

地域を挙げて健康経営を応援します！



\\こんな企業様におすすめ//

健康経営の取組をもっと充実させたい！  
社員のコミュニケーション・チームビルディングの向上を図りたい！

ク  
ア  
オ  
ル  
ト  
  
先  
進  
地  
で  
  
心  
と  
体  
の  
  
リ  
カ  
バ  
リ  
ー



山形県 上山市 かみのやまし

クアオルト先進地・上山市の標高 1000mに位置する蔵王高原坊平。  
森林や温泉、食など、豊富な地域資源を活かした多様な“リカバリー  
プログラム”を健康経営からチームビルディング、コミュニケーション能  
力の向上など目的に合わせ、研修や福利厚生、ワーケーションなど多  
くの企業を受け入れ、地域を挙げて企業の課題解決を応援しています。



Youtube  
チャンネルはこちら



# 山形県上山市の取組／活用事例

上山市は平成20年度から、ドイツのクアオルト(ドイツ語で健康保養地の意味)を参考に、「健康・交流・環境」を3つの柱に「心と体がるおうまち」づくりを進め、現在では、国内30地域(令和6年3月現在)でクアオルトの取組が広がり、全国に先駆けて取り組み始めた上山市は「クアオルトの先進地」となっています。



## 太陽生命保険(株)

仲間と楽しみながら生活習慣改善のヒントを得る旅 詳しくはp5へ

# Case 01



地元の方が寄り添って共に健康について考え継続して指導してくれるので、目標に向かって頑張ろうと思いました。美味しい食事・気持ちの良い温泉・きれいな宿…。生活習慣改善のヒントがいくつも見つかり、本当に来て良かったです。

|       | 体重     | 腹囲      |
|-------|--------|---------|
| 6ヵ月平均 | ▲4.8kg | ▲5.6cm  |
| 最大減少  | ▲8.5kg | ▲11.0cm |

出典)太陽生命保険(株)資料



特定保健指導をクリアした内容で、サポートの進捗や結果のフォローアップも細やかでとても助かっています。自然豊かな環境下で仲間と共に励まし合いながら学ぶプログラムは通常の保健指導よりも高い効果を実感しています。



# Case 02

## SOMPO ひまわり生命保険(株)

新入社員の同期の絆・コミュニケーション、健康意識の向上



作戦を立てながら男女関係なく全員が活躍し、コミュニケーションを積極的に取れたので、より一層同期の絆が深まったと思います。また、自分の体力のなさを改めて感じて運動の重要性が理解でき、普段から身体を動かそうと考える良いきっかけになりました。



「健康応援企業」の社員として健康意識向上を図ることができ、さらに同期の絆も深まり、新入社員にとっても、とても良い経験となりました。

**Day 1**

11:28 かみのやま温泉駅 到着

12:45 昼食

13:30 社内研修

15:45 スポーツ鬼ごっこ

18:30 夕食・懇親会

**Day 2**

9:00 クアオルト健康ウォーキング

12:00 クアオルト弁当

13:00 解散



## (株)ウンノハウス

社員を家族のように大切に！健康で楽しく働ける職場を目指して

# Case 03



コロナ禍でイベントが少ない中、仕事以外の部分でコミュニケーションをとることができて、とても良い経験になりました。



なによりも気軽に相談ができる！プログラム化されていることで想定しやすく、かつ柔軟に相談に乗って頂けるので、手間が減るだけでなく、安心して進めることができました。企画の質もUPしたと思います！



アクティビティチケット  
社員とその家族にプライベートでの運動・リフレッシュ機会を提供。社員は年間5枚のチケットをプログラム費用(会社負担)に充てることができる。

