

ゼロ予算事業

令和3年度岐阜市のクアオルト施策の取り組み



令和3年度に岐阜市が取り組んだクアオルト施策ゼロ予算事業

【本日お話しするゼロ予算事業の定義】

クアオルト健康ウォーキングのガイド(実践指導者、クアオルト・セラピスト)の報酬以外の予算を原則使わず、民間の協力等を得て行う事業

【本日紹介するゼロ予算の事例】

1 旅行商品開発と販売

旅行商品開発のための営業

2 健康経営等の取り組みとしてのウォーキング

社員に歩いてもらうための営業

3 大学の授業での活用

4 NPO法人との協働による活動事例

- ・ 論文発表
- ・ チラシ作成

5 首長ミーティング(シンポジウム)の開催

6 ねんりんピック記念事業

7 ブラッシュアップセミナーの第2回目開催



7つすべてが令和3年度に実施されたゼロ予算事業です

1 旅行商品開発と販売①

観光販売システムズ(三重交通)による旅行商品の開発

【商品名】

クアオルト®健康ウォーキング長良川温泉入浴と体にやさしい昼食プラン

- ・ 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース
- ・ 金華山・長良川・岐阜公園コース



【商品の内容】

岐阜県観光連盟のVISIT岐阜県を運営受託する観光販売システムズの企画で、岐阜市のクアオルト健康ウォーキング定期講座と、長良川観光ホテル石金のランチプラン(ランチ、温泉入浴)との組み合わせによるツアー。ウォーキングは、一般の申込者と旅行商品申込者が一緒に歩く。移動は、自分の車を利用するマイカープランとなった。



タクシーで移動するプランも作ってもらったが、実績はゼロであった。

マイカープランは、申込者が少なくても実施可能！

【販売価格】

クアオルトを冠するためのライセンス料550円と、石金のランチプラン3,300円を合わせて3,900円。(タクシープランは8,900円)

ただし、今回の販売期間では、モニタープランに採用され半額の1,950円で販売された。

【対象期間】

10月31日から12月19日の計17回の岐阜市クアオルト健康ウォーキング定期講座を対象に販売。ツアーのために特別な日程を作らなかった。

【販売方法】

VISIT岐阜県のサイトおよび11月からはじゃらんでも販売した。

よろしければVISIT岐阜県をご覧ください。
VISITのサイトは岐阜県以外にもあります。

1 旅行商品開発と販売②

【販売実績】

29件 70名の申し込み

→ このうち21名が私の口コミです

(内訳) 百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コース 8件18名

金華山・長良川・岐阜公園コース 21件52名

受付件数 10月 4件 11月23件 12月 2件

参加件数 10月 1件 11月10件 12月18件

じゃらんに掲載されたのは11月から



【申込者の居住地】

県内15件39名(うち市内8件24名)、県外14件31名

※ 県外のうち愛知県8件、三重県3件、静岡県1件、兵庫県1件、滋賀県1件

【手応え】

※ コロナの影響もあり、マイカープランという発想がカギだった。

※ 12月は、常に定員を超えて受け付けることになった。

※ 平日は、渋滞による遅刻が少なくなかった。

※ 全ての参加者が、楽しかったとの感想を持たれた。

※ 短い期間ではあったが、リピーターもいた。

※ 中部電力パワーグリッドの皆さまも 2回に分け11名で参加された。

R2年度は、12月から2月にかけて定期講座の参加者が少なかったため、R3年度は、開催回数を減らしていた。

【今後の予定】

モニタープランで、VISIT岐阜県がアンケート調査をしており、いただいた意見を反映してブラッシュアップしてから再開したいと考えている。

旅行商品の販促については、自治体職員も当事者との自覚が必要

この期間で70名参加の旅行商品は、成功したと言える(複数の観光事業者)

