

3 楽しくいきいき健康プロジェクト

<状況：◎完了、○実施中（継続）、△次年度、×取組なし又は未定>

事業名	事業内容等	平成28年度	スケジュール				進捗状況	平成28年度実績		
		実施内容	28年度	29年度	30年度	31年度以降		事業内容	問題点(未達成)及び次年度以降に向けた課題等	所管課 実施団体
1 バリエーション豊かな健康プログラムの実施										
(1) 健康運動メニューの作成、実施 (温泉利用メニューを含む)	◇県立保健医療大学と連携し、整形学的な見解を加味した身体機能レベルチェック表を検討 ◇ウォーキングが適さない人が出来る温泉を利用した運動教室を実施	◇県立保健医療大学と連携し、整形学的な見解を加味した身体機能レベルチェック表を検討 ◇ウォーキングが適さない人が出来る温泉を利用した運動教室を実施					○	◇専門的分野から身体機能レベルチェック表の作成を検討(県立保健医療大学との連携) ◇温泉を利用した水中ストレッチ教室及び湯中運動教室の実施	◇統一したチェック表の作成は難しいため、地元医師会との連携強化が必要 ◇湯中運動教室は応募者が少なく、さらなるPRが必要	クアオルト推進室 健康推進課
(2) 企業や健康づくりの関係機関との連携	◇企業コラボ、ヘルスツーリズム等としての企業・事業所の健康経営支援 ◇壮年期を対象とした、地域資源を活かした健康づくり機会の提供	◇宿泊型新保健指導事業の本格実施 ◇首都圏企業と「上山型温泉クアオルト(健康保養地)活用包括的連携に関する協定書」締結 ◇蔵王坊平アスリートヴィレッジにおける「マイナス7歳のカラダを手に入れる」健康づくり教室の実施					○	◇宿泊型新保健指導事業の実施(6回/56人) ◇協定書の締結(首都圏1企業) ◇蔵王坊平アスリートヴィレッジで地域資源を活用した健康づくり教室の実施(5回/176人)	参加者の生活習慣改善や行動変容に効果が見られた。 (平成28年度…6か月評価時 53人平均値 体重-4.1kg/腹囲-5.2cm/生活習慣改善率96.2%、平成27年度…1年後評価時 37人平均値 体重-2.8kg/腹囲-5.4cm/生活習慣改善率68.8%) 特定保健指導への明確な位置付け(国)、健康への価値や費用対効果の明確化、企業等が取り組みやすいように各種支援策への働きかけ、民間主導による受入・運営体制の構築、市民における利活用	クアオルト推進室 上山市温泉クアオルト協議会
(3) 家族で楽しめる健康づくりの実施	◇上山の食材を使った栄養教室の実施 ◇市民公園等を利用したウォーキングの実施	◇上山の食材を使った栄養教室の実施 ◇介護予防事業での市民公園等の「クアの道河崎」を利用したウォーキングの実施					○	◇上山の食材を使った親子料理教室の開催 ◇ヘルスアップ教室や歯つらつクラブでのウォーキングの実施 ◇子育て中のお母さんのリフレッシュを目的としたウォーキングの実施(めんごりあ)	対象者の体カレベルに応じたクアオルトウォーキングの実施、総合的な視点からの地域資源を活かした楽しく継続的に健康づくりができる機会の創出	健康推進課 クアオルト推進室 福祉事務所
(4) 「健康マイレージ」制度の実施	ウォーキング、特定健診、がん検診、健康教室等も含めた制度の実施	事業の周知を図りながら、参加者増を図る。また、県のマイレージ事業も活用して、協力事業者の拡充を図る					○	「健康マイレージ」の実施(参加者407人)	事業の知名度がまだ低く、参加者は年々増えているが、さらなる増となるため新たな取組等が必要	健康推進課
2 医療機関等と連携した健康づくりシステムの構築										
(1) 特定保健指導への導入	国民健康保険被保険者で特定健診の結果、特定保健指導に該当する方への導入	特定保健指導対象者に毎日ウォーキングを勧め、参加拡大を図る					○	特定保健指導対象者に運動指導の一環としてクアオルト健康ウォーキングを提案(4人)	時期や生活リズムと合わない等の理由から、体験に至ることが少ない	健康推進課 上山市観光物産協会 (業務委託先)
(2) 各医療機関等との連携	特定保健指導、血液検査等の実施委託、長期治療プログラムとの連携	市内医療機関に、毎日ウォーキング及びクアオルト健康講座の参加者を対象にした血液検査等の実施を委託					○	毎日ウォーキング及び健康講座参加者に血液検査を実施(上山市医師会との連携 毎日W2人健康講座3回/33人)	—	健康推進課 クアオルト推進室
