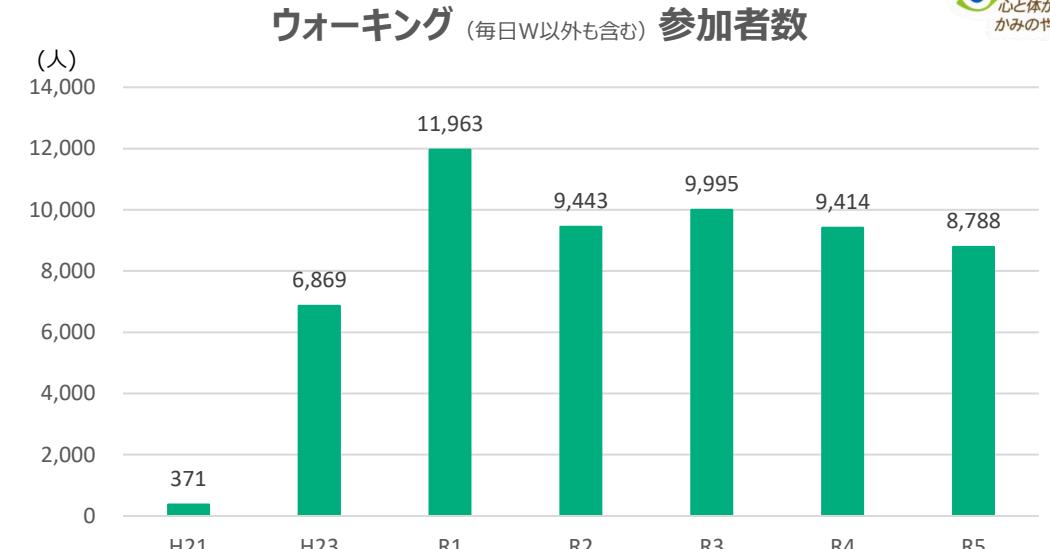
- *専門ガイドが年間360日 案内
*ドイツでは心臓のリハビリや高血圧の治療として行われるウォーキングは専門のガイドが必ず案内。
- 予約不要／市民参加料無料 (市外者1,000円/回)
- *わかばウォーキング の開催
*初心者・体力に不安な人でも参加しやすいよう、保健師が同行。

上山市クアオルト講座

- 年間360日 いつでも利用可能
- 事前申し込み必要／参加料無料
- 市内企業・事業所、小中学校の授業、親子行事、地区会などで利用

かみのやま健康ポイント事業 (R2.10~)

- 参加者1,620人 (R6年度現在)
R6.3.31 1,372人 (継続)
R6新規 248人
- 目標歩数達成・健康教室参加・検診受診でポイント付与
- 測定会で参加者に実施結果をフィードバック
- 貯めたポイントは商品券 or 地域の健康のための寄付
- ボランティアポイントの創設



毎日W参加者	市民	市外	合計
令和5年度	2,905	574	3,479
令和4年度	3,088	825	3,913



量からのアプローチ

- 食の可視化による**気づきと野菜改善プログラム**の試行的実施により、食習慣の改善につなげる
- 実施方法 測定後に食習慣改善につながる指導を行い、1ヶ月後に食習慣のアンケート実施と再測定
- 対象者
 - ・高校生…**献血協力校**との連携
 - ・働く世代…**市内企業**と連携
 - ・その他…各種健康教室に導入



