【プレス発表】※全５枚。　　令和２年１０月８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

終了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

<u>@主な内容</u>　　**◇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

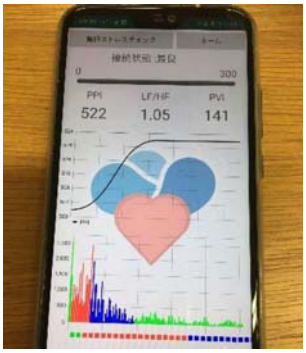
森林の中で多くの時間を過ごす旅の体験前後で、心身両面、特に心理的な部分でどの様な効果が得られるかを調査するもの。本調査とこれまでの各種調査を組み合わせ、新たな商品化に活用する。**<u>対象はあくまで社員全般であり、予防が目的</u>**だが、企業のニーズ等を踏まえ、今後に向けては、高ストレス者など対象に応じたプログラム化も段階的に検討していく。

①かみのやま病院

ＰＯＭＳ２（Profile of Mood States２・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

<u>@取材の主なタイミング</u>

◇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。本ツアーのメーンプログラム

◇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」）

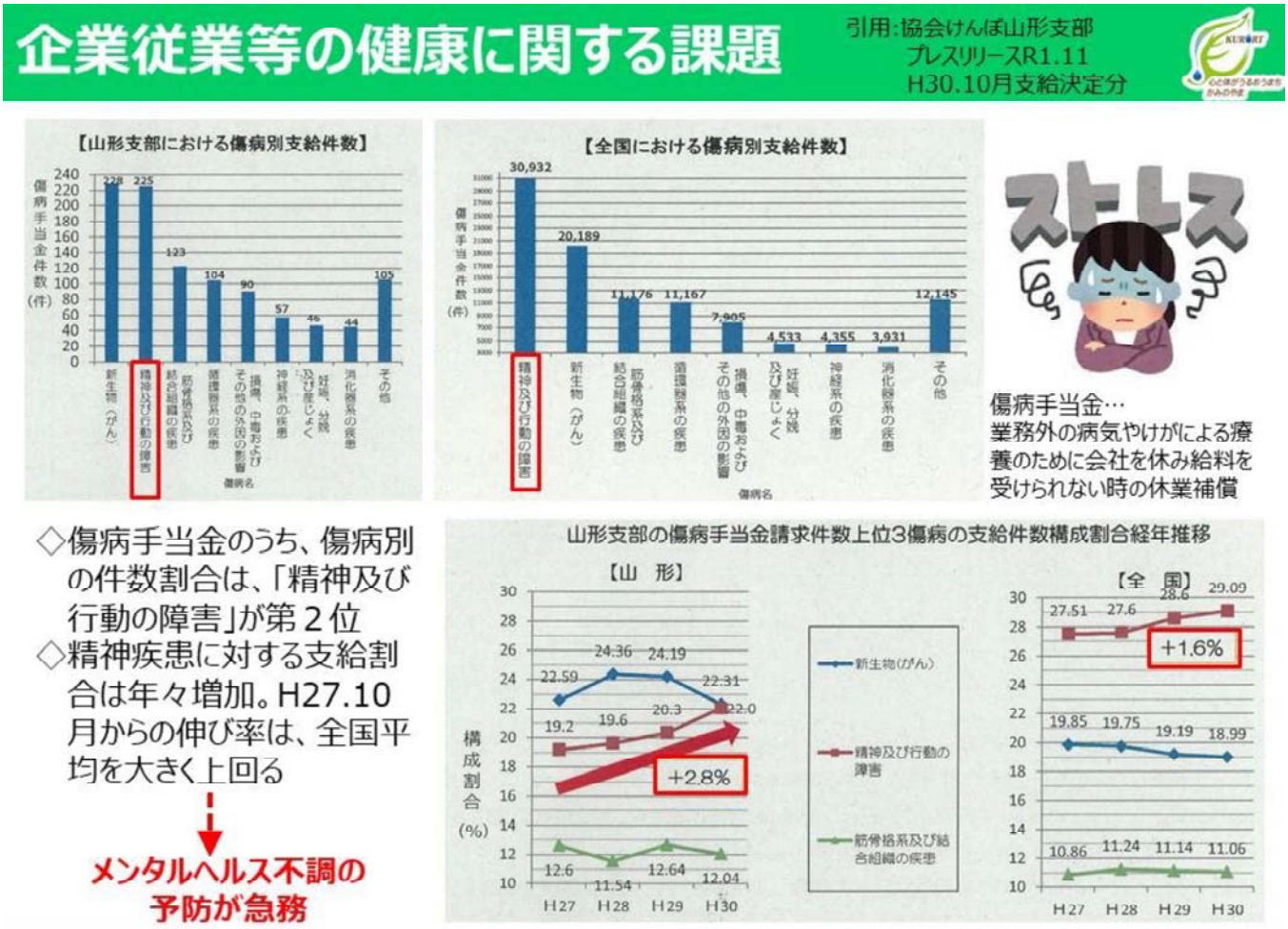
@取材の主なポイント

◇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　・太陽生命プレスリリース資料　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）



