

健康経営を通じてつながる

地域と企業

～山形県上山市とウツノハウスの場合～



## 会社概要

# 株式会社ウノハウス

- 昭和34年2月設立（65年目）
- 従業員数 219名
- 木造住宅の設計、建築、販売
  
- 事業所所在地
  - <本社>山形県山形市
  - <事業所>山形県米沢市、天童市（工場）
  - 宮城県仙台市
  - 福島県福島市



# プロフィール

---

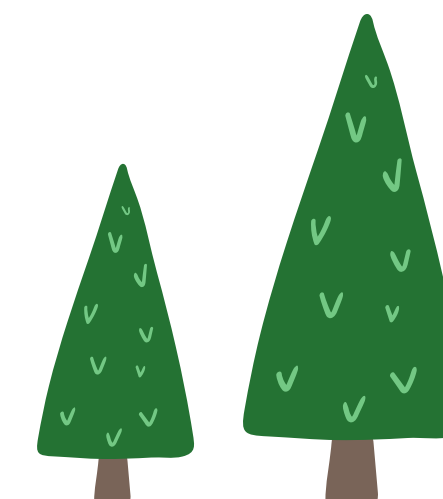
## 円山 ゆき子

Yukiko Enzan

●総務部 人材開発室

●担当業務

- ・採用
- ・人材育成（社内研修等）
- ・福利厚生
- ・仕事と家庭の両立支援
- ・健康経営



# 会社概要

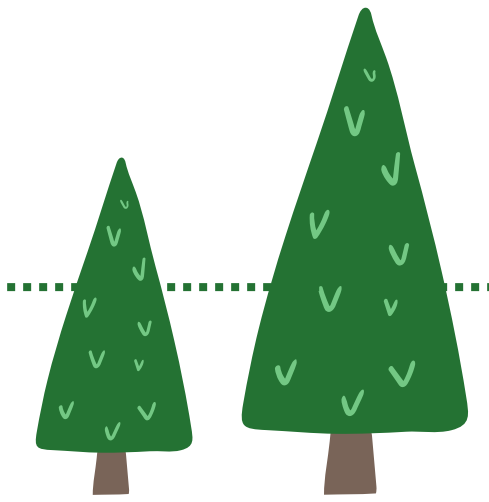


自社木材加工工場



森づくり活動  
(やまがた絆の森)

# 目次



- 01 上山市との出会い
- 02 なぜ上山市を選んだか
- 03 上山市での健康経営の取組
- 04 実施してみたての効果

Table of  
Contents

## 健康経営の取組

# 健康経営宣言

2019年

「わが社は社員を家族のように大切にしみんが健康で 楽しく元気に働ける職場づくりを目指します」

社員全員がいきいきと働き続けられるよう、社員の健康推進に取り組み始める。



# 健康経営の取組

## 2019年

- ウunnoハウス健康経営宣言
- 各店に計測機器設置



## 2021年

- 第1回、第2回  
アプリウォーキングイベント
- 第1回  
リアルウォーキングイベント
- 禁煙支援

## 2022年

- 上山市と  
健康経営相互応援協定締結
- 第3回、第4回  
アプリウォーキングイベント
- 第2回、第3回  
リアルウォーキングイベント
- アクティビティチケット
- 第1回登山イベント

## 2023年

- 第5回、第6回  
アプリウォーキングイベント
- 第4回  
リアルウォーキングイベント
- アクティビティチケット
- スポーツ大会
- 第2回登山イベント

# ウソノハウスの 健康経営のキーワード

”強制しない”





## 健康経営の取組

# アプリ ウォーキングイベント

2021年～

共通の歩数計アプリを参加者がダウンロードすることでイベント期間中の歩数を自動的に集計。

イベント開始前に各自設定した目標歩数を達成すると、参加者は景品を獲得できる。



**2021.4.22Thu.-5.20Thu.**

### Outline 開催概要

指定のアプリをダウンロードし、あとは歩くだけ。アプリを藉由して歩数の管理をするので、どこからでも参加可能。仕事しながら、趣味をしながら、子育てしながら、ながら歩までミッションクリアを目指しましょう！

