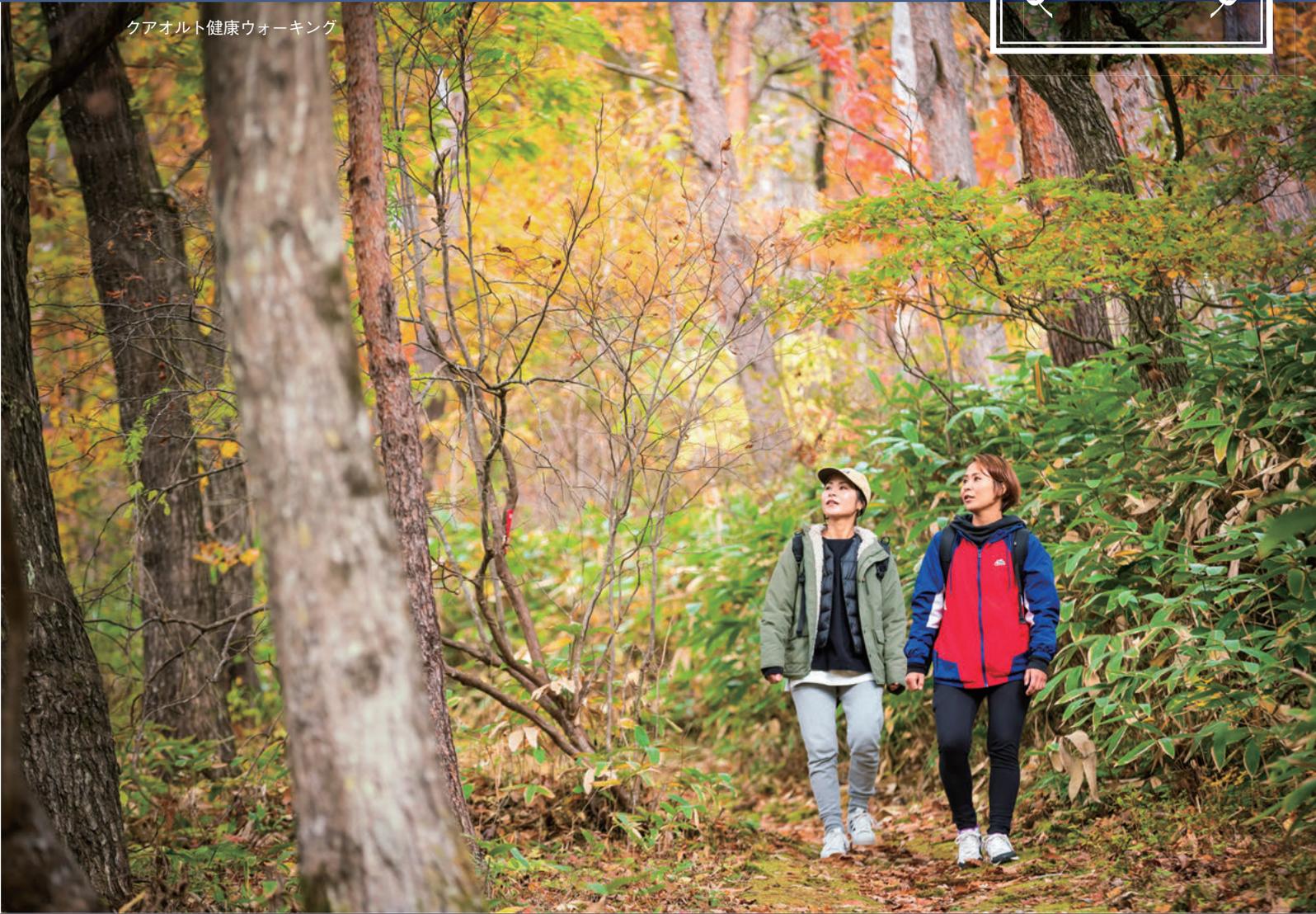


クアオルト健康ウォーキング



地域資源を活かした「クアオルト事業」で 市民の健康増進、交流人口拡大を

山形県上山市では2008年度より“心と体がうるおうまち”をテーマに掲げ、官民一体となったまちづくりを始動。蔵王連峰の懷に抱かれた自然豊かな温泉地という恵まれた地域特性を活かし、健康・観光・環境をキーワードにしたクアオルト（健康保養地）を目指している。市ではかねてより近隣自治体と比べても高い水準にある高齢化率や医療費の増加、観光客数の減少といった課題を抱えており、その解決策として生み出されたのが「上山型温泉クアオルト事業」だった。取り組み開始から15年目となる今、徐々に表れ始めた効果と今後の展望とは――。全国的に見ても先進的な上山市の仕掛けについて紹介する。