機能からのアプローチ

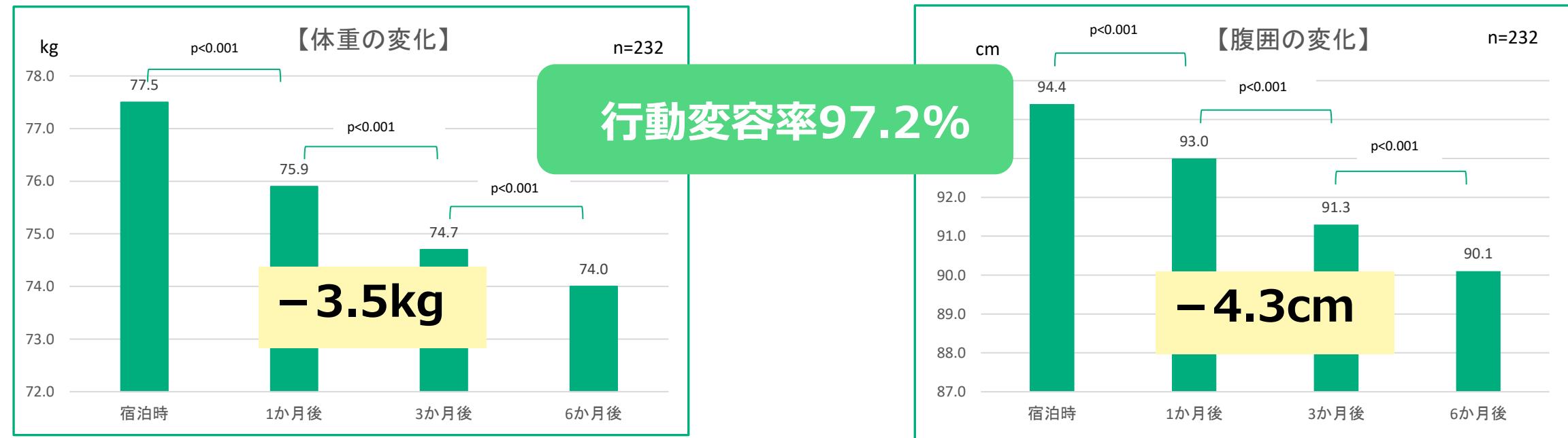
- 舌圧測定器による**舌機能の見える化**で口腔機能の現状を把握
- **早期アプローチ**で**フレイル予防**に
- 実施方法 測定後に口の機能の維持・改善のお口の体操やケアの方法を伝え、1ヶ月後に口腔機能のアンケート実施と再測定
- 対象者
 - ・働く世代…**市内企業**と連携 (初回の動機づけのみ)
 - ・高齢者…介護予防教室、集いの場等での導入



ベジメータ®

宿泊型新保健指導事業（スマート・ライフ・ステイ）

- 特定保健指導対象者、メタボ予備軍を対象に旅館や観光資源等を活用し、保健師・管理栄養士等が多職種連携で実施する、運動・食の「体験型」の保健指導
- 対象：企業、健保組合、市民
- 実績：平成27～30年度 全28ツアー360人
- 費用：一人あたり 約7.5～10万円 ※宿泊費込み、交通費除く。
- 平成28～30年度実施結果（体重・腹囲）※ツアー6か月後



健康経営を体現できるフィールドへ

- 林野庁「森林サービス産業【企業等の健康経営支援】」モデル地域に**東北唯一選定**（R2年度当時）
- 地域資源を活かした様々な体験プログラムにより、**企業従業員等の生活習慣病予防、メンタルヘルス改善**に向けた健康づくり、研修、福利厚生、ワーケーションなどのフィールドづくりへ着手

全25メニュー ヘルスアッププログラム

- プログラム一つひとつを**SDGsの17目標169ターゲット**と関連付け

フィジカル系



クアオルト健康ウォーキング



メンタル系



五感を開放する森林浴



コミュニケーション スキル系



スポーツ鬼ごっこ



健康学習系



姿勢矯正ストレッチ



これまでの 蔵王高原坊平

- ナショナルトレーニングセンター高地トレーニング強化拠点施設に指定
- 6月中旬～9月中旬 スポーツ合宿による繁忙期（それ以外の時期は……）

これからの 蔵王高原坊平

- それ以外の時期を活かし、周年利用による**交流人口拡大（収益の確保）**



受入体制の構築支援

※受入組織 ▶▶▶ **蔵王坊平観光協議会**

- 各種プログラムのブラッシュアップ
- 人材育成研修会
 - ・**全体コーディネーター**の育成や各プログラム講師の育成
- ワークショップの開催
 - ・今後の方向性・目標、坊平の圧倒的価値、戦略・役割分担などを**受入組織が主体で設定**

- ▶ 蔵王ライザーワールド（スキー場、宿泊施設）
- ▶ 坊平リカバリー温泉 高源ゆ
- ▶ 各ペンション etc.



PR・営業支援

- 健康経営に関するアンケート調査
 - ▶▶▶ **市と受入組織が一緒に、企業へ直接営業**
- モニターツアーの開催
 - ・滞在中の各種プログラム体験料を市が負担（宿泊費・交通費除く。）
- 企業交流会の開催
 - ・各種協定企業や既存導入企業の紹介などを通じて、**新たな導入機会や企業間の情報交換、マッチング**などの場を設定
- プロモーションビデオ制作 ▶▶▶ **右記QRコードをCheck！**

 **坊平ヘルスマネジメント**
Youtubeチャンネル



約130社の企業へ訪問

※オンライン含む。



●担当者の悩み・課題

- ・優良法人取得したが何をしたら良いのか...
- ・企画・会場・講師など各所の手配が手間
- ・健康意識を変えるきっかけが欲しい...
- ・企画募集してもなかなか参加者が集まらない...

