

1-(3) クアオルト施策の推進状況 ～ウオーキングコースの整備、今後の事業展開～

1. ウオーキングコースの整備

○ クアオルト健康ウオーキングとは

- ・ ドイツのクアオルト(健康保養地)で心筋梗塞や狭心症のリハビリ、高血圧、骨粗しょう症などの治療として行われている運動療法を基に、日本で考察された心身の健康づくりのためのウオーキング。
- ・ 個人の体力に応じた安全・効果的な有酸素運動となるよう、自然の傾斜地形、冷気や風を活用する専用のウオーキングコースを、指導者とともに心拍数、血圧、体表面温度などを計測・調整しながら歩く。

※ドイツでは公的医療保険が適用された療法であるが、日本ではそのようになっていないため、健康づくり活動「運動指導」の一つとしてご紹介ください。

○ 「クアの道」ウオーキングコースの整備

- ・ 昨年11月に受賞した太陽生命クアオルト健康ウオーキングアワード優秀賞[☞]の「クアの道」ウオーキングコースの設計が完了した。10月中旬に案内看板を設置する。

経路は別紙地図参照。

<p style="text-align: center;">金華山・長良川・ 岐阜公園コース</p>	<p>戦国の歴史、伝統文化を感じながら歩く 岐阜公園総合案内所を発着点とし、織田信長公居館跡、三重塔、御手洗池、湊コミュニティ水路、川原町広場などを巡る。 全長 2.32km、累積高度差 68m (ロープウェイ山頂駅～岐阜城は、観光オプションコース)</p>
<p style="text-align: center;">百々ヶ峰・ ながら川ふれあ いの森コース</p>	<p>四季の変化、動植物の生命力を感じながら歩く 四季の森センターを発着点とし、南斜面を登り、桜の広場、薬木の広場を巡る。 全長 3.15km、累積高度差 134m ※ 累積高度差:スタート地点から複数ある登り坂の高度を累積したもの</p>

☞1 太陽生命クアオルト健康ウオーキングアワード優秀賞

太陽生命保険(株)が全国の自治体にクアオルト健康ウオーキングを活用したまちづくり構想案を募集し、その内容が優秀であった自治体に対し、同社の経費負担により(株)日本クアオルト研究所が、クアオルト健康ウオーキングのコース設計や実践指導者育成等を行う「優秀賞」を授与するもの。

○ 「クアの道」認定式典の開催

- ・ 日時：10月26日(土)、午前9時開始
- ・ 場所：岐阜公園総合案内所前広場
- ・ 概要：太陽生命保険(株)からのウオーキングコース認定書授与、テープカット、ウオーキング体験など

2. 今後の事業展開

- 健康啓発イベントにおける市民へのクアオルト健康ウォーキングの紹介
 - ・ **元気健康シンポジウム（10月28日(月)、午後1時半～4時、岐阜市文化センター）**
…公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長 下光輝一氏による講演「ウォーキングと筋トレで健康長寿を！クアオルト健康ウォーキング」、
クアオルト健康ウォーキングを紹介する展示 など
 - ・ **ぎふ市民健康まつり（11月4日(月・休)、午前10時～午後3時半、岐阜市文化センター）**
…市職員による講話会「新登場！クアオルト健康ウォーキング」、
クアオルト健康ウォーキングを紹介する展示 など

- 認定された「クアの道」を歩きながらクアオルト健康ウォーキングを紹介する講座
 - ・ **クアオルト健康ウォーキング紹介講座（何れも午前8時半に集合）**

金華山・長良川・岐阜公園コース 集合場所は、 岐阜公園総合案内所	11/10(日)	12/19(木)	1/14(火)	2/8(土)
百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース 集合場所は、 四季の森センター	11/15(金)	12/22(日)	1/25(土)	2/19(水)
 - ・ **長良川健康フェスタ（11月30日(土)、午前10時～午後3時、長良川健康ステーション）**
…「クアの道（金華山・長良川・岐阜公園コース）」で体験ウォーキングの実施、
クアオルト健康ウォーキングを紹介する展示 など

- 保健・医療、健康経営、観光等の民間事業者によるクアオルト健康ウォーキングの普及を図るための協議会の開催
 - ・ **岐阜市クアオルト健康ウォーキング推進協議会**
…第2回（10月11日(金)、午後2時～、第一委員会室）「他都市の取り組み事例 など」
…第3回（2月14日(金)、午後2時～、第一委員会室）「委員等からの事業提案 など」

- 令和2年度以降
 - ・ **ウォーキング講座の定期開催。**
 - ・ **民間事業者と協働**してクアオルト健康ウォーキングの普及を図る**試行事業の実施。**

「クアの道」 金華山・長良川・岐阜公園コース

体力に合ったスピード

心拍数 **160** マイナス 年齢

運動効果を増す
体表面を冷たくさらさら

体表面 平均 **2°C** 低く



心拍数計測
ポイント

観光オプションコース



クアの道	全長	累積 高度差	特 徴
金華山・長良川・岐阜公園コース	2.32Km	68m	戦国の歴史、伝統文化を感じながら歩く 岐阜公園総合案内所を発着点として、織田信長公居館跡、三重塔、御手洗池、湊コミュニティ水路、川原町広場などを巡る。
(観光オプションコース)	0.7Km	54m	ロープウェイ山頂駅～岐阜城

「クアの道」 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース

体力に合ったスピード **心拍数 160** マイナス年齢

運動効果を増す
体表面を冷たくさらさら **体表面 平均 2°C** 低く



クアの道	全長(約)	累積高度差	特徴
百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース	3.15 km	134 m	四季の変化、動植物の生命力を感じながら歩く 四季の森センターを発着点として、南斜面を登り、桜の広場、薬木の広場などを巡る。