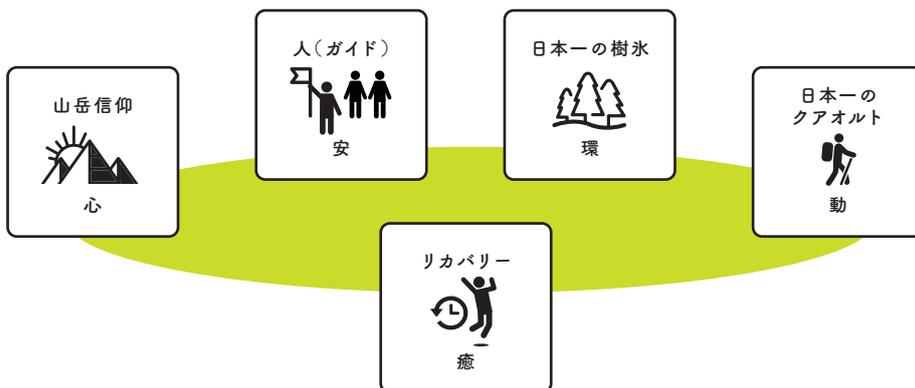




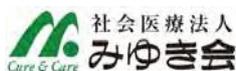
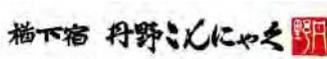
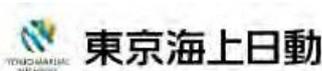
## 蔵王高原坊平 “リカバリー”を体現できるフィールド

蔵王高原坊平には、かつての“蔵王山信仰”から生まれた自然や生命を大切にする心、その精神を大切に、訪れた人々に安全と安らぎを与える“地域の人”、厳しい自然環境が生み出す“日本一の樹氷”、ドイツの理念に日本の風土を融合させた“日本一のクアオルト”によるまちづくりと、他地域にはない圧倒的な地域資源があります。

これらの地域資源を掛け合わせ、蔵王高原坊平は、訪れる人が、それぞれの“リカバリー”が見つかる、体現できる、そんなフィールドづくりを続けています。リカバリーは「取り戻す・回復」を意味します。訪れることで身体的・精神的な回復、逆境からの回復、自分の存在価値・時間を取り戻す、思考のリセットなど、パフォーマンスの維持や低下を抑制し、仕事においても超回復によるハイパフォーマンスの実現が期待できます。



### クアオルト関連 協定締結企業



全25プログラムは、社員研修（新入社員～管理職などの階層別研修）やチームビルディング・コミュニケーション能力の向上、ワーケーションなど目的に合わせてカスタマイズが可能。  
企業の抱える課題やニーズをお聞きし、それに合った最適なプランをご提案します。  
※プランの中で紹介しているプログラムの料金はすべて税込表示。また、他にも多数のプログラムをp.7で紹介しています。

## リカバリー×チームビルディング 3泊4日

働き方改革により、会議や研修はオンラインが日常化し、通常の仕事でさえ会社に出勤する必要がなくなりつつある一方、リアルでのコミュニケーションによるチームビルディングが求められています。リモートワークやオンラインミーティングをしながら、五感を研ぎ澄ます自然でこそ生まれる会話や発見、交流を体験します。

**プログラム料金：1人あたり 約70,500円（6人想定）**

※宿泊料、保険代、コーディネーター料を含む。交通費、会場費は別途。

### Day 1

- 11:00 かみのやま温泉駅 到着
- 11:40 オリエンテーション
- 12:00 昼食 坊平こだわりランチ
- 13:30 **五感を開放する森林浴**  
料金:16,500円/ガイド 時間:150分  
人数:2~24人(2~6人/ガイド)  
自然の色、音、香り、味覚など森の中での過ごし方を通して、五感を呼び起こし、心と体のバランスを整える。
- 16:20 森の宿 チェックイン
- 17:30 入浴
- 18:30 夕食
- 19:30 フリータイム・就寝



### Day 2

- 7:30 朝食
- 9:00 **スポーツ鬼ごっこ**  
料金:2,500円/人 ※団体料金あり。  
時間:90分 人数:12~36人  
年代を問わず誰もが参加できる王道の遊びを競技としてルール化。作戦や声掛け必須でチームビルディングの向上へ。
- 12:30 昼食 坊平こだわりランチ
- 13:30 移動
- 14:00 Work・Meeting
- 16:00 **入浴(サウナ付き)**
- 18:30 夕食
- 19:30 **焚き火**  
料金:2,500円/人 時間:60分  
人数:4~20人  
星空の下、柔らかな炎の“1/fのゆらぎ”が心を落ち着かせ、居心地の良い空間で仲間とのコミュニケーションを図る。
- 20:30 フリータイム・就寝