健康経営に関するアンケート調査 (R6)

- 対象 1,533社 (山形211、宮城227、福島187、東京908)
 - ・健康経営優良法人2024 新規取得企業
 - ・「ACTION!健康経営」認定企業一覧より抽出
- 有効回答 **138件** (回収率9.0%)

上山市の取組に魅力を感じ、導入検討の可能性がある企業が、少数ではあるものの存在している。

●担当者からの導入後の感想

- ・豊富なリソースによって毎回趣向を変えた取組が可能に
- ・窓口が一本化されており、安心して気軽に相談でき、イベントの質が向上
- ・日々の運動不足を痛感しつつ、日常生活に**持ち帰れる体験**ができる、健康意識の向上に

Q.上山市のプログラムを導入する可能性 n=138



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



SOMPOひまわり生命



東京海上日動

- 太陽生命保険(株) (H28.10.3)
- SOMPOひまわり生命保険(株) (H29.6.24)
- 東京海上日動火災保険(株) (H30.2.13)

●主な内容
・**社員のクアオルト体験プログラム積極的活用**、福利厚生、旅行、宿泊型新保健指導
(スマート・ライフ・ステイ) の実施
・**認知症予防保険新商品におけるクアオルト健康ウォーキング体験**

上山市と株式会社山形銀行との連携・協力に関する協定



- 山形銀行(株) (H24.12.5)
- 主な内容
・クアオルト構想推進に関すること
・産業振興に関すること

健康の増進に関する包括的連携協定

- 大塚製薬(株) (H30.4.23)
- 主な内容
・健康ウォーキング・健康講座などでのタイアップ事業の実施
・夏場の熱中症予防に関する普及活動 etc.



上山市

“クアオルト かみのやま”健康経営相互応援協定

- 第1弾 6社 (R3.8.17)
- 第2弾 4社 (R4.5.18)
- 第3弾 3社 (R5.8.28) 計 13社

● 主な内容

- ・従業員向けの健康づくりや研修等で、
クアオルト体験プログラム年2回以上実施
- ・市健康づくり事業への積極参加
- ・情報発信、まちづくり推進など

“クアオルト かみのやま” 事業推進連携協定

- アクサ生命保険（株）山形支社 (R4.4.25)
- 主な内容
 - ・東北地方「健康経営優良法人」認定企業を本市フィールド活用へ誘導
 - ・上山市役所の健康経営Level Up のサポート



健康経営優良法人を取得している“上山市役所の取組”



取組のきっかけ

- 市役所が率先して健康経営に取り組むことで、市内企業の健康経営取組普及につながることを期待

市の施策を活かした取組 ▶ 職員数319人

- かみのやま健康ポイント事業への参加 ▶ 内、143人
- 企業等の健康経営支援ヘルスアッププログラムの活用
▶ 3年間で全職員参加

メリット・効果など

- 休憩時間に自主的なウォーキングを行う職員の増加
- かみのやま健康ポイント事業への参加率上昇
- 職員採用の際、申込者の関心度・信頼度上昇
- 企業等への健康経営支援プログラム提案の優位性向上
- 市内企業健康経営優良法人の推移

R4 8社 ▶ R5 11社 ▶ R6 14社



クアオルト＝“心と体がうるおうまち”の定着・深化

- 「第2期上山型温泉クアオルトビジョン」の普及（令和6年度～令和13年度）

市民力を活かした健康づくりの推進

- アプリ導入等による健康ポイント事業の拡充
- 野菜摂取量の見える化「ベジアッププロジェクト」の本格化
- アクティブシニアの活躍とインセンティブの拡充
- 働き世代へのアプローチ
- 地域貢献、社会参加活動により自身の健康増進・介護予防
- クアオルト健康Wガイド組織への伴走支援

健康経営を体現するフィールド強化

- 県内外企業に対する提案活動の強化
- 行政が顧客となる企業等と主体組織の橋渡し役

トライ＆エラーの繰り返し（これまでも）



上山型温泉クアオルト



“心と体がうるおうまち” クアオルト かみのやま



上山市公式「ござってえTV」
Youtubeチャンネル



上山市公式
Instagramアカウント



上山市市政戦略課 クアオルト推進係
Mail : kurort@city.kaminoyama.yama

