

【プレス発表】※全4枚。

令和2年9月19日

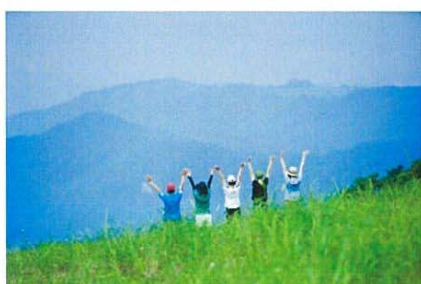


上山市
Kaminoyama



from City Office Kaminoyama
Address 1-1-10 Kawasaki, Kaminoyama, Yamagata,
999-3192 JAPAN
TEL 023-672-1111 / FAX 023-672-1112

県内初・森を活かして企業従業員のメンタルヘルス改善へ！ モニターツアーとエビデンス調査を実施



ドイツのクアオルト(ドイツ語で健康保養地の意味)にならい、自然環境や温泉、食などの地域資源を活かしながら、地域住民の健康増進と交流人口の拡大による地域活性化を目的に、全国に先駆けて、“心と体がうるおう”健康保養地づくりを展開する上山市。

今年7月、林野庁「森林サービス産業」において、健康経営分野のモデル地域(全国7地域)に、東北地方で唯一採択。今回は初めての企画として、最近企業等で課題となっている従業員のメンタルヘルス対策のため、山形県内企業 健康経営・人事担当者等を対象に、恵まれた森林資源を活かしたメンタルヘルス改善を目指して、モニターツアーとエビデンス調査を実施(全3回)します。今後、ここで出された意見やエビデンスを基に、新たなプログラム開発や受入体制構築に取り組み、県内外企業等の健康経営の実現と、交流人口拡大による地域活性化を図っていきます。

つきましては、本件について、ぜひ取材していただきますようよろしくお願いします。

@ツアー名 天空のリカバリー～心と体の快復ツアー in 蔵王坊平高原～1泊2日

@場所 蔵王坊平 ※詳細行程表は別添のとおり。

@期日・参加者

① 9月24日(木)～25日(金)…山形・宮城県内企業等10社11名

②10月 8日(木)～ 9日(金)…山形県内企業等9社13名

③10月17日(土)～18日(日)…太陽生命保険(株)山形支社9名

①②は、企業・事業所の健康経営及び人事等担当者が、③は上山市と「クアオルト(健康保養地)活用包括的連携に関する協定」締結企業従業員が参加

@主な内容 ◇モニターツアー概要

メンタルヘルスをテーマに、森林体験を通して五感を刺激し、自身と向き合いリラックスする感覚を体験したり、ストレスとの上手な向き合い方を学んだりしながら、自然体を取り戻す旅。今後は宿泊・日帰りも想定しながら各種体験プログラムに多様性を持たせ、県内企業をはじめ、隣県、首都圏における健康経営推進企業等に対して段階的に提案していく。

◇モニターツアー中にエビデンス調査（２種類）を実施

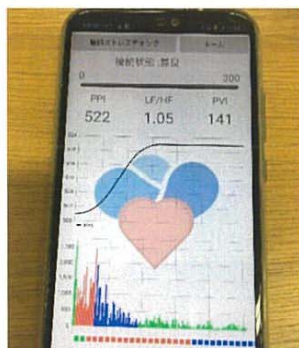
森林の中で多くの時間を過ごす旅の体験前後で、心身両面、特に心理的な部分でどのような効果が得られるかを調査するもの。本調査とこれまでの各種調査を組み合わせ、新たな商品化に活用する。対象はあくまで社員全般であり、予防が目的だが、企業のニーズ等を踏まえ、今後に向けては、高ストレス者など対象に応じたプログラム化も段階的に検討していく。

①かみのやま病院

POMS 2（Profile of Mood States 2・世界共通で使用される心身の状態を見る気分プロフィール検査）を用いて、ツアー開始時と終了時、2週間後の計3回参加者に調査を実施する。また、クアオルト健康ウォーキング時には、公認心理師が同行し、森の中でのミニ講話（ストレスとの上手な向き合い方など）を組み入れ、よりメンタルヘルスにつながる新たな内容を開発する。

②（株）Yume Cloud Japan

山形大学拠点ベンチャー企業が開発する、マインドスケール（問診・脈派・音声・表情に関するデータを収集・統合）を用いて、ストレスを可視化し、科学的分析と改善策の提供、日常生活のモニタリングなど、切れ目のないサービスを提供する仕組みの実証を行い、本市をフィールドに企業等による改善策としての各種体験プログラム導入を目指す。



Yume Cloud Japan

@取材の主なタイミング

◇2日目… 9:00～クアオルト健康ウォーキング（メンタルヘルス Ver.）

公認心理師が同行し森の中でミニ講座を実施。本ツアーのメインプログラム

◇1日目… 10:20～森林の効果等オリエンテーション、ツアー開始時エビデンス調査

12:00～森の中でクアオルト弁当昼食

13:30～アスリートが指導するストレッチ（坊平リカバリー温泉「高源ゆ」）

◎取材の主なポイント

◇本市では、既に企業等の健康経営支援を切り口に、糖尿病やメタボ予備群等を対象とした「宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）ツアー」等を実施しており、来訪者が着実に増加。今回、これまでにない切り口として、企業等で課題となっているメンタルヘルス対策のため、本市ならではの森林を活かした新たなプログラムを開発し、多様なメニューにより、県内外企業従業員等の健康づくり拠点としての継続的な活用を促していく