1 旅行商品開発と販売③

本物×本物

3月からの新商品

岐阜で食べて健康になるウォーキング①、②

地中海式食事法で名高い「南フランス」の食生活をもとに管理栄養士が考えた「おいしくて体にやさしいランチBOX」付クアオルト健康ウォーキング

※ ①、②は2つのコースそれぞれにおいてという意味

- ・ 美杜統合ヘルスケア研究所の作る弁当との組み合わせ企画
- ・ **食塩含有量1g未満** 病院食より少ない
- ・ ランチボックス、スープなど
- ・ 地場産の無農薬野菜と地場産の肉を使用
- ・ 調理するのは栄養士と管理栄養士のみ
- ・ クアオルト健康ウォーキングと組み合わせで定価2,300円
- ・ 金華山・長良川・岐阜公園コースと百々ヶ峰・ながら川ふれあいの森コースの両方で販売予定。弁当は現地配達
- ・ 春の花を愛でながらのお弁当ランチ
- ・ このほか、アロマづくりや無農薬野菜の収穫体験、体組成測定によるオーダーメイドの栄養指導などの観光商品も計画中



容器もおしゃれ

販売してまます



デリバリー承ります(10個以上から)
ランチBOX・スープセット・・・1,300円(税込)

- 揚げないミルフィーユ豚カツ
- ノルウェーサーモンの照焼き
- Marieさんの味噌チキン焼き
- 日替わりランチ

※別途、祭事用などは、お気軽にご相談ください。

本日、食べて頂く予定でした

ゆくゆくは、VISIT岐阜県に健康をテーマにした旅行商品が並ぶ

【トピックス】観光事業者との連携事例

岐阜市健康ウォーキング クアオルト 送迎バスプラン【石金屋食入浴付き】



岐阜市クアオルト実働日全日程対象
(バス、現地食事施設満席日除く)

【旅行代金】※お一人様の料金になります。



マイケロバスご利用(8~21名様まで)

8~11名様ご参加の場合	バス料 8,000 円
12~15名様ご参加の場合	バス料 8,500 円
16~19名様ご参加の場合	バス料 9,000 円
20~21名様ご参加の場合	バス料 9,500 円



大型観光バスご利用(20~45名様まで)

20~23名様ご参加の場合	バス料 8,500 円
24~27名様ご参加の場合	バス料 9,000 円
28~31名様ご参加の場合	バス料 9,500 円
32~35名様ご参加の場合	バス料 10,000 円
36~39名様ご参加の場合	バス料 10,500 円
40~45名様ご参加の場合	バス料 11,000 円



食事は、石金旅館にて、和食会席料理
をご堪能！入浴もOK！



行程

岐阜駅 ⇒ 岐阜市クアオルト(百ヶヶ峰 or 岐阜公園) ⇒
9:00 9:30-11:30
長良川河畔 石金(昼食/入浴) ⇒ 岐阜駅
12:00-14:00 14:30
※概算のお時間です。ご希望のお時間にご対応します。

ご予約・お支払い方法 お電話1本一括予約旅行代理店
→旅行日よりお振込/振込手数料は各自負担

まず、ご確認ください！迅速・親切アドバイス
ありがとうございます。お問い合わせ・お申し込み



TEL. 058-247-8881
FAX. 058-247-9046



●ご案内(お申し込み前にお読み下さい)
この旅行は株式会社日本スタイル(株)が企画・運営する旅行であり、この旅行に参加されるお客様は、当社と専断的な旅行契約(以下「旅行契約」といふ)を締結する事になります。
また、契約の内容・条件は各コースごと記載されている条件のほか、下記条件、当地にお申し込みする旅行会社及び当旅行会社により異なります。
旅行契約について
旅行開始日 8月10日まで
旅行開始地 岐阜市

【日タク観光バスとの連携】

左のチラシは、半年間かけてお願いし、作成していただいた、日程を決めていない仮のツアーのチラシである。

クアオルト健康ウォーキングと観光ホテルのランチ、温泉を体験し、移動はバスを想定している。行程や時間、参加人数ごとの1人あたり料金も掲示されており、岐阜市が企業にウォーキング参加を促す際の資料として活用している。