山形県
上山市



KAMINOYAMA CITY

県内ワースト水準の医療費および高齢化率、 観光客数の激減……市が直面していた課題

「上山型温泉クアオルト事業」がスタートする前年の2007年当時、市には大きく3つの課題があった。

1つ目は、市民一人当たりの年間医療費が31万2,335円で、県内13市中ワースト1位であること。2つ目は、市民の高齢化率が29.5%で県内2位と高いこと。3つ目は、年間宿泊客数が1992年の63万人から2008年の34.4万人へ半減していること。

これらの課題から「市民の健康増進」と「交流人口の拡大」という2つを目標に据えた。そこで市では市振興計画の将来都市像として「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～」を掲げ、実現に向けての具体的なまちづくりに着手した。

まちの再盛に向け、温泉地の特性を活かしたクアオルト事業を2008年にスタート

「クアオルト」とはドイツ語で「健康保養地」という意味。ドイツでは温泉療養などができる特定地域を国・州が指定しており、治療のために滞在した場合、医療保険適用を認める制度がある。このドイツ型のクアオルトを参考に、日本の制度や上山市の地域特性を踏まえアレンジしたのが「上山型温泉クアオルト事業」だ。



かみのやま温泉

同市にはクアオルトとして最適な地域資源が多くある。蔵王連峰をはじめとする自然環境、開湯564年のかみのやま温泉、フルーツやワイン、ブランド米、山形牛といった食材。これら地域の魅力をさらに磨き上げ、ま



足湯



地元食材を活かし、カロリーや塩分にも配慮したクアオルト膳

ずは市民がいつまでもイキイキと元気に暮らせる、そして市外からも人を呼び込んでまちを活性化しようというのが、クアオルト事業の根幹だ。



クアオルト弁当

市では2008年度に事業に着手、2013年度に「上山型温泉クアオルト構想」を策定し、“心と体がうるおうまち”を理念に掲げた。

健康・観光・環境を3つの軸に据え、 官民一体でまちづくり

市政戦略課クアオルト推進室の佐々木慶室長は、取り組みの定義をこう説明する。

「本場ドイツのクアオルトは、質の高い健康保養地を目指した100年のまちづくりが基本。そうした考え方を参考に、上山市は、健康・観光・環境の3分野からその実現を目指しています。市としても、“心と体がうるおうまち”につながる様々な取り組みを分野ごとに体系化しているほか、SDGsともそれぞれ親和性が高く、本市らしい特徴あるまちづくりになっています」。

「健康プロジェクト」には、生活習慣病や介護予防、地元企業における健康経営の推進、健康ウォーキングの普及・拡大、文化芸術に親しめる環境づくりなどが、「観光プロジェクト」には、観光プログラムの充実、中心市街地の賑わいづくり、公衆浴場の利活用促進、多様な返礼品によるふるさと納税の充実などが、「環境プロジェクト」には、地球温暖化防止対策、ごみ減量化、公園の長寿命化、駅前周辺整備などが、それぞれ位置づけられている。

目玉事業の1つ、年間360日開催の「毎日ウォーキング」では医療費削減効果が見え始めた

多種多様な取り組みの中で最も先行している事業が「クアオルト健康ウォーキング」だ。市では医学的根拠に基づく“頑張らないで楽しく運動効果を高める”ウォーキングプログラム（毎日ウォーキング）を年間360日開催している。

「市内に点在する、バラエティに富んだウォーキングコースを専門ガイドと一緒に歩きます。市内外問わず誰でも予約なしで参加でき、市民および市内企業の社員は無料。体調や気分に合わせて気軽に参加できる点や、屋外なので3密を気にせず体力づくりができる点などが好評です。他自治体にも健康ウォーキングはありますが、毎日予約なしで参加できる環境は、本市ならではです」と健康推進課健康推進係の高橋ちぐみ係長は特徴を語る。

2019年度は延べ約4,300人、2020年度は約3,200人、2021年度は約4,200人が参加した。最初の頃は高齢者のリピーターが中心だったが、現在は様々な年代の市民参加者が増えている。

肝心の取り組み成果については、「毎日ウォーキング参加者の医療費の推移」を調べたところ、年間5回以上参加した群は参加していない群に比べて年間5万円以上の削減が認められた。

