

[自治体②]

『企業との協定締結等で拓げる、森林等を活かした健康保養地づくり』
～宿泊型新保健指導ツアー・ヘルスツーリズムの受け入れ等による企業の『健康経営』支援～
鈴木 優希 (山形県上山市 市政戦略課 クアオルト推進室 主事)



1

Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved.

皆さん、おはようございます。私は、ただいまご紹介いただきました、山形県上山市市政戦略課クアオルト推進室に、健康運動指導士とウォーキングのガイドとして所属している鈴木優希と申します。本日は、これだけ多くの皆さんに、私どもの取組をご紹介させていただくという、たいへん貴重な機会をいただき、本当にありがとうございます。本日は、ここに書いていますように、森林等を活かし企業や自治体との協定締結等で拓げる健康保養地づくりということで、昨日のお話にもありました宿泊型新保健指導（スマートライフステイ）、ヘルスツーリズムの受け入れ等による企業の健康経営支援と交流人口の拡大ということでお話しをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

山形県上山(かみのやま)市の概要



- 山形県の南東部に位置し、開湯560年の歴史ある“かみのやま温泉”をはじめ、蔵王連峰の懷に抱かれ、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
- 「蔵王坊平アスリートヴィレッジ」が、文部科学省「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（東北唯一）
- 人口30,889人、高齢化率37.1%（平成30年3月末日）
年間宿泊客数258,570人（平成29年度）/うちインバウンド4,266人
- アクセス
 - ・JR山形新幹線で 東京駅～かみのやま温泉駅 約2時間30分
 - ・飛行機で 大阪伊丹空港～山形空港 約1時間15分



Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY. All Rights Reserved.

まず、山形県上山市の概要についてお話しします。上山市は、山形県の南東部に位置しており、火口湖で有名なお金を擁する蔵王連峰の懷に抱かれ、城下町、温泉町、宿場町の3つの顔を併せ持つ全国でも珍しいまちです。市の総面積のうち約7割が森林ということで、この森林を活用して、文部科学省の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も指定されている蔵王坊平では、夏場には、箱根駅伝に出場する大学の選手の皆さんとか、実業団の皆さんが合宿に来ているようなところですよ。

上山型温泉クアオルト事業のあゆみ...



●クアオルト:ドイツ語で「健康保養地・療養地」の意味

平成20年 内閣府「地方の元気再生事業」採択
コース整備、エビデンス調査、専門ガイド養成等を実施

平成25年 「上山型温泉クアオルト構想」策定

平成28年～ 第7次上山市振興計画

将来都市像 「また来たくなるまち
ずっと居たいまち ～クアオルト かみのやま～」



●導入のきっかけ:

- ①ドイツ・ドナウエッシンゲン市と友好都市
盟約締結が契機。現在25年目
- ②市民一人当たりの医療費、
高齢化率は山形県内で高水準
- ③観光宿泊客数の減少

→市民の健康寿命延伸＋地域経済活性化でまち全体を再生

●事業目的:市民の健康増進、交流人口拡大による地域活性化

1

Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved

これから、ドイツの健康保養地、クアオルトに倣ったまちづくりということでお話をしますが、このウォーキングのコースとして森林を活用していますので、これについての取組をお話します。クアオルトと言っています、これは私が所属している部署の名前にもありますが、たぶん、はじめてお聞きになる方が多いのではないかと思います。このクアオルトとは、ドイツ語で健康保養地、療養地を意味する言葉です。ドイツでは、このクアオルトに滞在することで、病気の治療をしたり、療養をしたりということで広く親しまれています。上山市では、平成20年に内閣府の地方の元気再生事業に採択されたことを受けて、ウォーキングコースの整備、そしてエビデンス調査、専門ガイド養成等を実施しました。そして、平成28年には市の総合計画である第7次上山市振興計画の目指すべき将来都市像に『また来たくなるまち、ずっと居たいまちクアオルトかみのやま』と掲げています。この事業は今年度で11年目を迎えました。導入のきっかけは、ドイツのドナウエッシンゲン市と友好都市盟約を締結していたこと、そして市民一人あたりの医療費、高齢化率、これは上山市だけではないと思いますが、山形県内でも高水準であったということで、これらの対策の一つとして導入することとなりました。140年前に始まった健康保養地の物語ということで、イギリス人の女性旅行家であるイザベラ・バードさんも、約140年前に上山市を訪れて、その様子を紀行に残しています。そして紀行の最後に、健康的な保養地となるであろうというふうに書いていますが、海外からの人の視点からも、当時から評価されていたことが分かります。

