

山形県上山(かみのやま)市

(1) 背景

【団体の概要】 地域内連携によるコンソーシアム体制

上山市/上山市温泉クアオルト協議会/(公財)やまがた健康推進機構/(一社)上山市観光物産協会/かみのやま温泉旅館組合/上山市医師会/山形県立保健医療大学

【事業実施動機】

全国に先駆けて、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て展開する「上山型温泉クアオルト(健康保養地)事業」を基盤に、市民及び来訪者の健康づくりを支援する新たなプログラムの開発と、地域内連携による受入体制の構築を図るため

【多機関・多職種連携での工夫点】

各機関における役割分担を明確にするとともに、事前説明会・勉強会・中間報告会等を適宜開催し、事業目的や方向性を共有した対象者選定基準...特定保健指導該当者及び糖尿病予備群等、生活習慣病予備群の方(肥満含む)で69歳未満の方

募集方法...次年度からの継続性や地域経済活性化を視野に入れ、県内外の企業・健康保険組合に対する営業活動を実施したほか、市内在住在勤者は、国保対象者にチラシ郵送と電話勧奨を実施「上山型温泉クアオルト事業」を柱に、観光資源を組み合わせ、楽しさを重視し旅の中で健康の大切さに気付く体験プログラムを設定



地域内連携によるコンソーシアム ポイント

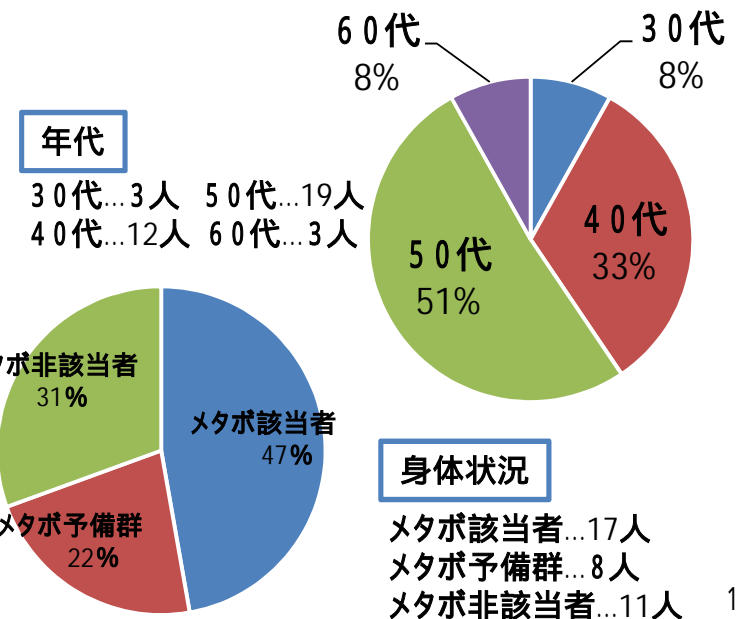
複数(H27年度は4施設)の温泉旅館が受入可、
今後は地域全体でノウハウを共有
官民一体となった多機関・多職種連携と、抜群の
チームワーク

(2) 実施概要


【実施プログラム(7~8月/1ツアー10人/合計4回)】

- 1泊2日×2回...県内2社=きらやか健康保険組合・(株)でん六
- 1泊2日×1回...市民・市内在勤者
- 2泊3日×1回...県外1社=(株)ジェイテクト

【参加者属性】参加者37人(男31人/女6人)(県内76%/県外24%)
脂質異常2%、糖代謝異常65%、肝機能異常30%、肥満者70%



プログラム概要

1日目		2日目	3日目
1泊2日 / 2泊3日プログラム		セルフモニタリング 朝日を浴びて早朝ウォーキング 血液検査、朝食 = 標高1,000m蔵王高原坊平 = 頑張らないで楽しく運動効果を高める 気候性地形療法を活用した クアオルト健康ウォーキング	セルフモニタリング 早朝ウォーキング 朝食、個別面談 観光プログラム ・オーロラ、ワインブドウ収穫体験 ・未来の自分や家族へのメッセージ入りワインラベル製作体験
午前	集合・オリエンテーション 健康チェック 自己紹介・アイスブレイク ・プチハッピー & 夢の発表 = 武家屋敷通り散策 =	・ウォーキング前後で、健康チェック、 唾液検査によるストレスチェック 昼食 600kcalクアオルト膳 1泊2日プログラム 個別面談、グループワーク、修了式 2泊3日プログラム リラクゼーション(蔵王坊平高原の 爽やかな風を感じながら瞑想)/体 験プログラム(木工教室)/観光プ ログラム(蔵王温泉大露天風呂)	昼食 こんにゃく懐石 ・日本でここでしか味わえない、驚 きのヘルシー懐石料理 グループワーク 修了式
午後	寺子屋講座(武家屋敷) ・昼食: 600kcalバランス弁当 ・サラバ! 不健康生活、体 と心が喜ぶ食生活 運動実習(旅館) グループワーク目標設定 個別面談 温泉入浴、フリータイム	夕食(通常旅館で提供される食事) ・旬産旬消、山形の食を満喫しながら、 食事指導を实践 ・花笠踊り交流会 セルフモニタリング	
夜	夕食 600kcalクアオルト膳 ・料理長解説 ・管理栄養士アドバイス リラクゼーション ヨガ セルフモニタリング		