### Mission クリアすべきミッション

参加者は、2つのミッションに挑戦します。イベント期間中のそれぞれの達成度に応じて、イベント終了後に景品を受け取ることができます。

**ミッション1: 「個人目標を達成しよう！」**  
実施前に、参加者ごとに期間中の目標歩数を設定。目標達成した全員にプレゼント進呈！

**ミッション2: 「みんなで日本一周を目指そう！」**  
期間中の参加者全員の歩数を合計し、日本一周（約12,000km）踏破を目指そう！5つの中間ポイントがあり、各中間ポイントに達すると、その土地の特産品をプレゼント！

### 参加者募集

応募期間 2/19～3/5  
参加費 無料

応募はこちら  
右記のQRコード  
または  
運営事務局へメールor内線

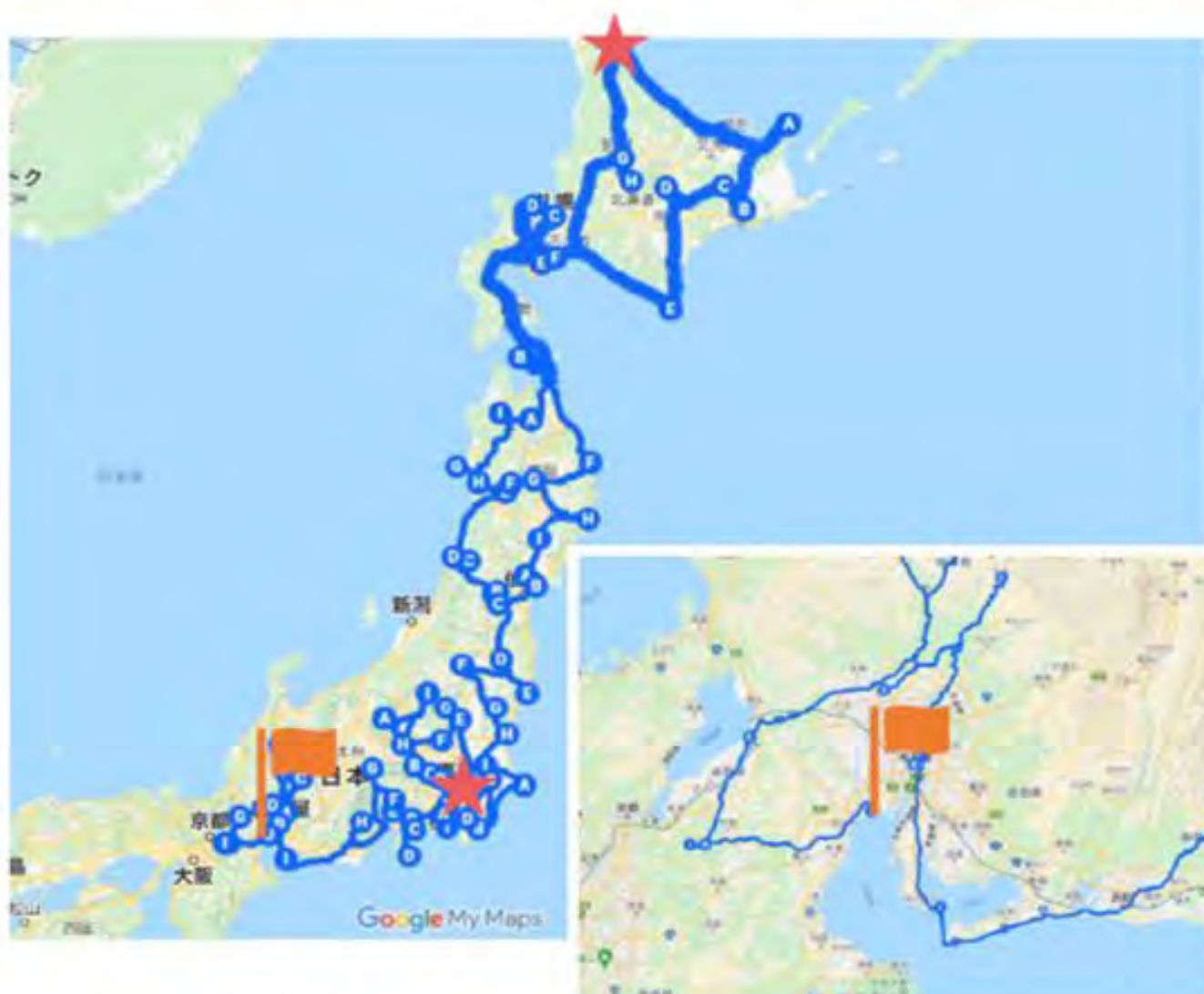


# 健康経営の取組

みんなであるこう ウェルネスウォーク

## EVENT REPORT Vol.4

2021.05.14



Mission: 「みんなで日本一周を目指そう」  
進捗レポート

ウンノハウス一行は、

**ナガシマスパークランド**

に到着しました！

(2021.05.14 9:00時点)

ウンノハウス本社（スタート）から...

- 参加者総歩数（累計） **10,711,367** 歩
- 参加者総歩行距離（累計） **7497.956** km
- 踏破都道府県数 **19** 都道府県

### 前回から経由した観光地

- |                   |                          |                    |                   |
|-------------------|--------------------------|--------------------|-------------------|
| <栃木県><br>・日光東照宮ほか | <埼玉県><br>・芝桜の丘ほか         | <神奈川県><br>・鶴岡八幡宮ほか | <山梨県><br>・夢の吊り橋ほか |
| <群馬県><br>・富岡製糸場ほか | <東京都><br>・東京スカイツリー<br>ほか | <静岡県><br>・富士山ほか    | <愛知県><br>・名古屋城ほか  |