### Day 3

- 7:30 朝食
- 9:00 **森ヨガ**  
料金:16,500円/講師 時間:90分  
人数:2~20人(2~10人/講師)  
森の中で呼吸・アーサナ(ポーズ)・瞑想をじっくりゆっくり行いながら、心と体のバランスを整える。
- 10:30 **Animal Assisted Activity**  
料金:16,500円/ガイド 時間:90分  
人数:2~20人(2~10人/ガイド)  
まさに自然との共生を体験する「羊飼いと犬」の癒される暮らしをほんの少しだけ体験。
- 12:00 **昼食 ピザづくり**  
料金:2,500円/人 時間:90分  
人数:2~12人  
ペンションオーナーに教わりながら生地伸ばし、食材のトッピング、ピザ窯で焼く体験まですべての工程を体験。
- 14:00 Work・Meeting
- 17:00 入浴
- 18:30 夕食
- 19:30 **星空ナイトウォーキング**  
料金:16,500円/ガイド 時間:90分  
人数:2~12人(2~6人/ガイド)  
満天の星空、時折折出会う流れ星、カラダに降り注ぐムーンライト。県内有数の観測ポイントで、心に残るひとときを。
- 21:00 フリータイム・就寝



### Day 4

- 7:30 朝食
- 9:00 **クアオルト健康ウォーキング**  
料金:3,000円/人 ※団体料金あり。  
時間:120分 人数:5~100人  
ドイツの運動療法を用いて、専門ガイドの案内のもと“頑張らずに”楽しく運動効果の高いウォーキング。
- 12:00 クアオルト弁当
- 13:00 ふりかえり
- 14:00 移動
- 14:30 上山市内観光
- 16:00 帰路へ



## リカバリー×環境保全研修 2泊3日

温暖化や異常気象など地球規模の問題への対応が急務とされながら、いざ一企業、一個人として取り組むことを考えると、普段の生活ではなかなか身近に感じづらく、具体的なイメージがつかないものです。一度、大自然の中にどっぷりと浸かり、楽しく体験しながら環境の変化に目を向け、真剣に人と自然の共生を考える時間はいかがでしょうか？

**プログラム料金：1人あたり 約 54,500円（6人想定）**

※宿泊料、保険代、コーディネーター料を含む。交通費、会場費は別途。

### Day 1

- 11:00 かみのやま温泉駅 到着
- 11:40 オリエンテーション
- 12:30 昼食 ピザづくり
- 13:30 森の宿チェックイン
- 14:00 プロジェクト  
ラーニングツリー  
料金:3,000円/人 時間:60分  
人数:6~30人  
「木」をテーマに仲間との協力で課題を解決しながら、自然との関わり・考え方を学ぶ。
- 17:30 入浴
- 18:30 夕食
- 19:30 焚き火
- 20:30 フリータイム・就寝



### Day 2

- 7:30 朝食
- 9:00 自然環境プログラム  
料金:3,000円/人 時間:200分  
人数:6~12人  
樹氷を形作る樹“アオモリトドマツ”が環境の変化により立ち枯れ、数を減らしている現状を間近で体感し、考える。
- 12:30 昼食 坊平こだわりのランチ
- 13:30 森林研修  
※自然環境プログラムとセット
- 16:00 入浴(サウナ付き)
- 18:30 夕食
- 19:30 フリータイム・就寝



### Day 3

- 6:20 早朝 森ヨガ
- 7:30 朝食
- 9:00 蜜燭キャンドルづくり  
料金:3,500円/人 時間:90分  
人数:4~20人  
蜜燭100%のオリジナルキャンドルをつくりながら、ハチの生態から人との共生を学び、「森の灯」が生み出す癒しを体感。
- 12:30 昼食 坊平こだわりのランチ
- 13:30 ふりかえり
- 14:30 上山市内観光
- 16:00 帰路へ