◇森林の中で1泊2日の滞在をすることでの心理的効果を初調査。市内唯一の精神病院「かみのやま病院」や、山形大学拠点ベンチャー企業と連携し、地域内における専門的知見及び先進的技術と、豊富な地域資源を組み合わせ、他地域に先駆けた取組を実施していく

◎添付資料 ・モニターツアー行程表 1枚

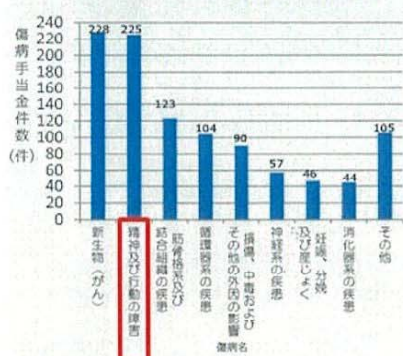
◎参考資料 ・企業従業員等の健康に関する課題（協会けんぽ山形支部データより）

企業従業員等の健康に関する課題

引用：協会けんぽ山形支部
プレスリリースR1.11
H30.10月支給決定分



【山形支部における傷病別支給件数】



【全国における傷病別支給件数】

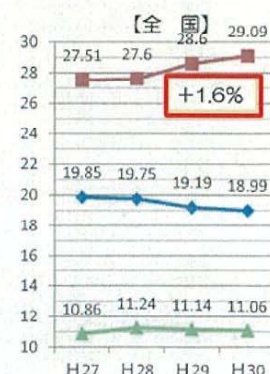
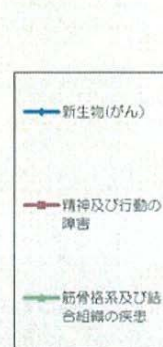


傷病手当金…
業務外の病気やけがによる療養のために会社を休み給料を受けられない時の休業補償

- ◇傷病手当金のうち、傷病別の件数割合は、「精神及び行動の障害」が第2位
- ◇精神疾患に対する支給割合は年々増加。H27.10月からの伸び率は、全国平均を大きく上回る

↓
**メンタルヘルス不調の
予防が急務**

山形支部の傷病手当金請求件数上位3傷病の支給件数構成割合経年推移



■問合せ

○上山市市政戦略課 クアオルト推進室

担当：室長 佐々木慶、主事 鈴木優希

電話 023-672-1111（内線222）

行 程 表

ツアー名： 天空のリカバリー～心と体の快復ツアーin蔵王坊平高原1泊2日

作成日：令和2年8月28日
(一社)上山市観光物産協会
担当：齊藤麻紀子

- 実施日：令和2年9月24日(木)・令和2年9月25日(金)
●実施日：令和2年10月8日(木)・令和2年10月9日(金)

●行 程：

日次	行 程	食 事
1	10:00 集合(高源ゆ) オリエンテーション・・・ご自身の心のモニター、ストレス度の確認 12:00 昼食(旬の食材を使ったクアオルト弁当)・・・お天気がよければ大空の下、広場でいただきます！ 13:30 アスリートの指導者からストレッチの仕方を実践で学ぶ・・・凝り固まった体をほぐそう 約1時間 15:30 宿泊のペンションへチェックイン・・・自由時間 周辺散策や温泉をお楽しみください 17:00 ストレス対策についての茶話会 18:00 夕食(各ペンション) 就寝前 各自、心のモニター ・ 自由時間	昼食 ○ 夕食 ○
2	7:00 早朝散歩 各自、心のモニター 7:45 朝食(各ペンション) 自由時間 9:00 集合(たいらぐら)・・・ウォーキング前の健康チェック、ガイド・臨床心理士の先生紹介 クアオルト健康ウォーキング(メンタルヘルスパージョン) 約2時間 公認心理師によるミニ講座 セルフケアの方法 12:00 昼食(地元の旬の食材を使った料理) 12:40 ハーブ石鹸づくり体験・・・ハーブの香りに癒される 13:50 森とシンクロする時間・・・お気に入りの場所で五感を開放して過ごす 14:30 2日間のまとめ・・・ストレス度の確認 15:15 解散	朝食 ○ 昼食 ○

※交通事情等により行程中の時間が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

JR …… 航空機 === バス —— 船 ～～～ 徒歩 ***** 自転車・・・ リフト☆☆☆

●宿泊施設：

	地域	施設名	電話	備考
1日目	蔵王坊平	蔵王坊平ペンション村		2～3カ所に分宿 1名1室

●備考

※時間はおおよその目安です。

※このツアーはリラックス・リフレッシュを目的としています。ツアー中のメールや電話はお控えください。完全ではありませんがデジタルデトックス体験にもなります。

※現地までは無料シャトルバス「グリーンエコー号」をご利用いただけます。

ゆき：かみのやま温泉観光案内所前(9:20発) ～ ZAOたいらぐら・ペンション入口下車(9:47着)

帰り：ZAOたいらぐら・ペンション入口(15:58発) ～ かみのやま温泉観光案内所前(16:25着)

※お車でお越しの方は蔵王坊平ペンション村駐車場をご利用ください。

※ウォーキングについて：雨天決行します。(荒天の場合は代替プログラムに変更となる場合がございます。)

※歩きやすい運動靴等でご参加ください。ストレッチなどを行いますので運動できる服をご用意ください。