| そのほか、岐阜県・滋賀県内各地   |                          |                    |                   |

目指せ！中間ポイント②...

**東京スカイツリー到達！中間ポイントクリア！！**

# 社員健康にウォーキング

定したが、実際には社員の3分の1が参加。アンケートでは6割が歩くことが習慣になったと答え、「子どもと散歩し親子の会話が増えた」「職場で話題になり社内コミュニケーションに寄与している」と前向きな声が届く。齊藤暢昭常務は「社員が楽しむことで歩くことを習慣付けられ、健康増進につながる」と話す。今回はあす20日までで、今年秋にも企画。集合型イベントの開催計画もある。

## 山形・ウソノハウス イベント展開

住宅メーカーのウソノハウス（山形市）が社員の健康増進策の一環として、ウォーキングイベントを展開している。ただ歩くことを促すのではなく、「楽しみながら健康にもなってもらおう」と、公私問わず歩いた歩数に応じ、カタログギフトから全国各地の名産品を贈る仕組み。参加者76人全員の総歩行距離は開始から26日で8500キロを超えた。

同社は昨年、社員が健康に着手。その一環で運動ので元気に働ける職場づくり、習慣化と社内コミュニケーション



ウソノハウスは社員の健康増進のため景品付きのウォーキングイベントを展開し、目標を達成すれば日本各地の景品をもらえる

## 目標達成で、名産品プレゼント

月22日からウォーキングイベントを開始した。目標を持ち歩いてもらうため、ご褒美も用意。創業地と物流拠点山形市のカタログギフト最大手リンベル（東京）から提案を受け、目標達成時の景品用として、山形新聞社など全国の新聞社が地元名産品を紹介する「47CLUB」のカタログギフトを使うことに。リンベルの担当者は「社員の景品として使うのは初めて」と話す。

参加者は歩数計アプリを入れたスマートフォンを持ち、公私を問わず歩数を計測。個人目標として期間中の1日平均歩数を5千歩、7千歩、1万歩の中から選んで設定し、終了後に目標に達していれば景品を獲得できる。目標歩数が多いほどグレードの高い景品を手に入れられる仕組みだ。

また1歩当たり70キロと計算し、全員の総歩数で日本一周（約1万2千キロ）の踏破を全体目標とした。各都道府県の観光名所を3カ所ずつ回るルートを設定。宗谷岬（北海道）東京スカイツリー（東京）道頓堀（大