蔵王の大自然の中、医科学的根拠に基づく健康ウォーキング



栄養バランスと満足度重視 旅館の600kcalクアオルト膳

城下町の雰囲気そのままに 寺子屋講座～食の講話～

6か月間の継続支援

支援の中で、行動変容ステージに応じた応援電話を追加で実施。自立促進と寄り添う支援でやる気アップ

2週間後

血液結果、お便りの送付。配送時期にあわせ、電話でのフォローアップ

1か月後

電話で状況と測定値等の聞き取り、フォローアップ。自主的に作成した歩数データを送る人も

3か月後

電話で状況と測定値等の聞き取り、フォローアップ(中間評価)。クアオルトウォーキング実施

6か月後

個別またはグループでの最終評価(各種測定、血液検査)。行動変容の持続に向けた支援

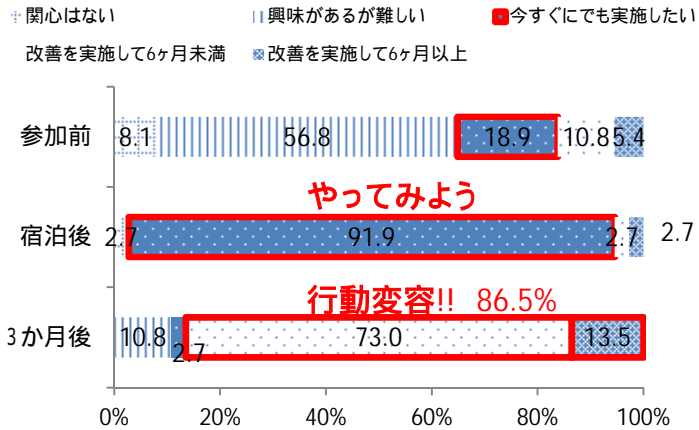
プログラム ポイント

全国に先駆けた「上山型温泉クアオルト事業」を柱に、観光資源を組み合わせたプログラム
運動: ドイツの運動療法、頑張らないで運動効果を高める「気候性地形療法」を活用したクアオルト健康ウォーキング
休養: “美肌の湯”歴史ある温泉でリラックス
栄養: “食べて健康”をテーマに、旬産旬消で栄養バランスに優れた「クアオルト膳」

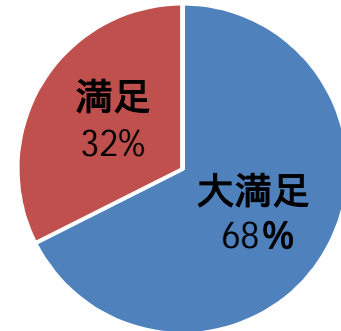
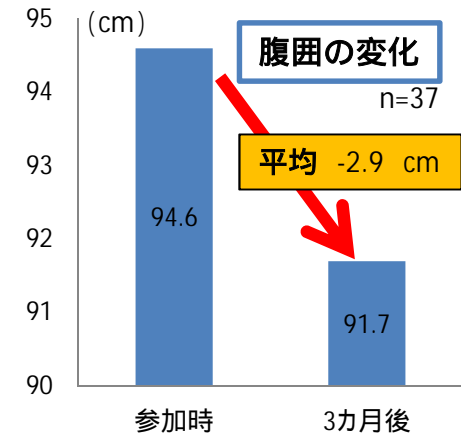
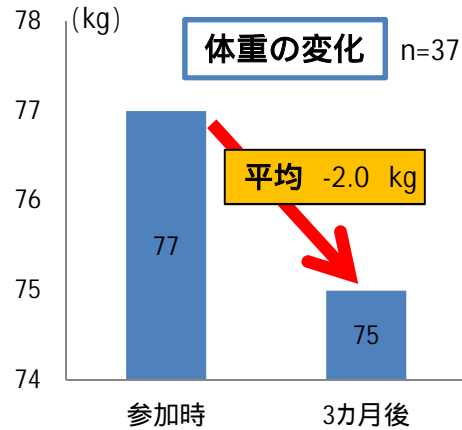
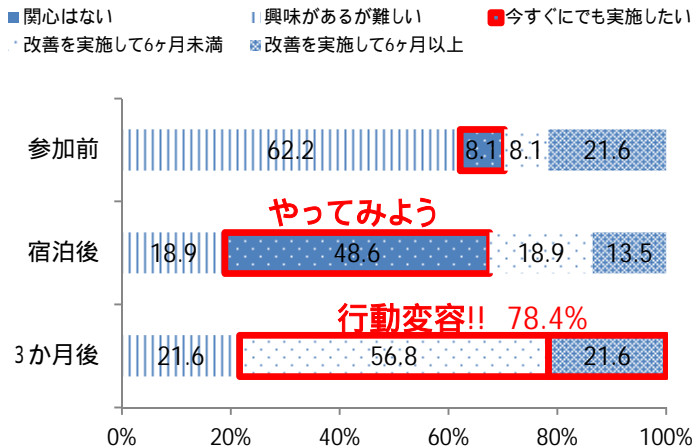
実施結果・参加者感想