## リカバリー×健康経営 1泊2日

健康は1日で手に入れられるものではありません。ただ、健康への意識の変化はほんの一時の体験や経験がきっかけになります。1泊2日の体験のなかで、健康に対する気づきや日常生活の行動を変えるきっかけなど、“持って帰れるヒント”が盛りだくさんの定番のモデルプランです。

**プログラム料金：1人あたり 約 29,000円（6人想定）**

※宿泊料、保険代、コーディネーター料を含む。交通費、会場費は別途。

### Day 1

- 11:00 かみのやま温泉駅 到着
- 11:40 オリエンテーション
- 12:30 昼食 ピザづくり
- 13:30 森の宿チェックイン
- 14:00 五感を開放する森林浴
- 17:00 入浴(サウナ付き)
- 18:30 夕食
- 19:30 焚き火
- 20:30 フリータイム・就寝



### Day 2

- 8:00 朝食
- 10:00 姿勢矯正ストレッチ  
料金:16,500円/講師 時間:90分  
人数:2~20人(2~10人/講師)  
デスクワークで凝り固まった筋肉と関節をほぐし、正しい体の状態に戻す。一人ひとりに合わせたストレッチ。
- 12:00 昼食 坊平こだわりのランチ
- 13:30 ふりかえり
- 14:30 上山市内観光
- 16:00 帰路へ





# 宿泊型新保健指導

## スマート・ライフ・ステイター

特定保健指導対象者・生活習慣の改善が必要な人を対象に、地域資源（宿泊施設や地元の食事、アクティビティなど）と、保健師・管理栄養士など専門職による保健指導を組み合わせた、より効果的な体験型の保健指導プログラム。

### Point

- ・東北地方で唯一実施、厚生労働省が定める特定保健指導内容をクリア
- ・非日常空間・グループダイナミクスによる効果的な保健指導で継続支援脱落者ゼロ、楽しみながら着実な行動変容へ

プログラム料金：1人あたり 約86,500円（12人想定）

※保健指導料（ポイント加算パターン）、宿泊料、保険代、コーディネーター料を含む。交通費、会場費は別途。

### Day 1

- 11:00 かみのやま温泉駅 到着
- 11:45 オリエンテーション
- 12:30 ランチ学習 クアオルト弁当
- 13:30 健康チェック
  - ・体組成測定、腹囲測定、血圧測定
- 健康講座
  - ・カラダからの通信簿
  - ・すぐできる!今日から実践カラダチェンジ ~食事・運動編~
- グループワーク
  - ・問題点はどこかな?生活のふりかえり
  - ・仲間と健康未来戦略
  - ・セルフモニタリングの方法
- 個別面談
  - ・私の健康改善の目標設定
  - ・3か月間に取り組むマイルール
- 17:00 入浴
- 18:00 森の宿 チェックイン
- 18:30 夕食
- 20:00 焚き火



### Day 2

- 6:30 セルフモニタリング
- 7:30 朝食
- 9:00 五感を開放する森林浴
- 12:00 ランチ学習 坊平こだわりランチ
- 13:00 姿勢矯正ストレッチ
- 14:30 Work・Meeting
- 16:00 入浴(サウナ付き)
- 18:30 夕食
- 20:00 セルフモニタリング・就寝