菅原武史

2021年5月19日付  
山形新聞 経済面

21.5.20  
悟昭

ウソハウス 斎藤暢昭 事務 様

突然のお手紙、失礼します。5/19付山形新聞を拝見し、御社のウォーキングイベントが楽しみあふれる素晴らしい取組だと感じ、集合型イベント等で、上山市をフィールドに実施の可能性がもしあれば、ご検討いただけないかと思い、筆を執らせていただきました。

本市は、まちを挙げて上山型温泉クアオルト事業を全国に先駆けて展開しており、企業様の健康経営支援も力を入れています。日本唯一のドイツ・ミュンヘン大学認定コースを有し、ガイド付きで医学的根拠に基づいた健康ウォーキングを年間を通して実施。市民はもちろん、近年は企業様の活用も増えてきています。

特に現在、蔵王研エリアを中心に、県内企業様の健康経営や研修としてご活用いただくべく提案活動を強化するタイミングにきております。ウォーキングを主に様々なご体験ができますので、もしご興味があれば、改めて詳細のご提案の機会をいただけないでしょうか。

コロナ禍で大変な毎日かと思いき、社員皆様のご健康と御社の益への発展を心より願っております。引き続き、よろしくお願ひします。

追伸) 上山市役所も健康経営に力を入れています。 R3.5.19  
私の目標歩数は1日8,000歩。 上山市役所クアオルト推進室  
意識して歩く職員がとて増えています。  
市全体で900人の市民が健康ポイント事業に  
取り組み、楽しく歩数を競っております。 佐々木 慶

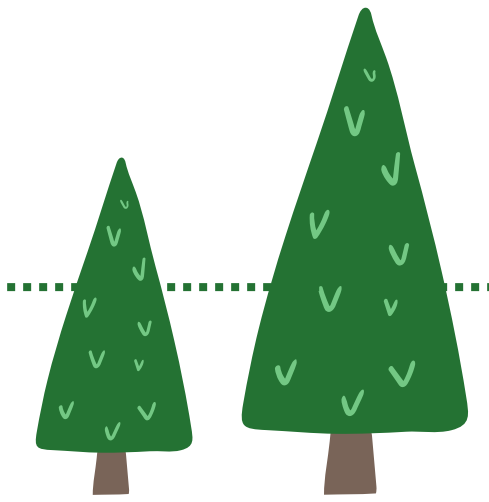
突然のお手紙、失礼します。5/19付山形新聞を拝見し、御社のウォーキングイベントが楽しみあふれる素晴らしい取組だと感じ、集合型イベント等で、上山市をフィールドに実施の可能性がもしあれば、ご検討いただけないかと思い、筆を執らせていただきました。

2021年5月20日

上山市役所 クアオルト推進室 (現クアオルト推進係)  
佐々木様 (当時室長) よりお手紙



# 目次



01 上山市との出会い

**02** なぜ上山市を選んだか

03 上山市での健康経営の取組

04 実施してみたての効果

Table of Contents

## 上山市に決めた理由

# クアオルト ウォーキング

ドイツのクアオルト（=健康保養地）で行われる自然を活用した運動療法をもとに考案。

各自の体力に合わせたスピードで、冷気、風、太陽光線などの気候要素を活用し、体表面を少し冷たく保ちながら森や山の傾斜地を歩くことで、頑張らないで運動効果を高めるウォーキング。



