

# 1 健康的なまちづくりの推進

## (1) クアオルト健康ウォーキング

新規

予算額 2,860千円 (-)

一般財源 2,860千円 (-)

誰もが身近・手軽に参加できる**ウォーキング**をはじめとした**健康づくり**について、広く市民へ普及啓発し、「健康寿命の延伸」「早死の減少」「生活の質の向上」につなげる。

### 岐阜市の現況

(H29年度市民意識調査)

項目	現状値(%)	目標
生活習慣病予防など、健康に配慮する市民の割合	72.1	増加
「元気で長生きできるまち」だと思う市民の割合	60.7	増加

ドイツのクアオルト(健康保養地)において野山などの自然の中で行う運動療法をモデルとして考案された健康づくりのためのウォーキングの普及啓発を図る。

### 事業内容

#### クアオルト施策の立ち上げ

##### (ア)金華山、長良川、百々ヶ峰を候補地として健康ウォーキングの実践環境を整備

- ・ウォーキングコース「**クアの道**」の整備、ウォーキング指導者の養成

(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)

- 「クアの道」オープンイベントの開催、ウォーキング用品、広報用印刷物等

(市予算)

##### (イ)クアオルト施策の検討

**健康施策** (ウォーキング講座の開催、**健康経営** (職域における生活習慣病予防) の推進など) や **交流人口の拡大** (自然・歴史文化資源・温泉等とウォーキングを組み合わせた観光の推進など) を **関係団体とともに検討する「クアオルト協議会」を設置**

#### クアオルト健康ウォーキングの特徴

自然の地形・冷気や風などを活用し、脈拍数や体表面温度を計測することにより、安全で効果的に歩く

#### これまでの「歩く」まちづくりとの関係

これまでのまちなか(中心市街地や長良川周辺)を中心に実施してきた歩道整備、路面表示(主要施設までの距離、歩数、消費カロリー数)、ベンチ設置など徒歩で移動するライフスタイルを促進するための環境整備に続く金華山等の自然地形の歩行環境整備を図る。

(これまでの歩くまちづくり)

#### 長良川ウエルネスエリア

豊かな自然(長良川、金華山等)を生かした「しっかり歩き」を促進

#### 柳ヶ瀬ウエルネスエリア

中心市街地への(買い物等)外出に伴う「ついで歩き」を促進

