

# 平成27年度 やまがた健康づくり大賞表彰式

平成27年11月14日（土）

午後12時15分～午後12時45分

山形ビッグウイング1階展示場ステージ

# 受賞団体 (敬称略・五十音順)

## 企業部門

株式会社中央測量設計事務所  
株式会社萬屋薬局

## 地域団体部門

上山市温泉クアオルト協議会  
高畠町健康運動サポーター「げんきかい」  
特定非営利活動法人河北子育てアドバイザーセンター

# やまがた健康づくり大賞 企業部門 株式会社中央測量設計事務所



## 社員全員で取り組む血圧・メタボリスク改善

全国健康保険協会（協会けんぽ）山形支部が実施した「平成26年度健康づくりモデル事業」に参加し、医療費や健康診断データをもとにした分析結果と個人の生活習慣調査結果から、事業所全体として抱える健康課題を抽出しました。健康課題として、血圧リスクとメタボリスクが高いことが判明し、血圧・メタボリスクを改善する健康づくりに取り組んでいます。

### ウォーキング

各個人で時間を見つけ、月150,000歩（5,000歩/日）を目標に健康ウォーキングの実施を習慣化させ、新陳代謝の活性化に努めています。

また、健康ウォーキングのモデル地区である上山クアオルト健康ウォーキングに参加して、指導員のアドバイスを受けながら健康増進を図っています。



### 歩数をグラフ化

個人毎に週初めに合計歩数を記入し、月の合計を集計しグラフ化して、目標である150,000歩/月が達成されたかを社内に掲示し啓発を図っています。また、合計歩数を距離に換算して、山形県「奥の細道」MAPでどこまでたどり着いたかなどレクリエーション的な手法も取り入れています。



### 甘味飲料お休みデー

甘味料依存にならないよう、毎週水曜日に「甘味飲料お休みデー」を導入し、休甘日を設定。社内に「甘味飲料お休みデー」を周知するポスターの掲示や甘味飲料の糖質量を周知することで健康意識を啓発しています。

### 社内レクリエーション

社員のリフレッシュと社内のコミュニケーションの活性化を図っています。（今年度は2度のボーリング大会）



### 健康測定機器の設置

社内に血圧計や体重計を設置し、社員が月に1度は測定するよう、測定日を記載する一覧表を作成。職場で血圧や体重の管理ができる環境をつくり、定期的な測定を奨励しています。



※ 紹介している取り組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



### 企業概要

所在地：東根市中央4-13-35  
従業員数：24人  
設立：昭和54年1月

# やまがた健康づくり大賞 企業部門 株式会社萬屋薬局

## 薬膳を取り入れた社員給食の提供

定期健康診断において、メタボなど生活習慣を改善する必要がある社員がいたため、会社として社員の健康増進を図る方法を模索し、漢方薬局としてのノウハウを活かした薬膳給食の提供を平成26年6月から開始するとともに、健康に対する社員の意識を喚起する取り組みを実施しています。

### 薬膳給食

生薬を食材として使用し、野菜や大豆を多く取り入れた薬膳給食を週2回実施。支店には月1回薬膳弁当を配達しています。



カレーライスほか



和風ジャージャー麺ほか



そぼろかけご飯ほか



ハンバーグほか



山かけそうめんほか



冷やし中華ほか

### 生薬の解説

薬膳給食時に、食材に使用した生薬の薬効等について薬剤師が解説しています。



### 健康測定機器の設置

社内に肺機能測定器、体組成計、血糖測定器、血圧計を設置し、社員の積極的な活用を推奨しています。



※ 紹介している取り組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



企業概要

所在地：山形市六日町2-3  
従業員数：59人  
創業：明治10年4月

# やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 上山市温泉クアオルト協議会

健康ウォーキングを中心とした地域住民の総合的な健康づくり

「クアオルト」とは、ドイツ語で「健康保養地」のことを言います。上山市の恵まれた自然環境や温泉、食などの地域資源を活かしながら、滞在型の新たな健康保養地を目指し、平成20年から行政と一体となり、全国に先駆けて「上山型温泉クアオルト事業」を推進し、地域住民の健康増進と交流人口の拡大による地域活性化を目的に、日本を代表する健康保養地づくりに取り組んでいます。

