



## ■プログラム名

- ①湯ったり過ごすカラダ時間 1泊2日×2回／県内企業・団体 2社  
 2泊3日×1回／首都圏企業 1社
- ②メタボに喝!!カラダ術 1泊2日×1回／市民・市内在勤者



**対象者:**特定保健指導該当者および糖尿病等生活習慣病予備群(非肥満者も含む) <共通>  
 ハイリスク者、除外基準、身体活動リスクチェックを作成。  
 事前に担当者および参加者へ書面で配布し周知を図るとともに、身体活動リスクについては  
 確認書として署名を取る形とした。連携体制として医師会・消防署への事業説明、協力依頼。

## ■実施体制・関連団体

地域内連携による  
 コンソーシアム体制

**上山市(実施主体)**  
 運営責任者:保健師  
 事務担当者:行政職



私たちがサポートします!!

観光プログラム担当

かみのやま温泉旅館組合  
 (宿泊旅館4施設)

上山市観光物産協会  
 (観光事業者)

保健指導プログラム担当

(公財)やまがた健康推進機構(検診団体)  
 プログラム管理者:保健師  
 保健指導実施者:保健師、管理栄養士、健康運動指導士

その他協力団体

上山市医師会  
 (緊急時対応)

山形県立保健医療大学  
 (事業全体分析・評価)

# 宿泊プログラム実施計画

日程	プログラム名	開催地 (上山市内)	予定 人数	参加人数 県外参加率
7/22(水)～23(木) ※継続支援中	湯ったり過ごす カラダ時間 (1泊2日コース)	日本の宿 古窯	10人	9人(うち女性2) 0%
7/27(月)～28(火) ※継続支援中	湯ったり過ごす カラダ時間 (1泊2日コース)	彩花亭 時代屋	10人	10人(うち女性1) 0%
7/31(金)～8/1(土) ※継続支援中	メタボに喝! カラダ塾 (1泊2日コース)	仙溪園 月岡ホテル	10人	9人(うち女性3) 0%
8/24(月)～26(水)	湯ったり過ごす カラダ時間 (2泊3日コース)	葉山館	10人	10人(うち女性0) 100%



気付きを生むために  
食事カードを用いて学習



夕食時、適量のご飯を自ら  
盛り付け「少な過ぎない？」



仲間意識を高めるため、  
3～4名でのグループを編成



心拍数を測定しながら、  
体力に合ったスピードで歩行



# プログラム概要

1日目		2日目	3日目
午前	<b>1泊2日／2泊3日プログラム</b> 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=	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	・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) 観光プログラム(蔵王お釜見学)	昼食 こんにやく懐石 ・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
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	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、 食事指導を実践  セルフモニタリング	



蔵王の大自然の中、クアオルト健康ウォーキング



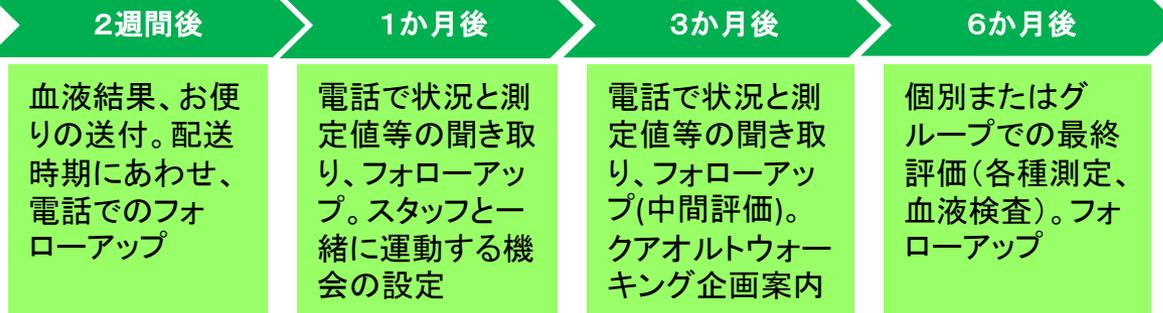
栄養バランスと満足度重視 旅館の600kcalクアオルト膳



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

※2週間後の連絡時、設定した目標に向かって取り組む人がほとんどだった。特に運動面では、クアオルト健康ウォーキングに自主的に参加する人が増えた。



翌年の  
特定健康診査

結果に改善が見られた方には、上山特産品セットをプレゼント!!

# アピールポイント、感想

## アピールポイント

### ○地域内の多職種の連携 コンソーシアム体制で受入

- 4つの温泉旅館が受入可能、  
今後は地域全体でノウハウを共有
- スタッフもとにかく“一緒に楽しむ”、抜群のチームワーク

### ○全国に先駆けた「上山型温泉クアオルト (健康保養地)事業」を柱にしたプログラム

- 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:“温まりの湯・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  
に優れ贅沢だけどカロリーを抑えた「クアオルト膳」

### ○地域資源を活用した観光プログラム

- 全国的に評価が高い上山ワインを用いて、世界でたった一つのオリジナルボトル製作／五感で楽しむこんにやく懐石

- ①上山ならではの地域資源をフル活用
- ②ここでしか体験できないプログラム設定
- ③参加者に“楽しさ”と“感動”を演出

→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



サプライズでスタッフ一同から手作り修了証を授与



## 参加者の感想

- 今まで何度も挫折してきたが、今回は頑張れそうな気持ちになった
- 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だと思う
- 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、良く分からないまま食べていた。知ることの重要性を認識した
- 次回があれば、周りの仲間も参加させたい
- 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

## 支援者手応え

- 健康情報が氾濫する中、正しい情報を提供できた。また、少人数でのグループ編成で、スタッフとの距離も縮まり、様々なことを相談しやすい環境が整った
- 実施前後で、参加者の表情と意欲が180度転換した。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効果が大きいプログラムである