運動(医科学的根拠に基づくクアオルト健康ウォーキング)



●気候性地形療法を基本としたクアオルト健康ウォーキングを 通年開催(血圧と心拍数を計測し、健康づくりとして提供)

【特徴】①年末年始を除いて年間360日開催 ②専門ガイドが指導

【各種プログラム】

- ◆毎日ウォーキング＝地元住民向け健康づくり @市民500円/人
市内外から参加自由/平成29年度延べ5,025人(うち半数が市民)/予約不要
- ◆暮色・空色ウォーキング＝観光客向け滞在型商品 @2,600円/人
- ◆その他＝企業社員向け健康づくり、保育園、小・中・高校での授業や親子行事
- ◆早朝ウォーキング＝旅館主人の案内で宿泊客と市民が朝食前の散策 @無料

毎日ウォーキング



早朝ウォーキング

ウォーキング参加者数



●専門ガイド「蔵王テラポイト」:主に市民約20人 上山市温泉クアオルト協議会・(株)日本クアオルト研究所 共催認定/定年退職後の健康・生きがいがづくりも兼ねる



Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved.

私たちは、クアオルト、健康保養地として、健康の3大要素である、運動、栄養、休養、の各取組を展開しています。先ず運動では、医科学的根拠に基づくクアオルト健康ウォーキングということで、日本初、アジア初、ドイツ、クアオルトの権威であるミュンヘン大学の認定をいただいた気候性地形療法のコースが市内に5カ所で8コース、その他、各地区公民館単位のクアの道が10コース、まちなか2コースほか、市内各所にコースを点在して設置しています。その中でも、認定コースの一つである西山コースは、国有林の自然休養林を活用させていただいており、蔵王高原坊平コース、そしてもう少し標高が高くなるお清水・樹氷原コースは蔵王の国定公園内に設置しています。このように、環境が保全された森林の様々な要素を健康増進に活用しています。

ここで少し、ドイツの気候性地形療法のウォーキングをご紹介します。ドイツのクアオルトでは、運動療法としてお医者さんが処方するものになっています。特徴としては、どこの野山を歩いてもいいというものではなく、運動負荷などが計測された認定コースを、決められた運動負荷、治療負荷で歩く、ただし、頑張らないで運動効果を高める治療、療養的な歩行ということで、特に心臓と循環器系のトレーニング、リハビリテーションとして使われるものです。特徴は、自分の体力にあった歩行スピードということで、心拍数は160-年齢を目安としており、あとは、運動すると汗をかくと思いますが、そのかいた汗を上手に蒸発させて体表面を冷たくサラサラに保ち、さらに運動効果を高めるということが挙げられます。これは、心臓のリハビリテーションのほか、高血圧そして骨粗鬆症対策として、週に3~4回、20~40分間継続的に負荷をかけるというものです。これも、ただ患者さんだけで歩くのではなく、認定コースで専門ガイドがついたような形