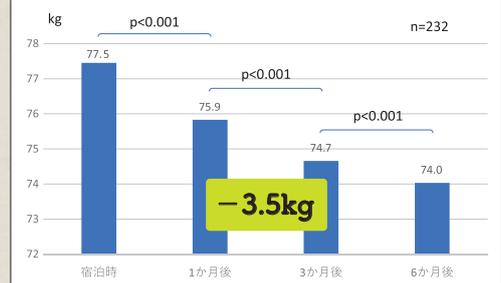


### 実績

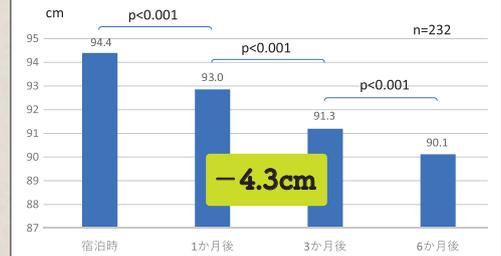
平成 28 年度～ 30 年度実施効果  
ツアー時から 6 か月後の効果

行動変容率 **97.2%**

### 体重の変化



### 胸囲の変化



### Day 3

- 6:30 セルフモニタリング
- 7:00 早朝ヨガ
- 8:30 朝食
- 9:30 クアオルト健康ウォーキング
- 12:30 ランチ学習 坊平こだわりランチ
- 13:30 グループワーク
- 個別面談
- 14:40 取組宣言/まとめの会
- 16:00 帰路へ

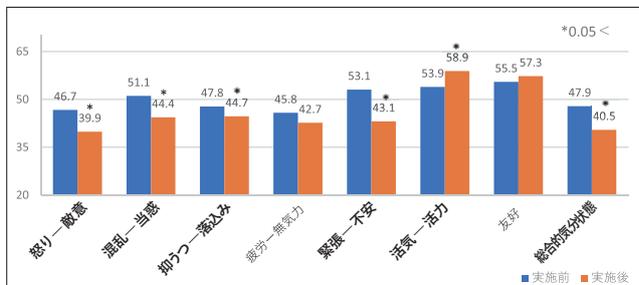


# 1泊2日の滞在でメンタルヘルスが有意に改善

※蔵王高原坊平での1泊2日モニターツアー県内・隣県企業参加者 31名対象（2020年実施）

## 📌 気分状態が改善（主観的調査）

POMS2（Profile of Mood Status 2）気分プロフィール検査 ツアー実施前後の比較 T得点  
有効回答数 31（男性 18・女性 13） \*：分析データとして、有意な差がみられた項目へ表記。



（2021年 社会医療法人二本松会かみのやま病院）

## 森をフィールドに心の健康を整える

社会医療法人二本松会かみのやま病院 公認心理師 佐藤秀実さん

今回の調査（2020年モニターツアー）では、森の中で1泊2日過ごすことにより、メンタルヘルスの改善に明らかな効果が認められました。日々、私たちは様々な人とコミュニケーションをとりながら生活しています。その中で、時にはストレスを感じる場面に出会うこともあります。森の中でひと休みしながら、よりよいコミュニケーションについて楽しく体験できるソーシャルスキルトレーニング（SST）では、対人的ストレスを軽減するスキルを学ぶことができます。社員の皆様が「こころ元気に」過ごすため、本ツアーを活用してみたいはいかがでしょうか？

## 📌 ストレス軽減・リラックス傾向に（外観的調査）

マインドスケール※1 各種指標の活動前後比較

| 指標                    | 算出方法    | 測定  | 平均値    |
|-----------------------|---------|-----|--------|
| LF/HF※2<br>（ストレス）n=27 | 0~100点  | 実施前 | 47.77  |
|                       |         | 実施後 | 47.03  |
| CEM値<br>（脳覚醒）n=16     | 0~1000点 | 実施前 | 430.63 |
|                       |         | 実施後 | 470.84 |
| 表情<br>（感情）n=20        | 0~100点  | 実施前 | 54.78  |
|                       |         | 実施後 | 49.64  |

緊張・ストレスが低下

リフレッシュし、覚醒度が高まった

感情はリラックス、自然な傾向に

※1：問診・脈派・音声・表情に関するデータの収集・統合

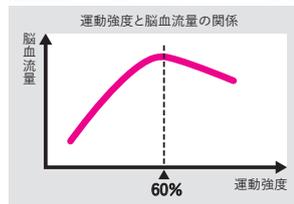
※2：LF（交感神経）/HF（副交感神経）による自律神経のバランス （2021年 Yume Cloud Japan.）

## 運動強度60%で 脳のパフォーマンスが最大に

運動強度60%で脳血流は最大になる※3と言われています。「クアオルト健康ウォーキング」は運動強度55~60%を目標に、心拍数をコントロールしながら歩くので、脳の血流が最大になり、頭が冴え、ひらめき、発想力等が高まることで、仕事のパフォーマンス向上の効果が期待されています。