■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）

スケジュール

【緊急連絡先】※ツアー中のみ有効
０９０－７３２６－６６７４
（観光物産協会・齊藤携帯）

« １日目»

10:00　集合 ・ オリエンテーション（高源ゆ）

心のモニタリング　―自分の心の状態を知る―

自己紹介

12:00　遠足気分で原っぱランチ

―地元の旬の食材を使ったクアオルト弁当―

13:30　ストレッチ　―凝り固まった体をほぐしてデトックス―　（高源ゆ）

14:30　今後の過ごし方について ・ 移動

15:10　各ペンションへチェックイン ・ 自由時間　周辺散策や温泉♨

17:00　茶話会　（ZAO たいらぐら）

18:00　夕食　（各ペンション）

終了後…　自由時間 ・ セルフモニタリング－１日を振り返る－

気持ちの変化や今日よかったこと etc

« ２日目»

7:00　早朝散策　―朝日を浴びて体内時計を整える―

7:45　朝食　（各ペンション）→ 8:45　チェックアウト ・ 移動

9:00　集合　（ZAO たいらぐら）・ 健康チェック

公認心理師と歩く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、頑張らないウォーキング体験―

―ストレスとうまく付き合うセルフケアミニ講座―

11:55　ランチ　（チェビオット）

12:40　ハーブ石鹸作り体験　（ラビイハウス）

13:40　森とシンクロする時間

14:10　心のモニタリング　―今の自分の心の状態を確認―

15:00　２日間のまとめ ・ アンケート記入

15:25　終了 ・ 解散

＊無料シャトルバス「グリーンエコー号」
15:58　ZAO たいらぐら前　→　16:25 かみのやま温泉観光案内所

太陽生命
TAIYO-LIFE
NEWS RELEASE
さあ、保険の新次元へ。
T&D保険グループ

2020年10月8日

各　位

太陽生命保険株式会社
代表取締役社長　副島　直樹
東京都中央区日本橋２丁目７番１号
（お問合せ先）広報部 TEL: 03(3272)6406

太陽生命、山形県上山市が企画するモニターツアーとエビデンス調査に参加
～森林体験を活かして従業員のメンタルヘルス改善へ～

Ｔ＆Ｄ保険グループの太陽生命保険株式会社（社長 副島　直樹）は、林野庁補助事業「森林サービス産業(*1)」モデル地域に選定された山形県上山市が企画するモニターツアー(*2)とエビデンス調査(*3)に参加しますので、お知らせいたします。

当社は、「人生100歳時代」の到来に向けて、「従業員」「お客様」「社会」のすべてが元気に長生きできる社会の実現に貢献したいとの思いから、2016年10月に、山形県上山市と「クアオルト（健康保養地）活用包括的連携に関する協定書」を締結しました。これまで同市が推進するクアオルト健康ウオーキングをはじめとした健康づくり支援事業と協働しながら、従業員の健康づくりと地域活性化に取り組んでまいりました。

この度、山形県上山市が、メンタルヘルス改善を目的としたプログラムを開発するためのモニターツアーとエビデンス調査を実施します。当社は、この新たなプログラム開発に協力することで、将来的な従業員のメンタルヘルス改善施策への活用を検討するとともに、地域社会の健康づくりと交流人口の拡大による地域活性化に貢献してまいります。

＜当社従業員が参加するツアー概要＞
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（山形県上山市）
参 加 日：10月17日（土）、18日（日）
参 加 者：当社山形支社従業員

以　上

(*1)「森林サービス産業」とは、関係人口創出・地方再生を促進するため、豊かな森林空間を“健康”“教育”“観光”の多分野で活用して新産業を生み出すものとして、2019年2月に林野庁・国土緑化推進機構が提唱したもの。
(*2)「モニターツアー」とは、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。
(*3)「エビデンス調査」とは、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のかを調査するもの。

保険組曲 Best
100歳時代シリーズ
ひまわり認知症予防保険 100歳時代年金
ガリフリ隊