で、森林を活用した医科学的根拠に基づくウォーキングになっています。

それはドイツのお話で、上山では、この気候性地形療法を基本とした健康づくりとしてのクアオルト健康ウォーキングを通年で開催しています。日本流に上山モデルでアレンジされているのが、歩きながら血圧と心拍数を計測し、体調を確認しながら安全を第一に考えている部分です。特徴としては、年末年始を除いた年間 360 日、こういったウォーキングのプログラムを開催しています。これは専門ガイドが案内し、歩き方を指導しています。各種プログラム、対象者別に分けていますが、毎日ウォーキングは市民、近隣市町村民の皆さん向けの健康づくりということで、市民は 1 回 500 円から参加できます。これは予約不要ですので、お友達とお休みがあったから参加とか、天気が良かったから参加など、気軽に参加をしていただいています。昨年度の参加者の延べ人数は 5052 人で、そのうちの約半数が上山市民でした。そして暮色、空色ウォーキングは、観光客向けの滞在型の商品、その他企業社員向けの健康づくりや福利厚生のイベント、地元の保育園、小中高校での授業や親子行事としても活用していただいています。あとは、早朝ウォーキングということで、旅館のご主人の案内で、宿泊客と地元の皆さんが一緒になって散策をするというようなウォーキングも行っています。

事業を始めるにあたって、身体的な効果検証というのも実施しました。気候性地形療法、クアオルト健康ウォーキングをされた皆さんの変化ということでは、血中の中性脂肪が減少した、善玉コレステロールが増加した、心肺機能が向上した、精神的健康観が向上した、というように効果も現れています。また、身体的だけではなく、メンタルヘルス、心理的な効果検証も実施しており、その結果、快感情、リラックス感、不安感の全項目で有意な変化が見られたということです。その変化の中でも、はつらつ感やリラックス感は、ウォーキング後から翌日以降も継続されたということが分かっています。この効果検証からも分かるように、このクアオルト健康ウォーキングは、生活習慣病の改善はもちろん、メンタルヘルスの改善が期待されるものです。

栄養(旬産旬消・食べて健康・カラダに優しい食)



● 栄養バランスが良く、贅沢ながら健康に配慮した食事メニュー

クアオルト膳の提供 (8 旅館・1 店舗)

クアオルト弁当の提供 (4 店舗)

かみのやまワイン

(地元 2 ワイナリー・

大手 2 酒類メーカー)



クアオルト膳



クアオルト弁当

● ヘルスツーリズム初認証

★全国最多・上山市内5/25プログラム

→クアオルト健康ウォーキング：上山市観光物産協会

→クアオルトこんにやく会席箱膳：丹野こんにやく番所

→クアオルトバランス膳・早朝ウォーキング：彩花亭時代屋

→カラダに優しいクアオルト膳とプチ湯治：有馬館

→クアオルトかみのやま会席：月岡ホテル



● 「健康な食事(スマート・ミール)・食環境」外食部門初認証

★★★東北・北海道で唯一の三ツ星

→旬彩料理いなり

Smart Meal

スマートミール

4

Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved.

健康の3大要素2つ目が栄養です。旬産旬消、食べて健康、身体に優しい食ということで、上山市では、栄養バランスが良く、贅沢ながら健康に配慮した食事メニューということで、クアオルト膳の提供しており、この写真の真ん中にあるのは旅館で提供されているクアオルト膳で高カロリーに見えますが、全部で約600kcalで、塩分は3g以下です。通常の旅館食というのは、1食で1000kcalを優に超えると思いますが、これだけのボリューム、見た目、また味も劣ることなくこういった食事が提供できる体制を取っています。また、右側のクアオルト弁当は、ウォーキングなどのイベント等でも使われていますし、市内の健康教室などでも注文が入るものになっています。最近では上山市内にもワイナリーが2カ所でき、上山産のワイン用ブドウを原料にしたワインを作っています。そのほか、ヘルスツーリズムのプログラム初認証ということで、全国25プログラムのうち、市内5プログラムが認証を受けています。これはヘルスツーリズムの各プログラムの品質を保証する、ミシュランのような星をつけるものになっていて、ウォーキングのみならず、丹野こんにやく番所の様々な献立にこんにやくを使ったこんにやく懐石なども認証をいただいています。また、厚生労働省の『健康な食事(スマートミール)・食環境』認証制度の外食部門で、旬彩料理いなりさんが、東北・北海道で唯一の三ツ星をいただいています。

休養(温泉を活かした取組)