(3) 医療保険者との連携	クアオルト健康ウォーキングを予防事業に活用	企業・各種健康保険組合等に社員・組合員の健康づくりとしての提案・活用					○	企業・健康保険組合と連携し、社員・組合員の健康づくりとしてクアオルト健康ウォーキングを実施(16回/559人)	継続した働きかけの実施	クアオルト推進室
3 元気に心と体がうろう温泉の活用										
(1) 旅館、共同浴場の活用	◇健康づくり教室に活用 ◇毎日ウォーキング参加者等へ入浴料金助成	毎日ウォーキング参加者等への入浴料金の助成を行うとともに、旅館等を利用したクアオルト健康講座等の実施					○	◇毎日ウォーキング参加者へ温泉利用券を配布し、温泉活用による健康づくりを実施(1,957人/利用率36.8%) ◇旅館等を利用したクアオルト健康講座等の実施 ◇寿荘の浴槽を利用した湯中運動教室の実施	温泉活用による健康づくり効果の明確化	健康推進課 クアオルト推進室 上山市温泉クアオルト協議会
(2) 温泉を利用した健康運動指導士の活用	温泉を利用した健康運動指導士の養成	温泉を利用した健康運動指導士の養成					○	温泉を利用した健康運動指導士の養成に係る情報収集	—	健康推進課 クアオルト推進室
4 心にやさしいメンタルプログラムの実施										
(1) 精神科医療機関との連携	上山病院等との共同研究	上山病院と連携し、患者又は利用者からの体験及びエビデンスを調査し、データを蓄積・分析					○	クアオルト健康ウォーキングの実施による精神障害者の生活の質の向上、特に精神的健康度の向上への期待についてアンケート調査を実施(上山病院との連携 3回/26人)	データの蓄積と実施効果分析の継続的な実施	クアオルト推進室
(2) 企業、旅行者等との連携	企業コラボ、ヘルスツーリズムとして企画、広報	ストレス緩和の効果を広報しながら、企業等と連携したクアオルト健康ウォーキングをさらに広めていく					○	◇企業・事業所でのウォーキングの実施(12回/301人) ◇企業協賛によるコラボウォーキングの実施(3社+市長/258人) ◇一部企業におけるウォーキング前後のストレスチェックの実施	参加企業における効果の実感と継続的な実施	クアオルト推進室 観光課 上山市温泉クアオルト協議会 上山市観光物産協会
(3) リラクゼーションの提供	クアオルト健康講座をはじめ、健康教室や企画ウォーキング等での提供	クアオルト健康講座をはじめとした健康教室等にリラクゼーションを取り入れるとともに、企画ウォーキング等での提供					○	クアオルト健康講座や健康増進事業、介護予防事業等で健康ウォーキングを実施	ストレス改善策としてのクアオルト健康ウォーキングの利用拡大	健康推進課 クアオルト推進室
5 医科学的効果の検証										
(1) 体力、血液検査等の実施	クアオルト健康講座、毎日ウォーキング参加者(年間パス券購入者)で実施	クアオルト健康講座、毎日ウォーキング年間パス券購入者への実施					○	健康講座参加者に対する血液検査・体力測定の実施	健康行動による心身の効果の明確化と情報発信	健康推進課 クアオルト推進室
(2) 大学等による医科学的効果の検証	医科学的検証の結果の情報発信	医科学的効果検証を実施し分析結果を日本体力医学会で発表し、情報を発信していく					○	◇クアオルト健康ウォーキングの特長である体表面を2℃低下することによる医科学的効果について、日本体力・医学会で発表(早稲田大学との連携) ◇継続的な運動の実施による、体カ面からの効果検証項目について検討(仙台大学との連携) ◇毎日ウォーキング参加者の3年間の血圧値の変動について分析、山形県公衆衛生学会で発表 ◇継続参加者へのアンケート調査による効果について検証(山形県立保健医療大学との連携)など、医科学的根拠に基づいたウォーキングであることを普及啓発	運動療法としての他のウォーキングとの差別化	クアオルト推進室
6 医療保険適用に向けた取組の検討										
(1) 費用の70%助成	特定プログラムの自己負担額の70%を単独助成						×	—	—	
(2) 自然療法の確立	学会、研究機関、医師会等の理解協力を得ながら国に要望						×	—	—	
(3) 予防医学の医療保険適用	学会、研究機関、医師会等の理解協力を得ながら国に要望						×	—	—	

