

「クアオルト®健康ウォーキング」の推進に取り組みます！

◆太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード 2018

優秀賞を受賞！

日本クアオルト®研究所主催の、「クアオルト健康ウォーキングを活用したまちづくりビジョン」を評価する「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード 2018」の優秀賞に、岐阜市が選ばれました。アワードは今年で3回目を迎え、これまでに8市町が受賞しています。優秀賞に選ばれると、ウォーキングコースの設計やガイドの養成、コース内の看板設置やマップの印刷など事業立ち上げの支援が受けられます。



提供：山形県上市市クアオルト推進室

◆クアオルト健康ウォーキングとは

野山などの、自然の冷気や風、傾斜地形を活用しながら、個人の体力に合わせた運動強度で安全・効果的に歩く運動方法。発祥の地ドイツで、心臓のリハビリや高血圧の治療に利用されている気候性地形療法®を基本としています。日本では、保健指導や健康教育に取り入れたり、温泉や薬膳料理などと組み合わせたヘルスツーリズムの試みが始まっています。

◆岐阜市のビジョン

岐阜市の強みを生かした健康増進と交流人口の拡大を図る！

☞ 41万人都市の中央部に、豊かで多様な自然・地形、温泉、歴史文化があり、全国からのアクセシビリティに優れる「都市型クアオルト」としての潜在力がある。

☞ 市民の主体的な健康づくり活動など、「歩く」健康なまちづくりを推進。



◆今後の取り組み

☞ 金華山、長良川、百々ヶ峰を候補地として、クアオルト健康ウォーキングコース「クアの道®」の整備を行う。

☞ 新たなウォーキングを提案して、生活習慣病予防など市民の健康増進を図るとともに、企業への健康経営も支援する。

☞ 岐阜城、岐阜公園、川原町、ぎふ長良川鵜飼などととも、「クアの道」を新たな体験型観光資源としてPRする。

クアオルト健康ウォーキング 歩くときのポイント

個人の体力に応じた無理のない歩行でリスクをコントロールするのが基本です。最初はゆっくり、慣れてきたら、上り道で心拍数を計測し、歩く速さを調節しましょう。体表面の温度は冷たくさらさらな状態で、歩きましょう。



心拍数

の目安 = $160^{\text{マイナス}}$ - 年齢

運動に慣れていない人…160 - 年齢 / 分

運動を常に行っている人…180 - 年齢 / 分

※ 血圧降下剤を服用している人は、心拍数の目安を80～90%に減らしましょう。

体表面

平均 2℃ 低く

歩行中の温冷感覚は、「やや冷える」

涼しく感じるように、袖をまくったり、首元を開けるなどして調整。体感温度を「冷たくさらさら」な状態にすると運動効果が増すといわれています。

◆今後のスケジュール

2019年度 ウォーキングコースの整備、専門ガイドの養成

2020年度以降 普及に向けて事業の本格実施

☎ 健康増進課 ☎ 252-7193