【かみのやま温泉概要】

発祥…1458年(長祿2年)開湯560年
泉質…ナトリウム・カルシウム 塩化物・
硫酸塩温泉(弱アルカリ性)
その他…共同浴場5か所、足湯5か所



【温泉健康施設の整備】

● **整備目的:** 若い人からお年寄りまで、幅広い世代の市民が健康づくりに取り組めるクアオルト構想のシンボル施設

● **施設概要:**

敷地面積9,037㎡/床面積2,093㎡
運動浴プール(温泉活用)/浴室/
ジム・スタジオ/更衣室/医務室/
事務室/多目的ホール/駐車場50台ほか

● **平成30年度事業:** PFI等導入可能性調査
最短で平成34年度竣工予定
厚生労働省大臣認定「温泉利用型健康増進施設」を目指す



温泉健康施設完成イメージ

5

Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved.

栄養の次、最後は休養です。上山は温泉街としても皆様に知っていただいていると思いますが、かみのやま温泉は開湯して560年ということで、赤ちゃんからお年寄りまで万人が入れる温泉です。クアオルトに特化した部分では、温泉健康施設の整備を現在計画中です。先ほどご紹介したウォーキングができる身体機能の方は問題ないのですが、下肢に障害や痛みがあるような方は水中歩行、水中運動ができるような歩行浴のプールを完備しているような施設で計画しています。

注目① 東北地方で唯一/スマート・ライフ・ステイ



● 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)

◎**内容:**特定保健指導対象者、生活習慣の改善が必要な人を対象に、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行う、運動・食の「体験型」の保健指導

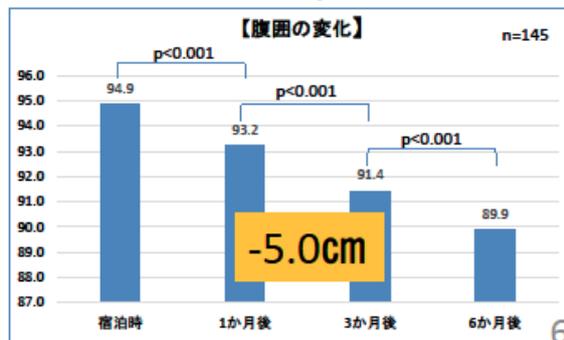
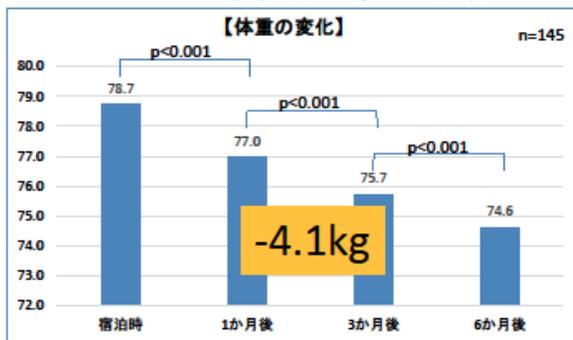
◎**参加者概要:**企業・健康保険組合、市民

◎**参加者実績:**平成27年度～29年度 全19ツアー実施185人
→平成30年度…9ツアー予定(企業等県外3・県内2、市民)

日本人間ドック学会(平成30年8月30日・新潟県新潟市)で、「地域資源を活用した新たな特定保健指導」をテーマに学術発表



■平成28～29年度実施結果(体重・腹囲) ツアー時から6か月後の効果



Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved.

私たちは、こういった、運動、栄養、休養、それぞれのプログラムを活かして交流人口の拡大を目指していくために、一つは、宿泊型新保健指導(スマートライフステイ)を展開しています。昨日の資料の中にも書いてありましたように、厚生労働省の保健指導のプログラムの一環ということで、2泊3日のモデルケースに上山市のプログラムが認められており、これは、平成27年度からはじまり、いままで185名の方に参加していただきました。一番下に書いてありますように、参加した方については、参加後6ヶ月間支援が続けられていまして、体重は、平均で-4.1kg、腹囲は-5cmということで、確実な成果を出しています。私もこのツアーに同行することがありまして、参加者の方を駅でお迎えしたときはすごくどんよりした感じで、何で自分が選ばれたのか、というようなおじさま方が多いのですが、管理栄養士さん、保健師さんにほれほれされて、最後はすごい笑顔で手を振って帰って行くような、顔の見える保健指導ということで、そこも支援者との絆が生まれてこういった成果につながっているのかなと感じています。

