

かみのやまし
山形県上山市地域

クアオルト先進地で心と体のリカバリー

企業
研修

健康

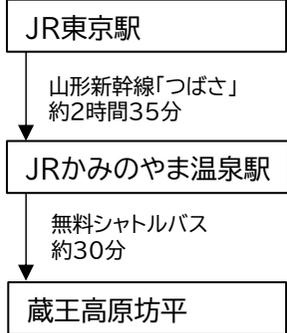
位置・東京からのアクセス

◆位置

山形県の南東部に位置し、蔵王連峰の裾野に広がる温泉町・宿場町・城下町の顔を持つまち

◆東京からのアクセス

東京駅から山形新幹線で乗り換えなし。
最寄駅から車で約30分。



地域の特徴

先進ドイツのクアオルト(ドイツ語で健康保養地)にならい、恵まれた自然や食、温泉などの地域資源を活かし、「健康・交流・環境」をキーワードに、官民一体となった、“心と体がうるおう”まちづくりを全国に先駆けて進めています。

特に、標高1000mの蔵王高原坊平(ざおうこうげんぼうだいら)では、トップアスリートの合宿のほか、健康経営支援として、数多くの企業等を受け入れ、訪れる人の心と体のリカバリーの地となっています。



- 森林や温泉、食など豊富な地域資源を活かした“健康経営のフィールド”として、企業の研修や福利厚生等の受け入れ、訪れる人それぞれにマッチングしたリカバリーを提供しています。

※ 掲載情報は、2025年1月現在の情報です。また、料金はすべて税込表示です。

提供プログラム例

◆クアオルト健康ウォーキング

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

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



プログラム体験の様子はこちら



◆宿泊型新保健指導事業【スマート・ライフ・ステイ】



特定保健指導対象者等を対象に、恵まれた森林資源と、保健師・管理栄養士などによる保健指導を組み合わせた、体験型の保健指導プログラム。継続した保健師等からの支援。(3~4ヶ月間)

料金:約70,000円/人(特定保健指導料込/交通費別)
対象:企業、健保組合など
人数:9~12人

- ▶ 東北の自治体として唯一実施。厚労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
- ▶ 継続支援脱落者ゼロ、楽しみながら着実な行動変容へ

~ 1泊2日 モデルスケジュール ~

Day1

11:45 蔵王高原坊平 到着
オリエンテーション/健康チェック
12:45 ランチ学習 クアオルト弁当
13:30 健康講座
16:00 グループワーク
17:00 個別面談/入浴(サウナ付き)
18:00 森の宿チェックイン
18:30 夕食
20:00 焚き火
就寝前 セルフモニタリング

Day2

起床後 セルフモニタリング
7:00 早朝(森)ヨガ
8:30 朝食
9:20 森の宿チェックアウト
9:30 五感を開放する森林浴
12:00 昼食 坊平こだわりランチ
13:30 個別面談
14:00 グループワーク
14:20 取組宣言/まとめの会

その他プログラムの詳細はこちら



利用可能な近隣施設

◆森の宿 (1名1室11,000円)

*蔵王ライザウツディロジは2名1室

提携する宿泊施設(5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提供。



◆坊平リカバリー温泉 高源ゆ

気軽に立ち寄れる日帰り温泉。本格サウナのほか、交代浴プールや酸素カプセルなど、訪れる人のリカバリーをコンセプトとした新しいスタイルの温泉複合施設。



◆プログラムの活用に関するお問合せ先

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

HP <https://kogenyu.com/>

◆推進地域の窓口

上山市役所クアオルト推進係

☎ 023-672-1111(内線224)

✉ kurort@city.kaminoyama.yamagata.jp