日本でここにしかないドイツ・ミュンヘン大学の認定コース

なぜ高い効果が得られるのか。秘訣はしっかり鑑

定を受けた専門コースを整備している点と、専門知識をもったガイドが同行する点だ。

市内には8つの認定コースを含む約20コースがある。認定コースとは、ドイツ・ミュンヘン大学アンゲラ・シュー教授が鑑定し、「気候性地形療法に適している」と公式に認めたコースのことで、日本では同市にしかない。また、これらのコースを歩くときは専門ガイドが同行し、各自で脈拍測定や歩行速度の調整をしながら歩く。個々の体力に応じて運動強度を調節できるため、安全かつ運動効果を高めたウォーキングができる。

佐々木室長は気候性地形療法について「気候の力（特に冷気と風）を活用して野山の傾斜地を歩くと運動効果が高まり、心筋梗塞や狭心症のリハビリや高血圧の改善、生活習慣病の予防などに繋がるとされています。また、舗装されていない道を歩くことで、体のバランスや筋力を鍛える効果も。四季折々の草花や鳥や虫たちの営みも心を癒してくれます」と解説する。

コース途中にはクナイプという気候性地形療法には必須の水場がある。水に腕を浸すことでほてった体がクールダウンされ、血行が良くなって運動効果がより高まる。ちなみに、各コースにあるクナイプや休憩用ベンチなどの設備は、協力企業による寄贈が多い。官民一体の取り組みがこういう面にも見てとれる。

ICTを活用した健康ポイント導入で働き盛り世代にも効果が拡大

もう1つ、2020年度から始まった取り組みに「健康ポイント」がある。健康増進活動（ウォーキング



クナイプ



認定コース

健康ポイント活動量計



健康ポイント読取端末

や各種健康教室、健診受診など）に応じてポイントが獲得でき、貯まったポイントは、市内店舗で利用できる商品券と交換できるほか、地域貢献に還元される。参加者には活動量計を貸与し、毎日身につけてウォーキングや日常の活動量を記録してもらう。公共施設やコンビニなど市内36カ所にある読取端末に活動量計をかざすとデータが読み取られ、歩数や健康づくりの成果などに応じてポイントが付与されるという仕組みだ。

健康ポイント事業を担う健康推進課の高橋係長は、「自分の頑張りが数値やランキングで確認でき、さらに取り組みに応じたインセンティブとしてポイント還元という励みがあるので、楽しみながら健康づくりを継続できます。読取端末設置場所は市民同士のふれあいや交流の場となって、お互いの歩数を見せあったり、頑張ってるねと声をかけあったりする姿が見受けられます。人との繋がりや地域の活性化にも一役買っているかなと思っています」と語る。

健康ポイント事業を始めた背景には、「本市の健康課題（特に糖尿病や高血圧症）の解決と40代～60代半ばの働き盛り世代や健康無関心層にもっと健康づくりを浸透させたい」との思いがあったと高橋係長は言う。

「この世代には、日々の生活が忙しく、自分の健康に目を向けられない人が多いのです。しかし、早いうちに自分の身体に目を向け健康を意識した生活習慣を身につけられれば健康寿命が延伸し、将来的には社会保障関係費の抑制が期待できます。そこで、健康に関心の低い人でも日常の中で無理せず、楽しく、お得に健康づくりができる仕組みづくりが大切だと考えていました。」

また、健康課題を抱える者を国保データより抽出し、個別に、健康ポイントへの参加を呼びかけたと

ころ、初年度は予定人数を超える大きな反響があった。現在は1,208人が参加しており、平均年齢は60.2歳。市内企業との連携もあり、既存事業では取り込めなかった壮年期層を4割、健康無関心層を2割も獲得することに成功している。

地域の健康づくりを支えるボランティアの育成にも健康ポイントを活用

楽しみながら健康づくりができる環境整備と併せて参加者の中から地域の健康づくりを担う人材「健康マイスター」を育成している。



健康マイスター養成講座

マイスターとは、“伝道師”の意味で、講座で学んだ様々な健康づくりや情報を身近な人に伝えたり、ボランティア活動に参加したりと地域の元気を応援する人たち。地域で活動することで自身の健康増進や介護予防を図り、さらには、地域における共助意識の醸成や地域共生社会の実現を目指している。

つまり、健康ポイント事業は「自らが健康になったうえで、活動的に生活することで地域も元気になる、市民自身が元気なまちづくりを担う」仕組みである。健康ポイント事業導入による効果については、高橋係長は「まだ

実施から日が浅く、結論を出すには早いです」と前置きしつつ、「導入前後で国民健康保険医療費は3万4,264円、後期高齢者医療費は5万9,844円の削減が確認されました」とデータを示す。市民の健康増進・医療費削減という課題解決については今後に期待が持てそうだ。