注目② 首都圏企業の健康経営支援



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

● 協定締結先

太陽生命保険(株) 平成28年10月3日締結 ホワイト500
ひまわり生命保険(株) 平成29年6月24日締結 ホワイト500
東京海上日動火災保険(株) 平成30年2月13日締結 健康経営銘柄



SOMPOホールディングス
損保ジャパン日本興亜ひまわり生命



● 主な取組内容

- ①クアオルト事業を活用した、社員、顧客及び関係者における健康づくりの推進に向けた各種支援（社員におけるクアオルト体験プログラムの積極活用 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）
→質の高い運動・休養・栄養プログラム提供（受入8旅館）
- ②クアオルト事業の普及啓発及び地域活性化に関すること（例…首都圏等で、『健康経営』の普及・拡大や特産品の紹介等も含めた情報発信による認知度向上、誘客促進）



7

Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved.

また、首都圏企業の健康経営支援ということで、上山市では、このクアオルトの活用包括的連携に関する協定というものを、現在3社様と結んでいます。昨日の太陽生命保険さんの説明資料にもプログラムが掲載されていましたように、他にもひまわり生命保険さん、東京海上日動火災保険さんということで、クアオルト事業を活用した、社員、顧客、及び関係者における健康づくりの推進に向けた各指針、スマートライフステイもそうですが、それよりも少しレベルとしては軽いといえますか、健康の大切さに気付く福利厚生の旅行プランなどを受け入れて支援しています。また、クアオルト事業の普及啓発及び地域活性化に関することでもご協力をいただいています。

来ていただく皆さんは、滞在する中ではやはり何か楽しみがないと、ずっと滞在していただくことはなかなか難しいかなと思って、新たな試みとして、ドイツのクアオルトでは、毎日音楽会を開催していますように、上山も“ル・シャトーかみのやま”という音楽祭を開催しています。これは参考ですが、第4回ヘルスツーリズム大賞を受賞させていただき、さらに、健康寿命延ばそうアワードも受賞させていただいています。

このクアオルトは、クアオルトと健康保養地のまちづくり、そしてクアオルト健康ウォーキングは、これだけ全国に展開されています。

新たな仕掛け①市民の健康、企業の健康経営



●クアオルト健康ウォーキング ステップアップの時

- ・クアオルト健康ウォーキングを継続的に実施することによる効果検証
平成29年度～ 市民体力測定会（年2回）の実施…
上山市医師会・仙台大学・山形県立保健医療大学と連携
- ・クアオルト健康ウォーキングによる消費エネルギー調査の実施…
平成29年度～ 認定コース調査→市民に分かりやすい形で「見える化」
- ・新年度～ 専門ガイド組織「蔵王テラポイント協会」NPO法人化
新たな専門ガイドの継続的な養成（実質稼働者14人+平成30年度7人）
- ・新年度～ 市民 毎日ウォーキング500円/人→無料化へ
現行ウォーキング企画+体力レベルに応じた多様な企画の展開
- ・気候性地形療法認定コース 8コース→10コースへ増設



市民体力測定会



●地元企業に対する健康経営の普及拡大

- ・「健康経営優良法人」認定に向けた、健康経営セミナーの開催、クアオルトプログラムの活用の提案
上山市内認定1企業→複数企業への拡大へ

8

Copyright (C) 2018 KAMINUYAMA CITY All Rights Reserved.