※3：一般社団法人日本体力医学会学術委員会スポーツ医学研修会テキストより

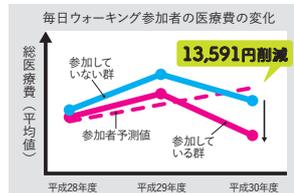
運動強度60%で脳のパフォーマンスが最大に



## クアオルト健康ウォーキングが 医療費削減に効果

クアオルト健康ウォーキングに継続的に参加することによる国民健康保険医療費の調査・分析を行い、2016年度から2018年度を比較すると平均13,591円/年の削減効果があり、継続的に歩くことが介護予防、糖尿病の予防や重症化予防に有効との結果が示されました。（2019年 有限会社健康支援技術研究所）

クアオルト健康ウォーキングが医療費の削減に効果





# その他プログラム

## リハビリ・ヘルスアッププログラム ❄️…冬期間限定



### 森林浴エクササイズ

料金:16,500円/講師 時間:90分  
人数:2~10人

クッション性のあるクロスカントリーコースでポールを使ったより運動強度の高いノルディックウォーキング。



### クロスカントリースキー ❄️

料金:16,500円/講師 時間:90分  
人数:2~8人

親切・丁寧にクロスカントリースキーの乗り方、滑り方を教えます。銀世界で程よい運動と息遣い、高原の風を感じながらの体験は格別です。



### ロゲイニング

料金:3,000円/人 ※団体料金あり。  
時間:120分 人数:5~100人

GPSを使って、エリアー帯の各チェックポイントで写真を撮りながらポイントとタイムを競うICT版オリエンテーリング。



### Physical Fitness Test

料金:3,000円/人 時間:120分  
人数:5~100人

高精度な体組成計の測定・分析と簡単な体力チェック、脳活エクササイズをセットにした“大人のため”の体力測定。



### サウナ「とどの」体験

料金:2,500円/人 時間:90分  
人数:1~12人

大自然を肌で感じながらの本格サウナ体験。サウナ・スパ健康アドバイザーがサウナの楽しみ方をお手伝いしながら、「とどの」感覚を伝授。



### 樹氷トレッキング ❄️

Short ver. 料金:6,000円/人 時間:120分  
Long ver. 料金:7,000円/人 時間:180分 人数:6~20人

世界的にも有名な蔵王の樹氷へ経験豊富なガイドの案内のもと、樹氷原からブナ林をスノーシューでめぐる。



### 氷瀑ツアー ❄️

料金:11,000円/人 時間:150分  
人数:6~12人

坊平を知り尽くしたガイドが高さ約30mの大氷柱「仙人沢アイスガーデン」へご案内。大自然が織りなす造形美。そのスケールを直に体感。



### ラクラク禁煙教室

料金:36,000円/講師 時間:120分  
人数:10~20人

禁煙外来で行われている医師によるカウンセリングや肺年齢チェック、症例をもとにした禁煙成功の具体的なノウハウを学ぶ。



### コラージュ制作

料金:36,000円/講師 時間:90分  
人数:10~20人

公認心理師のもと写真を切り貼りした作品を仕上げ、気持ちを表現することやそれらが受け入れられる感覚を体験。



### コミュニケーションスキルトレーニング

料金:23,000円/講師 時間:60分  
人数:10~20人

公認心理師から日々の人付き合いにおける、よりよいコミュニケーションスキルを森の中で実践的に学ぶ。



### 健康・栄養教室

料金:26,000円/講師 時間:90分  
人数:10~20人

保健師や管理栄養士から実践形式で健康診断結果の見方や普段の食事の摂取カロリーを知り、日常生活に活かせるヒントを学ぶ。



### クアオルト弁当 1,200円(税込)

カロリー:600kcal 塩分:3g以下

上山産の米と旬の食材をふんだんに使った栄養バランスのとれたお弁当。9つに仕切られた箱に地元の野菜や山菜などを上手に組み合わせ、季節感を大切に作られているため、心もお腹も満足いく一品。

