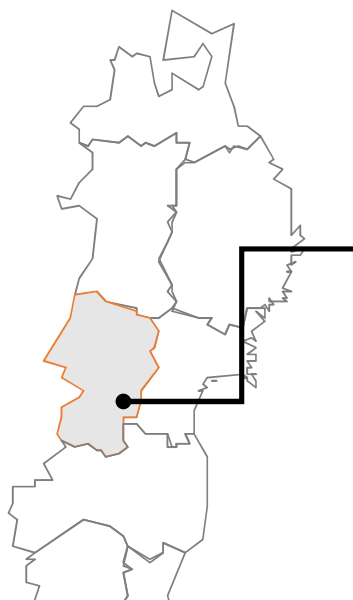


1-1 山形県上山(かみのやま)市の概要



- 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)
- 人口約3万1千人、高齢化率36%、観光入込客数年間約65万人、宿泊客数25万人
- 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
 - ・羽田空港～山形空港 約1時間 ※山形空港～上山:車で約40分



蔵王とお城と歌人・斎藤茂吉のふるさと 上山市



旬産旬消の食

温まりの湯、美人の湯



ラ・フランス



やまがたワインバル



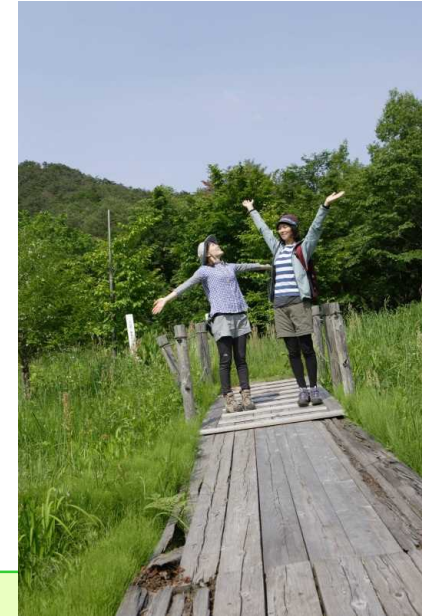
紅干し柿

1-2 上山型温泉クアオルト事業とは...

クアオルトとは...

ドイツ語で健康保養地、療養地の意味

- **導入のきっかけ:** ※平成20・21年度 内閣府「地方の元気再生事業」採択
ドイツ・ドナウエッシンゲン市と友好都市盟約を締結して20年
一人当たり医療費、高齢化率は山形県内で高水準
→健康づくりにとどまらず、
産業振興等にも幅広く波及することから、
まち全体を再生できると判断し導入



上山型温泉クアオルト事業とは...

- **事業目的:** 市民の健康増進、交流人口の拡大による地域活性化

クアオルト≠ウォーキング

(クアオルトというまちづくりを進める中での一つの手法がウォーキング)

上山ならではの自然や温泉、食などの恵まれた地域資源を活かし、健康・観光・環境の三つを柱に、市民の健康増進と交流人口の拡大による地域活性化を目指すもの。
“心と体がうるおうまち”を基本理念とした、今後の元気なまちづくりの指針です。

2

2-1 気候性地形療法ウォーキング

上山市がはじめてに取り入れたこと...

クアオルト健康ウォーキング
(気候性地形療法を活用したウォーキング)

【気候性地形療法の特徴】

- 自分の体力に合った歩行スピード
過度な負担がないか、常に心拍数でチェック
- 体表面を冷たく保持(マイナス2℃)
- 「冷気と風」「太陽光線」等の気候要素活用
- 森や山の傾斜地を歩くことで持久力強化

ドイツでは治療として実施される運動療法の一つで、頑張らないで運動効果を高める、医科学的根拠に基づくウォーキング

医科学的効果
検証

- 身体的な効果
 - ・中性脂肪が低下
 - ・LDL(悪玉)コレステロールが低下
 - ・HDL(善玉)コレステロールは増加
 - ・心肺機能が向上 など

- 心理的な効果
 - ・「はつらつ感」「リラックス感」が上昇⇒翌日まで維持
 - ・雨の日でも「不安感」が緩和など

2-2 宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)事業

H27厚生労働省 同事業に東北地方で唯一、採択

●**趣旨・目的** ※H26プログラム開発→H27試行事業→H28本格実施
特定保健指導対象者、糖尿病予備群等を対象に、旅館等の宿泊施設や地元の観光資源を活用し、運動や食生活の「体験型」の保健指導を実施することで、将来的な重症化予防、医療費適正化を目指すもの
→10人×4ツアー開催 山形県内2企業、首都圏1企業、市民・市内在勤者

●**実施結果(6か月支援)** ○体重...-3.4kg ○腹囲...-3.9cm○行動変容率...94.6%

●**主な感想** 非日常という環境が参加者の表情と意欲を180度変える/楽しさの中に生活習慣改善のコツを学べ、継続的な実践につながっている/参加者自身の行動変容で職場や家族への波及効果大

●**特 徴**

- ①地域内の多職種の連携による
コンソーシアム体制で受入
- ②「上山型温泉クアオルト事業」を
柱にした運動・休養・栄養プログラム、
地域資源を活用した観光プログラムを提供
→**楽しみながら生活習慣の改善につながる**
“健康への気付きの旅”を提供



3-1 上山型温泉クアオルト構想

〈まちづくりの指針〉平成25年8月策定
「上山型温泉クアオルト構想」

基本理念

質の高い健康保養地として、地域資源を磨きながら
ひとびとの“心と体がうるおうまち”をつくる

三つの柱

健康

観光

環境

基本姿勢

主体

連携

創造

目標年度

平成34年度（2022年度）

実施方策

6つのリーディングプロジェクト

3-2 リーディングプロジェクト

No	分類	プロジェクト名	主な内容
1	ウォーキング	クアオルトウォーキング3万人プロジェクト	ウォーキング推進、クアオルトPR
2	温泉	温泉健康施設プロジェクト	温泉健康施設の建設
3	健康	楽しくいきいき健康プロジェクト	医療機関等連携による健康増進
4	観光	ワクワク温泉城下町プロジェクト	長期滞在の促進
5	食	上山の食のブランド化プロジェクト	かみのやまの食のブランド確立
6	環境・景観	うるおい環境プロジェクト	自然環境保全、景観づくり



【シンボルマーク】

上山の豊かな自然をイメージする葉(リーフ)をベースに健康・環境・観光を意味する3本の線で未来への広がりを表し、心と体のうるおいをしずくとして表現。
(平成25年7月8日 市民投票により決定)