ICTを活用した健康ポイント事業

○令和2年度の主な結果：

- これまで取り込めなかった年代へのアプローチに成功
壮年期層（働く世代）4割、健康無関心層2割が参加
- 活動量計を活用した健康づくりの習慣化
参加者の8割が週1回以上、65歳以上では5割が2日に1回かざしている
- 主観的健康感の向上
参加前 健康への自信「あまりない、ない」方の6割が「とてもある、まあある」へ
- 転倒予防に寄与
転倒高リスク群の6割が非リスク群へ
- 下肢筋力、全世代で向上
足指力1.0～1.2倍
膝間力1.0～1.4倍 それぞれ向上
- 活動量の増加
歩数「増えた・少し増えた」7割強
- 医療費削減効果が明確化
74歳未満の方…34,264円/年
75歳以上の方…59,844円/年削減!!

市民の健康意識向上の一方で、「クアオルト＝ウォーキング」の偏ったイメージが定着

ただし、課題もある。クアオルト事業の開始から2022年度で15年目を迎えるに当たり、市では市民にアンケート調査を実施。すると、クアオルトという言葉の認知度は81.3%と高い一方で、「クアオルト＝ウォーキング」というイメージが定着していることが明らかとなった。佐々木室長は、「健康ウォーキングが普及したことで、ウォーキングすることがクアオルトだという認知に繋がってしまいました。健康ウォーキングはあくまで事業の1つに過ぎず、本来は“心と体がうるおうまちづくり”全体を指す概念であるというメッセージを今後は正しく伝え、市民自身がまちづくりに関わるきっかけをつくっていきたいと考えています」と述べる。

健康経営のためのフィールドづくりで交流人口の拡大へ

交流人口拡大については、今まさに大きな転換点を迎えている。というのも、企業向けの“健康経営×SDGsのためのフィールドづくり”がいよいよ本格化するからだ。

上山市はスマート・ライフ・ステイ（宿泊型新保健指導）ができる東北地方唯一の自治体だ。スマート・ライフ・ステイとは、厚生労働省が推進する生活習慣病を効果的に予防するプログラムのことで、糖尿病予備群の人たちが旅館に宿泊し、保健師や管理栄養士など多職種連携による保健指導を受ける。2015年度～2018年度は全38ツアーが実施され、360人が参加した。

6カ月間に渡って専門職による継続支援があり、2016年度～2018年度の参加者は232人で、体重は平均-3.5kg、腹囲は-4.3cm。また「食事内容に気を

つけるようになった」「運動習慣がついた」などの行動変容があった人は97.2%に上る。

これが1つのきっかけとなり、現在、市内標高1,000mに位置する蔵王高原坊平エリアでは、企業間で関心が高まっている「健康経営」や「SDGs」をテーマに、企業等社員が健康づくりや研修を実践できるフィールドづくりが展開されている。ここでも、クアオルト健康ウォーキングを柱に、森林浴や姿勢矯正ストレッチ、コミュニケーションスキルトレーニングなど、大自然の中で体験できる体験メニューが、地域の方々が主となって全23種類も開発された。

実は“健康経営”が時代のキーワードになる一方で、企業からは「優良法人を取得したものの何をしていまいか分からない」「コロナ禍で社員の心と体の健康が心配」との声があるという。また、企業の関心事であるSDGsも同時に学べるプログラムを開発するなど、企業ニーズを的確に捉えて先手を打つ。

現在、民間組織と行政が一体となり、企業に対する提案活動を強化するタイミングにきた。「コロナ禍でこの2年は動き出すための準備を進めてきたので、2022年度からは全国の企業に働きかけて導入に繋がっていきます」と佐々木室長は抱負を述べる。

2021年度は5社が新規導入し、2022年度は10社以上が導入予定。市が抱える交流人口の拡大という課題にも確実に光が差し込んでいる。

2022年度から2年間をかけて、市はクアオルトで目指すべきまちの姿や、具体的な取り組みをまとめた「上山型温泉クアオルトビジョン」を策定する。この15年で、市民がいつまでもイキイキと元気に暮らせるまちの土台ができつつあり、いよいよ次のステージへと向かう。住む人、訪れる人、そして地域経済をも元気にする“心と体がうるおう”まちづくり…市民の心の中に大切に育まれてきた芽は、次の世代にもしっかりと受け継がれていく。



スマート・ライフ・ステイ

体験メニュー：姿勢矯正ストレッチ

体験メニュー：コミュニケーションスキルトレーニング



市政戦略課クアオルト推進室・健康推進課健康推進係の皆さん