クアオルト弁当の3つの条件

- ①上山産米の使用
- ②上山産農産物を使用したおかず2品目以上
- ③おしながきの添付

### 坊平こだわりランチ 1,650円(税込)

蔵王坊平エリアの昼食を提供する4施設で管理栄養士・公認スポーツ栄養士が監修し、地場食材を使って栄養バランスやカロリー、塩分にも配慮したカラダに優しい食事を坊平イチオシメニューとして提供。



#### はらくっついガバオライス

ライザレストラン

カロリー:646kcal たんぱく質:38.1g 脂質:13.8g  
炭水化物:90.6g 塩分:2.5g

コレステロールゼロの大豆ミートを使用し「ポリウム満点ながらエネルギーを抑える」工夫と紅花の優しい色合いに焼き上げたご飯。また、県産タケノコを使用することで、いろんな噛み心地を楽しめる一品。



#### 県産秘伝豆のチリコンプレート

ヒュッテハイジ

カロリー:622kcal たんぱく質:30.6g 脂質:17.5g  
炭水化物:85.7g 塩分:2.3g

1日の野菜摂取量350g(目標)のうち、約300gの新鮮な地元野菜を摂取できる。県産秘伝豆を使用することで、自然に「しっかり噛んで食べる」ことにも繋がる。また日本人が好むスパイシーな味付けに。



#### 石窯で焼いたお肉サンド

ラビイハウス

カロリー:695kcal たんぱく質:39.0g 脂質:24.8g  
炭水化物:80.9g 塩分:3.3g

見た目のインパクトは抜群!手作り窯で焼き上げた分厚い自家製ローストポークは、一口頬張れば肉の旨味が口いっぱいに…。ふんだんな地元野菜に加え、たんぱく質もしっかり摂れるお得感満点サンド。



桜チップ香る

#### 無添加手作りソーセージセット

チェビオット

カロリー:691kcal たんぱく質:34.1g 脂質:21.6g  
炭水化物:89.7g 塩分:3.5g

「添加物の入ったものはソーセージではない」ドイツでの言葉が忘れられず、無添加はもちろん、脂質や塩分まで控えたジューシーな手作りソーセージ。自家製酵母パン、季節野菜スープ、サラダ、自家製カスヒ海ヨーグルトに和製ハーブ・クロモジ茶と、こだわり抜いた一品。



# 蔵王高原坊平

さおうこうげんぼうだい

## 東京から約3時間で 「転地効果」の適地へ

東京駅から山形新幹線で乗り換えなし、最寄駅から車でたった30分で日常では味わえない世界が広がります。

## 心身を整える「転地効果」

いつもと違った環境に身を置くことは大きな気分転換になることはもちろん、特に自然の中で五感が刺激されることで、脳内物質の分泌や呼吸器系統、消化器官などの働きが整えられ、ホルモンバランスや自律神経にも良い影響がもたらされることが分かっています。

### 転地効果 の条件

- ①日常生活圏から100km以上離れていること
- ②標高600～1000mのところ
- ③普段、自分が暮らしている環境とは異なる自然環境に身を置くこと

## MAP 01 坊平アスリートヴィレッジ=BAV<sup>バツ</sup>

クロスカントリーコース、グラウンド、体育館、トレーニング場、宿泊施設がコンパクトに集約された坊平は、ナショナルトレーニングセンター（NTC）高地トレーニング強化拠点施設としてスポーツ庁から指定を受け、アスリートの合宿や高地トレーニングのメッカともなっている恵まれた環境があります。



## MAP 02 蔵王坊平キャンプ場

自然の地形や林を活かした広大な敷地にフリーサイトでテントが設営でき、車も乗り入れ可能です。開場期間は6～10月。



## MAP 03 森の宿

提携する宿泊施設では、ストレスの緩和や心身のバランス調整に適しているといわれるクロモジ、疲労回復や食欲増進にも効果があるといわれているクマザサを使ったおもてなしをしています。