# 上山市に決めた理由：クアオルトの魅力



ガイドさんの存在



リソースが集約



相談できる

## ガイドさんの存在

- 運動効果の高い歩き方
- その土地の歴史について
- 動植物について

→ただ歩くだけじゃない！  
新しい発見や学びが多いから満足度UP



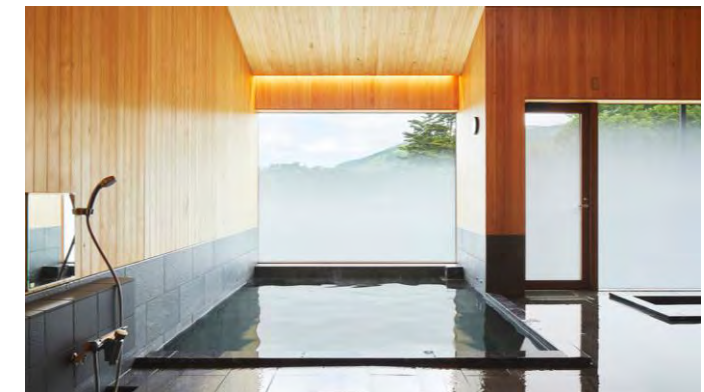


## リソースが集約

- ・ 自然
- ・ 運動できる環境
- ・ 食事
- ・ 温泉

+すでに様々なプログラムが用意されている

→運動・食事・入浴まで完結できる&  
毎回趣向を変えたイベントができる



## 相談できる

- ・ 企画に時間と手間がかかる
- ・ 担当者が開催場所に詳しいとは限らない
- ・ 担当者が運動が得意とは限らない
- ・ だから企画してもクオリティが不安

→あらかじめプログラム化されていて  
想定しやすい

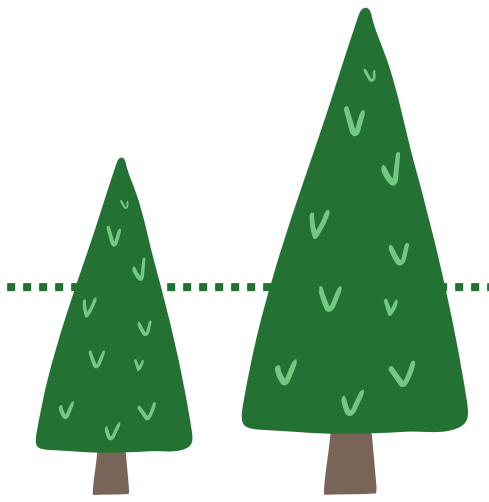
→相談できる人がいることで  
担当者の安心感と企画の質がUP

### ウォーキングイベントの企画

- ・ 開催場所、ルートを検討
- ・ 食事場所の検討
- ・ 入浴施設の確保
- ・ ガイドの手配
- ・ 現地視察 など



# 目次



01 上山市との出会い

02 なぜ上山市を選んだか

**03 上山市での健康経営の取組**

04 実施してみたての効果

Table of Contents

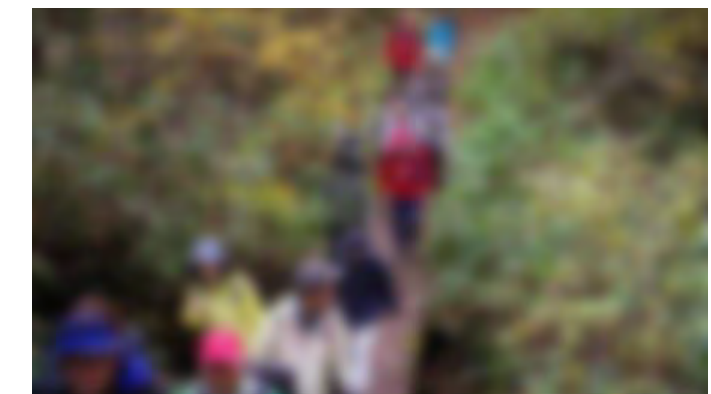
01

## 上山市での健康経営の取組

# リアルウォーキング イベント (クアオルト)

2021年～

●第1回 15名



# リアルウォーキング イベント (クアオルト)

2021年～

- 第1回 15名
- 第2回 31名



# リアルウォーキング イベント (クアオルト)

2021年～

- 第1回 15名
- 第2回 31名
- 第3回 41名



# リアルウォーキング イベント (クアオルト)

2021年～

- 第1回 15名
- 第2回 31名
- 第3回 41名
- 第4回 22名



## アクティビティ チケット

2022年～

社員の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枚までアクティビティチケットを使い、上山市のプログラム費用に充てる  
ことができる（会社負担）。