## クアオルト健康ウォーキング

市内には日本で唯一、ドイツ・ミュンヘン大学認定8コースがあり、医科学的根拠に基づいた“頑張らないで楽しく運動効果を高める”ウォーキングを実施しています。

- 日替わりで様々なコースを歩く  
「毎日ウォーキング」
- 旅館の宿泊者が市民と一緒に歩く  
「早朝ウォーキング」
- 県内企業等と連携し、社員の健康づくりを支援する「企画ウォーキング」



## 専任ガイドの養成・育成

クアオルト健康ウォーキングの普及拡大を図るため、参加者が安心安全に歩けるとともに効果的な歩き方を指導する、地元住民による専任ガイドを養成・育成しています。

## 医科学的調査の実施

気候性地形療法の特徴の一つ「皮膚温の2℃低下が運動中の代謝及びストレス・免疫指標に及ぼす影響」（早稲田大学）や、「クアオルト健康ウォーキングが精神障害者の生活の質や精神的健康度に係る調査」（上山病院）を、医療・学術機関と連携し実施しています。

## 健康に配慮した食の開発・提供

“旬産旬消・食べて健康”をキーワードに、地元で採れた農作物や果物など、四季折々の旬の食材を活用し、栄養のバランスが良く健康に配慮された食を開発。旅館では、クアオルト膳、また市内業者では、上山産米と上山産農作物を活用したおかず2品以上を使用したクアオルト弁当を提供しています。



※ 紹介している取り組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



団体  
概要

所在地：上山市河崎1-1-10  
上山市市政戦略課クアオルト推進室内  
構成員数：18人  
設立：平成20年8月

# やまがた健康づくり大賞 地域団体部門 高畠町健康運動サポーター「げんきかい」

## オリジナルパンフレットの作成・活用による健康づくり支援

健康体操を紹介し、運動を継続できるよう支援することを目的に、平成16年に健康運動普及ボランティア団体として発足しました。健康体操教室などを実施するほか、地域イベントの機会に具体的な運動方法を伝える活動を行うとともに、オリジナルパンフレット（健康運動の手引き、ウォーキングマップなど）を作成し、運動習慣の定着と普及を支援する取り組みを実施しています。

### 健康体操教室

健康体操教室の開催や高齢者サロン等での定例講座を行い、健康づくりのための運動習慣の定着を支援しています。



### 健康運動の手引き作成・活用

健康運動に関する理論と具体的な実践ポイントを分かりやすく解説したテキスト「健康運動の手引き」を作成し、健康体操教室で活用しています。



### ウォーキングマップ作成・活用

誰でも手軽に健康ウォーキングができるよう、地区のウォーキングコースを紹介したマップを作成するとともに、ウォーキング定例会を開催しています。



### 健康体操の普及

地域イベントに出演し、健康体操や活動内容をPRしています。



※ 紹介している取り組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



#### 団体概要

所在地：高畠町大字高畠379-1  
高畠町健康推進課内  
構成員数：29人  
設立：平成16年3月

# やまがた健康づくり大賞 地域団体部門

## 特定非営利活動法人河北子育てアドバイザーセンター

### 「中ばあちゃん」支援

多世代同居の多い河北町では、孫が生まれる年代の女性「中ばあちゃん」たちが、子育て世代を支えているとともに、しゅうと世代の介護を行うケースも多く、家庭と地域の要となっています。この50代～60代の女性の息抜き、交流の場として、健康講座や栄養教室などを開催し、「中ばあちゃん」の支援に取り組んでいます。

#### 健康講座

- 健康管理講座の開催
- 応急措置、心肺蘇生法講座の開催



#### 栄養教室

- 生活習慣病予防食
- 郷土料理
- 薬膳料理
- 非常時の食事



#### 運動

- ウォーキング
- ストレッチ体操
- 自彊（じきょう）術  
(健康保持増進を目的として作られた健康体操)
- 3B体操
- 健康舞踊
- 軽運動



#### 休養

- 茶話会
- リサイクル教室（牛乳パック利用）
- ブリザードフラワー・ビーズアクセサリ作り
- はげご作り
- 郷土史講座



※ 紹介している取り組みは一例です。この他にも様々な健康づくりに取り組んでいます。



#### 団体概要

所在地：河北町谷地乙72  
構成員数：21人  
設立：平成16年10月

山形県健康福祉部健康長寿推進課  
健康づくりプロジェクト推進室  
☎ 023-630-2313