- ・クマザサ風呂の提供
- ・クロモジ茶の提供
- ・クロモジの香りがついた蒸気による空間演出

- ① ヒュッテハイジ
- ② 石井ペンション
- ③ ペンションラビイハウス
- ④ 原ペンション
- ⑤ 蔵王ライザウディロッジ<sup>※1</sup>

宿泊施設

1名1室 11,000円(税込)

※蔵王ライザウディロッジは2名1室





## 蔵王のお釜

蔵王のシンボル「お釜」は、日の当たり方によってさまざまな色を変える、世界で類を見ない自然の雄大さが感じられる神秘的な火山湖です。

## 蔵王の樹氷

「アイスモンスター」とも呼ばれる氷と雪が創り出す自然の芸術、樹氷は世界に誇る冬の絶景。樹氷群と雪化粧した山並みが一望できる樹氷原地帯は圧巻です。



## MAP 04 蔵王ライザスキー場・ライザレストラン

山形県内でもトップクラスの雪質で極上のパウダースノー・圧雪バーンであり、山頂標高 1446m の樹氷が一面に広がる中を滑走できるスキー場です。レストランには本場イタリアの石釜で焼いたピザやいつでもアウトドア気分リモートワークも可能なアウトドアスペース「ROOMDOOR」があります。



## MAP 05 カフェ ド チェビオット

こだわりの天然酵母パンや手作りソーセージを味わえる素敵なログハウスのカフェ。別舎では羊の飼育もしており、羊の毛を、洗毛、染色から編み、織り、帽子や手袋などのフェルト作品の販売もしています。



## MAP 06 坊平リカバリー温泉 高源ゆ

訪れる人の「リカバリー」がコンセプトの高源ゆ。気軽に立ち寄れる日帰り温泉、本格サウナのほか、交代浴プールやリラクゼーションルーム、酸素カプセル等のリカバリー機能も充実した新しいスタイルの温泉複合施設です。



## MAP 07 ZAOたいらぐら

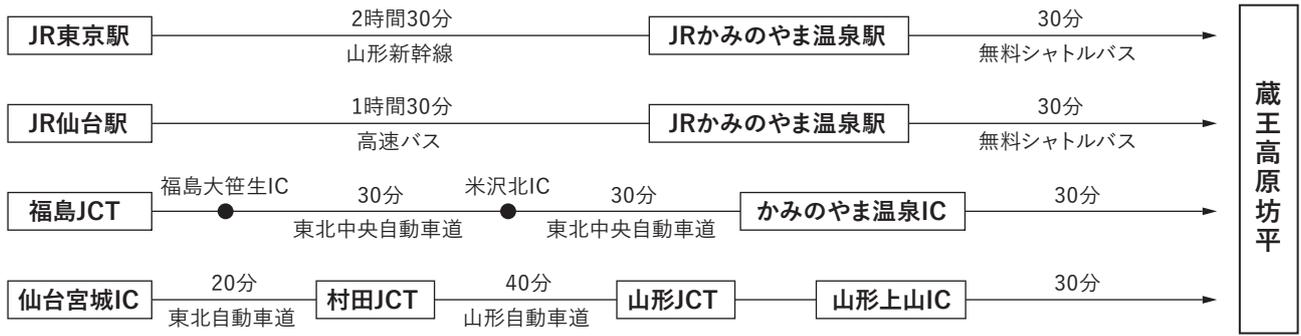
すべてのアスリートたちの体力作りに望ましい環境が整う運動施設。プロも使用する運動機器は一般の利用も可能です。隣接する高源ゆとセットで利用することでリカバリーによる超回復も。



地域を挙げて健康経営を応援します！



## アクセス



健康経営支援プログラム お問い合わせ先

具体的な活用に関すること

**蔵王坊平観光協議会**  
(坊平リカバリー温泉 高源ゆ)

☎ 023-616-3717

✉ info@kogenyu.com



全体に関すること

**山形県上山市役所**  
(市政戦略課クアオルト推進係)

☎ 023-672-1111

✉ kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp



発行元: 上山市市政戦略課クアオルト推進係 / 制作日: 令和6年3月22日

パンフレットの情報は、令和6年3月現在の情報です。金額や内容が変更される場合がありますので、ご了承ください。