## スポーツ大会

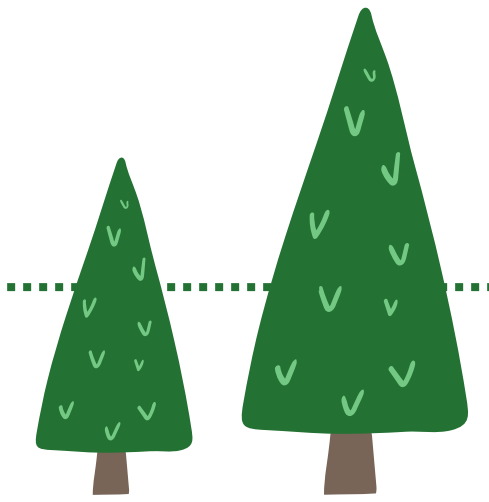
2023年～

しっぽとり、ボール運び、  
スポーツ鬼ごっこなどの競技をチーム対抗  
で実施。

●第1回 37名



# 目次



01 上山市との出会い

02 なぜ上山市を選んだか

03 上山市での健康経営の取組

04 実施してみたての効果

Table of Contents

## クアオルト参加者からの声

ウォーキング、手作り体験、温泉と、自然満喫の心と体にいい気持ちのいい時間を過ごせました。

自然を楽しみながらいい運動になりました。

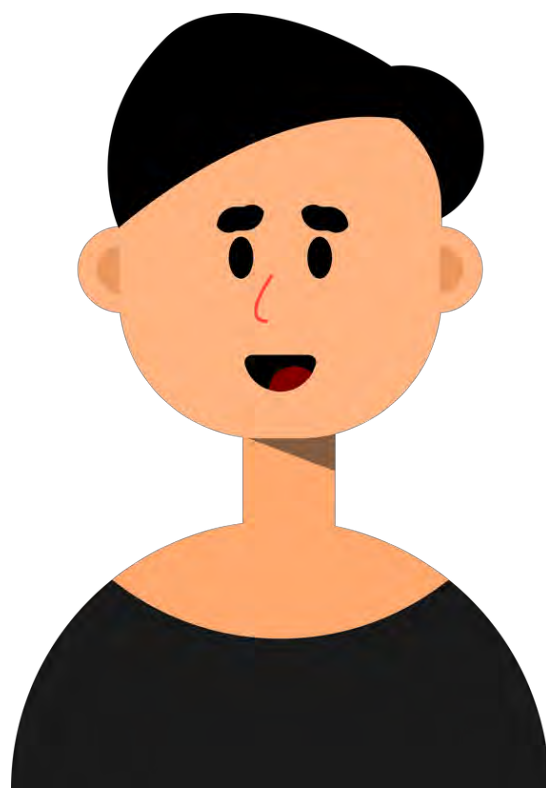
ウォーキングの指導が勉強になりました。

自然の中で体を動かすことによる  
**リフレッシュ効果**



## クアオルト参加者からの声

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、とてもいい経験になりました。



普段は一人で黙々街中を歩いており、ある種の作業のようになっていましたが、今回のようにたくさんの人ときれいな自然のかを歩くことでこんなにも楽しかったんだと気づかされた。