私どもは事業をスタートして11年目を迎え、市民の健康、企業の健康経営について、新たな仕掛けを行っていきます。先ず、クアオルト健康ウォーキング、ステップアップのときということで、一番上にあるこのクアオルト健康ウォーキングを継続的に実施することによる効果検証、ロコモチェック、全身持久力といったものについての効果検証を進めています。昨年度から市民の体力測定会を実施しており、大きな特徴としては、これに地元の医師会が連携しているということです。また、クアオルト健康ウォーキングについては、コースは整備されているのですが、働いている人で、私たちが提供するプログラムにはなかなか参加することができないという場合は、歩くとこれぐらいのカロリーが消費されますよ、という調査も実施しています。

新たな仕掛け② ヘルスツーリズムの普及拡大



【ヘルスツーリズムを目的とした宿泊客数】※初調査。

	宿泊客数	ヘルスツーリズム目的	1,113人	=わずか 0.43%
平成29年度	1,113人	かみのやま温泉年間宿泊客数	259,000人	

→新たなヘルスケア産業創出として、民間+行政でヘルスツーリズムの普及・拡大によるビジネスモデル構築へ

●具体的な現在の動きと今後に向けて

- ・ヘルスツーリズム認証プログラムを基にした旅行商品の造成
→市内観光関係者における、認証制度の浸透・普及による意識醸成、有効活用に向けた議論、合意形成
→個人及び健康経営支援として法人向けの展開
- ・太陽生命保険(株)様 認知症予防保険新商品での展開
→生存給付金を原資にした、クアオルト健康ウォーキング体験ツアー宿泊プランとして、お客様の送客・受入
- ・森林環境税の有効活用による都市間交流の拡大
→首都圏住民の“健康保養地”、健康づくりフィールドへ



9

Copyright (C) 2019 KAMINOYAMA CITY All Rights Reserved.

また、これだけ首都圏のみなさんに健康経営の支援をしていますというふうにお話しさせていただいていますが、まだ、山形、上山も企業の健康経営が浸透していないという現状があるので、まずは地元だろう、地元の企業が先ではないかということで、地元企業に対する健康経営の普及の拡大も今後の課題として考えています。そして、ヘルスツーリズムの普及拡大については、これまでは行政が主体となってやってきましたが、それぞれのプログラムができあがってきましたので、これをどのように結びつけていくかが課題になっています。市の観光物産協会が、昨年旅行業を取得したこと、そしてウォーキングのガイドの組織が独立するタイミングに合わせて、そこからさらにパワーアップさせていきたいと考えています。

昨年のかみのやま温泉の宿泊者数は約26万人でしたが、調査をした中では、ヘルスツーリズム目的の宿泊者数はわずかに1113名で、0.4%という現状でした。これを少しでも高めていくためには、新たなヘルス産業創出として民間・行政がヘルスツーリズムの普及拡大によるビジネスモデルを構築していかなければなりません。具体的な現在の動きと今後に向けてという部分では、先ほどご紹介したヘルスツーリズムの認証プログラムを基にした旅行商品の造成、そして太陽生命保険の商品の中の認知症予防商品の展開ということで、そちらの方に生存給付金を原資にした宿泊プランが特典としてあります。

そして最後に、森林環境譲与税の有効活用による都市間交流の拡大ということで、都市に暮らす皆さんの健康保養地、心と体が元気になる場所として、地方の森が健康づくりに寄与していけるように、今後は都市部とも連携を見据えていきたいと考えています。

最後になりますが、まずは市民が主役であること、市民が健康であることが、このクアオルト

かみのやまの最大の目的であると思っています。自然環境の良い、こういった医科学的根拠に基づいたプログラムがある上山市への滞在で、心と身体が元気になるまちを目指していきます。また、市民の元気が地域の元気ということで、市民が誇れるようなものを、結果として来訪者に魅力あるものとして伝えていければいいのかなというふうに思っています。イザベラ・バードが140年前上山に来て、上山は健康保養地になり得るのではないかと残したように、今後も地域内外に応援団を増やして、住む人、訪れる人、そして地域を元気にする日本一のクアオルトを、上山市民の皆さんと外の皆さんと一緒に、手を取り合っつけていければというふうに思います。

私の報告は以上です。ご清聴ありがとうございました。