



宿泊型新保健指導、従業員やその家族向け行事にクアオルト®健康ウォーキングを導入

生活習慣病リスクの高い従業員への宿泊型新保健指導に、森でのクアオルト®健康ウォーキング等を組み込み、健康改善のための行動変容を促している。また、従業員及びその家族に日帰りクアオルト体験ツアーを実施している。

導入の経緯と決め手

「人生100歳時代」を見据え、「健康寿命の延伸」という社会的課題に応えるため、「従業員」「お客様」「社会」の元気に貢献するための「太陽の元気プロジェクト」を開始。従業員がいきいきと長く「元気」に働いてこそ、お客様と社会の「元気」に貢献できると考え、疾病予防・健康増進に効果のある「クアオルト®健康ウォーキング」を導入。経営層が、クアオルト事業を高く評価している。

取組内容とその効果

<実施地域：森林サービス産業推進地域「山形県上山市地域」等>

宿泊型新保健指導は、体験型の健康講話に加えて、森でのクアオルト®健康ウォーキングや地産地消の料理、温泉での休養を組み込んだ楽しみながら学べる保健指導プログラム。宿泊指導後も、上山市の専門家が電話等で6ヶ月間サポートし、参加者の体重や腹囲が減少するなど、生活習慣病リスクが低減。

また、日帰りのクアオルト体験バスツアーを全国各地のクアオルト受入地域で実施し、従業員の健康増進、職場のコミュニケーションの活性化を図っている。



従業員の声

自然豊かな環境下で自分の健康を見つめ直す機会を得た。

主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を摂ることの大切さや運動指導等を学び、大変有意義だった。

役割分担と参加促進に向けた取組

宿泊型新保健指導は、開始当初、市との仲介を外部に委託していたが、現在は、上山市に直接、コーディネートをお願いしている。クアオルト体験ツアーは、京王観光に開催を委託し、開催場所に近い事業所を中心に実施。行程がコンパクトにまとまっており好評。（延べ参加者数：約2,000名）

■プログラム構築：

受入地域が、企業の要望を踏まえて、オーダーメイドでプログラムを作成

■導入形態：

- ①宿泊型新保健指導
- ②休日自由参加の行事（日帰り）

■対象者：

- ①生活習慣病リスクが高い人
- ②全従業員とその家族が対象

■費用負担：

参加者が一定額を負担し、残りは企業負担

目的

- 心と体の健康づくり
- 従業員の自社事業・企業理念に対する理解向上
- コミュニケーションの活性化
- 地域貢献・社会貢献
- 経営・プロジェクトに新たな視点をもたらす
- 地域との関係づくり
- 福利厚生

結果（企業の声）

- 従業員の生活習慣病リスクが低減した
- 職場のコミュニケーションが促進された
- クアオルトの普及を通じ地域振興に貢献できた