仕事以外の交流の場として

**コミュニケーション  
活性化**

# 健康経営の取組

## 2019年

- ウunnoハウス健康経営宣言
- 各店に計測機器設置



## 2021年

- 第1回、第2回  
アプリウォーキングイベント
- 第1回  
リアルウォーキングイベント
- 禁煙支援

## 2022年

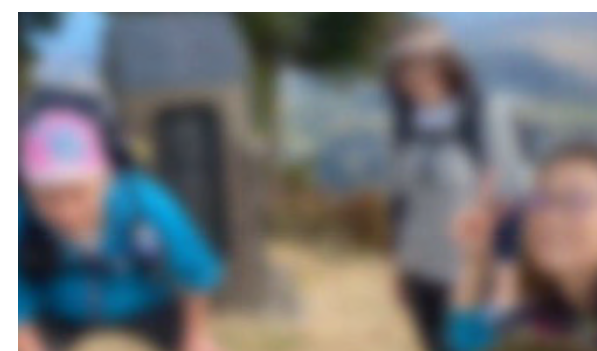
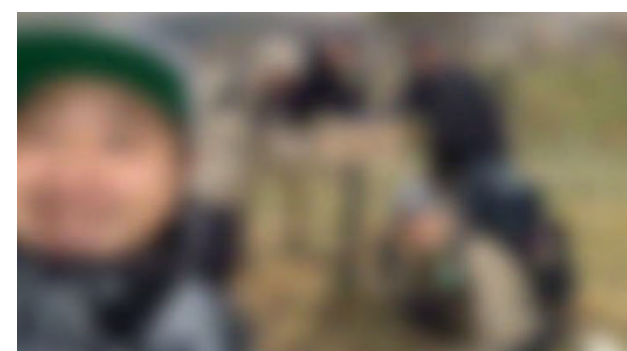
- 上山市と  
健康経営相互応援協定締結
- 第3回、第4回  
アプリウォーキングイベント
- 第2回、第3回  
リアルウォーキングイベント
- アクティビティチケット
- 第1回登山イベント

## 2023年

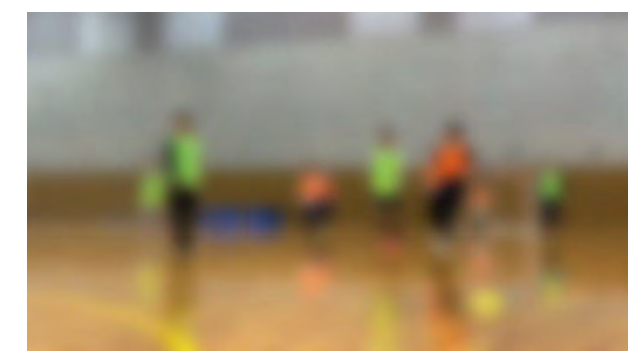
- 第5回、第6回  
アプリウォーキングイベント
- 第4回  
リアルウォーキングイベント
- アクティビティチケット
- スポーツ大会
- 第2回登山イベント

自発的な運動グループの登場

# 自発的な運動グループの登場

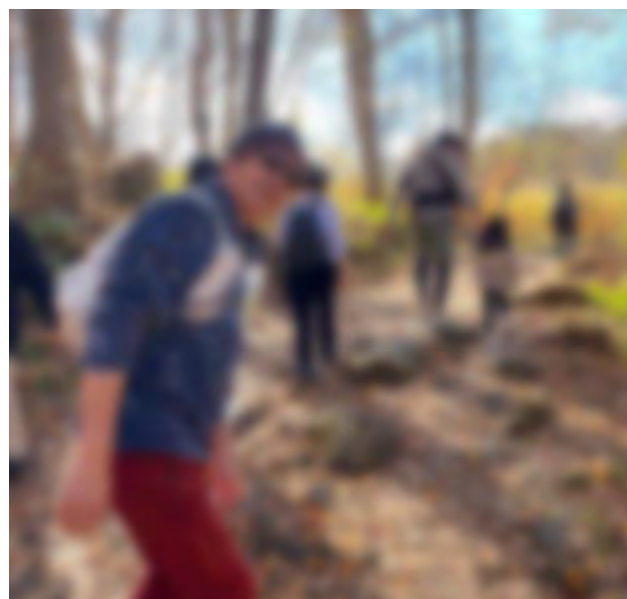


登山



フットサル・サッカー

# 自発的な運動グループの登場

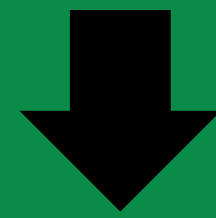


## 福島支店主催 ウォーキングイベント



# 小さな円から大きな円へ

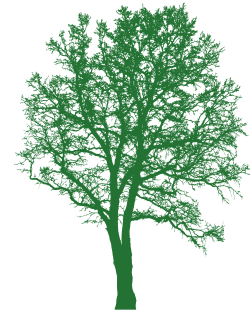
社員の健康意識の向上  
+社員間コミュニケーション活性



エンゲージメントの  
向上







健康経営を通じてつながる

地域と企業

～山形県上山市とウツノハウスの場合～

Fin.

