

## 2-(2) クアオルト健康ウォーキングの取り組みについて

### 1 クアオルト健康ウォーキングとは

- ・ 野山などで、**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**。  
※ 歩行中に心拍数、体表面温度を調整。前後に血圧もチェック。
- ・ 当該ウォーキングの発祥国ドイツでは、心筋梗塞、狭心症のリハビリ、高血圧、骨粗しょう症等のための運動療法にもなっている。**クアオルト＝健康保養地**。  
※ 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。
- ・ 日本では、当該ウォーキングを**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て**ヘルスツーリズムを創造する試み**が始まりつつある。

### 2 岐阜市のビジョン（本市のアワードへの応募内容）

#### **岐阜市の強み**を生かした**健康増進**と**交流人口拡大**を図る**都市戦略**

#### ◆岐阜市の強み

- ・ 41万人都市の中央部に、豊かで多様な**自然・地形、温泉**、日本遺産等の**歴史文化**
- ・ **大都市圏内**にあり、**全国からのアクセシビリティ**に優れている。  
※ 金華山、長良川、百々ヶ峰の一带に、岐阜城、岐阜公園、川原町、ぎふ長良川鶴飼など  
※ 鉄道で名古屋から約 20 分、リニア中央新幹線で東京～名古屋間約 40 分（2027 年開通）
- ・ **土台となる現行の健康施策**も着実  
※ ぎふ市民健康基本計画に基づく長期的・総合的・計画的な生活習慣改善等施策  
※ 市民の主体的な健康づくり活動。「歩く」健康なまちづくり。



- ・ これまで日本には例がない**‘都市型クアオルト’**としての**潜在力**に富んでいる

#### ◆健康増進・交流人口拡大施策の充実

- ・ **金華山、長良川、百々ヶ峰を候補地**にウォーキングコース「クアの道」を整備  
➔ 自然・歴史文化資源に親しみ、健康づくりや市民活動が展開されているエリア（多くの市民・来訪者が愛着を感じる大切なエリア）をさらに価値の高い空間に
- ・ 安全性・効果性も追求する**新たなウォーキングの提案**  
➔ 現行の「歩く」ライフスタイル啓発（日常生活における身体活動量の底上げ）に加え、**生活習慣病予防、企業への健康経営支援**を充実強化  
※長良川健康ステーション、高島屋南地区公共施設（健康・運動施設）を拠点に普及
- ・ **本物志向の観光まちづくり**  
➔自然・歴史文化資源・温泉などと組み合わせた**新たな体験型観光の推進**  
※クアの道を新たな観光資源として組み入れた散策コース・滞在プランの開発  
※岐阜公園歴史文化資産整備等の進捗や NHK 大河ドラマ放映に連動し全国 PR

## **参考：太陽生命クアオルト®健康ウォーキングアワード2018について**

### **1 太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワードとは**

太陽生命株式会社が協賛し、株式会社日本クアオルト研究所が、全国の自治体に対し「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募集して、優秀団体に対し、ウォーキング事業の立ち上げ（ウォーキングコースの整備、専門ガイドの養成など）を支援するもの

### **2 表彰の概要**

#### ◆審査のポイント

- ・自治体の長期計画において、健康づくりの取り組みを重点施策としている。
- ・住民の健康増進、交流人口の拡大に向けて、熱意と行動力がある。
- ・主体性をもって、官民が協力し本事業に取り組む意欲がある。
- ・近くに山や海などの自然環境がある。
- ・健康寿命の延伸のために、長期的に継続してクアオルト健康ウォーキングを活用する意志がある。
- ・健康を中心とするまちづくりに、協力的な住民や団体がいる。

#### ◆選考委員（5名）

- ・下光 輝一 （公財）健康・体力づくり事業財団理事長、東京医科大学名誉教授
- ・坂本 静男 早稲田大学スポーツ科学学術院教授
- ・伊藤 直人 （株）日本クアオルト®研究所会長、岡山大学地域総合研究センターアドバイザー
- ・田中 勝英 太陽生命保険（株）代表取締役社長
- ・小関 信行 （株）日本クアオルト®研究所所長

#### ◆優秀賞の内容／（株）日本クアオルト研究所が以下を提供

クアオルト健康ウォーキングを体験できる「クアの道®」2つのコース整備とガイド育成ほか、運営に関わる指導

- ・認定コースの開発
- ・クアオルト健康ウォーキングガイド養成研修
- ・コース内の看板、コースマップの印刷物一式

#### ◆過去の優秀賞受賞自治体

- ・2016年 岐阜県飛騨市、岡山県新見市、兵庫県多可町
- ・2017年 宮崎県延岡市、静岡県小山町
- ・2018年 岐阜県岐阜市、三重県志摩市、埼玉県横瀬町

### **3 岐阜市がアワード2018優秀賞を受賞した理由（授賞式での審査委員の講評より）**

- ・ **市長が熱意とリーダーシップをもって、自ら立案した「本物志向の観光まちづくり」を実現しようとしていること**
- ・ **栄養・休養・心の健康など総合的など健康施策が実施されていること**
- ・ **県庁所在市・中核市におけるクアオルト施策の実例となり、他の自治体への波及が期待できること**  
など