(3) 実施結果(参加者37人平均)
【宿泊プログラムと3か月後継続支援による効果】
 体重... - 2.0kg 腹囲... - 2.9cm
 最終6か月評価を2月上～中旬に実施予定。

食習慣改善意欲の変化



運動習慣改善意欲の変化



参加者の感想・取組状況

【参加者総合評価】
 プログラム満足度
 大満足...25人
 満足...12人

今まで何度も挫折してきたが、今回は頑張れそうな気がする
 1回で終わるより、半年続くことで健康を維持するには良いプログラム
 始めは嫌々だったが、終わってみればやる気がわいていた
 今までは何も考えずに食べていたが、食事のバランスを考えるようになったり、
 カロリー表示を見るようになったり、しっかり考えて食事をとるようになった
 家族や同僚の注目が大きく、頑張りへの励みとなっている。周りも参加させたい
 健康づくり記録票への記入が習慣化し、数字が見えるのが励みとなり、歩数を見
 て不足分を歩くようにしたり、体重増減に応じて食事内容を考慮したり、自分でコ
 ントロールできるようになった

実施者の手応え・感想、今後に向けての課題、アピールポイント

支援者・受入側手応え

実施前後で、参加者の表情と意欲が180度転換。生活習慣の改善に消極的だった人が、前向きに取り組む姿がとても多かった。自然や観光資源等から得るリラクゼーション効果や、非日常また宿泊による仲間やスタッフとの触れ合いを通じ、自分の生活をじっくりと見つめ直し改善への意欲が高まる、グループダイナミクスの効果や転地効果が大きいプログラムである。知識のみならず、自然環境を活かした体験型の指導、これまでにない連携体制は、効果的な新しい保健指導のスタイルである。減塩、低カロリーの食事メニューの開発は、旅館や食事提供者に新たなノウハウを蓄積する良い機会となった。

参加企業側手応え

非日常という環境が、参加者の気持ちを大きく変える。参加者同士、共に頑張るといった仲間意識や競争心が生まれ相乗効果につながる。また、参加者自身が行動変容することで、職場や家族など周りの関心度高まり、波及効果も大きい。通常の保健指導と違い、体験等を含めた“楽しさ”の中に生活習慣改善のコツを学ぶことができたことから、その後の継続的な実践に着実に繋がっている。

今後に向けての課題

参加企業を巻き込んだ、健康意識レベルを維持する仕掛け。市外及び働き盛り世代の参加者の場合の継続支援方法。適正な価格設定とスタッフ配置による、品質の担保。旅費等が全額参加側負担になった場合のメリット創出。ターゲットを明確にし、健康への価値や費用対効果をどう見せていくか。対象は市外・県外が望ましく、市民の場合は相互受入が理想。誘客目的のため、民間主導による受入・運営体制の構築。



おもてなしの保健指導

笑顔溢れる保健指導



思い出に残る保健指導

手作り修了証を授与



アピールポイント

官民一体となり、地域をあげて受け入れます
地域資源を活用したオリジナルプログラムを提供します
“楽しさ”と“感動”を演出し、行動変容につなげます
→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」を提供し、日本を代表する健康保養地として、市民・来訪者の健康づくりや企業の健康経営、そして夢の実現に向けて、地域をあげて応援します...