

第3回 健康寿命をのばそう！アワード (生活習慣病予防分野)

企業・団体・自治体等の名称: 上山市(山形県)

取組・活動名: 健康ウォーキングを中心とした市民の総合的な健康づくりー自然環境等の地域資源を活用した上山型温泉クアオルト事業の一環として

取組アクション:	<input type="radio"/> 適度な運動	<input type="radio"/> 適切な食生活	<input type="radio"/> 禁煙	<input type="radio"/> 健診・検診受診	<input type="radio"/> その他
----------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------------

プロジェクトウェブサイトURL: <http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/kurort/>

取組・事業の概要と特徴:

山形県上山市には...



豊富な地域資源 ... 気候、温泉、自然、農産物、歴史・文化等
 (明治時代に訪れた英国人女性旅行家イザベラ・バードも称賛)

地域資源を活かして

クアオルト＝「住んで良し、訪れて良し」の健康を楽しむまち

取組み内容

○健康ウォーキング

- ・里山や蔵王高原坊平、地区公民館単位、まちなかにウォーキングコース設定
- ・地域の人材を活用し、ウォーキングガイドを養成
- ・市民が「いつでも、だれでも、一人でも」健康づくりに取り組める環境整備
- ・地元企業や健康保険組合等と連携し、従業員の健康づくりにも活用 等

○地域活性化

- ・地場産農産物を活用した温泉旅館でのヘルシー料理の提供
- ・「運動・栄養・休養」を滞在者に提供するヘルスツーリズム商品化 等

行政、医療機関、観光、農業、商業等
さまざまな分野とさらに連携！

取組・事業の概要がわかる写真や図:



健康増進から介護予防に至るまで生涯を通じた切れ目のない個人の体力に応じた取組が実践できる

総合的な健康づくり施策を展開 結果 → 「健康寿命の延伸」実現