この企画に関心を持った企業が、こうしたプランを利用しようと考えた場合に、初めてツアーが成立することになるため、日タク観光バスには、それ以前の持ち出しはない。

ほかの観光事業者にもこのような企画をチラシにしてもらえるよう頼んでおり、選択肢が増えれば、企画の利用者増も見込めるのではないかと考えている。



観光事業者との連携は、本格的な旅行商品開発販売だけではない

2 健康経営等の取り組みとしてのウォーキング①

社員に歩いてもらうための営業

【企業等による参加の実績】

○ 中部電力パワーグリッド (10/22、11/12、12/14、12/19)

当初、お話をいただいたのは、岐阜営業所の皆さんから。その後、岐阜市の意向を伝え、岐阜支社総務部人事グループに話を通していただき、人事グループでは、次年度以降の特定保健指導での活用を検討されている。

人事グループの皆さんは、計3回に分けて保健師も参加し、事業の可能性を確認された。3回のうち2回は、VISIT岐阜県を利用して計11名が参加された。

中部電力では、企業として社員の健康経営に取り組んでいる姿勢をアピールするために、広報担当によるウォーキングとその様子の広報も企画していただいている。



特定保健指導で活用し、継続的な取り組みを目指す

2 健康経営等の取り組みとしてのウォーキング②

【企業等による参加の実績】

○ 岐阜繊維健康保険組合 (10/30、11/6、11/7、11/13)

令和3年度は、実証実験との位置付けで、4回に分けて参加された。

令和4年度からは、これを踏まえて組合の福利厚生事業として継続的に参加される計画となっている。



○ 富士電機 (10/3、10/16)

名古屋支社の人事担当者を中心に参加された。これまで、福利厚生事業として幅広く手掛けてきたが、長続きした事業がなかったということで、クアオルト健康ウォーキングであれば、東海地方の多くの自治体で取り組んでおり、選択肢の豊富な点が、持続可能な事業の可能性があると評価された。その中でも岐阜市が一番サービスが良いと言われている。

今後も継続される見込みで、岐阜市では、観光事業者等を紹介するなどの協力をしている。名古屋支社で働く障がい者を対象としたバスツアーも企画されている。



福利厚生事業で活用し、継続的な取り組みを目指す

2 健康経営等の取り組みとしてのウォーキング③

【岐阜市クアオルト推進協議会の応援による参加実績】

○ 日本ベーリンガーインゲルハイム（10/26、11/12、11/19）

岐阜市クアオルト推進協議会湊口会長の勧めでウォーキングに参加された。企画者の発案で3回に分けて定期講座に来ていただいた。



○ 十六銀行（12/5）

昨年度に続き、今年度も岐阜市クアオルト推進協議会委員を中心に、会社の仲間で定期講座に参加された。



（その他現在調整中の企業）

京王観光、太陽生命、明治安田生命、三菱UFJ銀行、大日本印刷など

ウォーキングの様子の詳細については、岐阜市のホームページ「新着情報」をご覧ください。

企業等の参加実績は、丁寧に情報発信することで関係強化にもつながる

【トピックス】岐阜市のホームページでの情報発信

クアオルト健康ウォーキング新着情報



ページ番号1004265

印刷

大きな文字で印刷

- [令和4年のクアオルト健康ウォーキングは1月8日（土曜）から始まります\(令和3年12月21日\)](#)
- [中部電力パワーグリッド人事グループの皆さまがVISIT岐阜県を利用して参加されました\(令和3年12月14日、12月19日\)](#)
- [岐阜大学の授業でクアオルト健康ウォーキングを体験されました\(令和3年12月11日\)](#)
- [岐阜市にクアオルト・テラポイントが誕生しました\(令和3年12月11日\)](#)
- [岐阜県養老町の皆さまがクアオルト健康ウォーキングに参加されました\(令和3年12月7日\)](#)
- [十六銀行の皆さまが参加されました\(令和3年12月5日\)](#)
- [太陽生命熱田支社の皆さまが京王観光バスツアーで参加されました\(令和3年12月4日\)](#)
- [日本眠活推進協会主催でクアオルト健康ウォーキングが開催されました\(令和3年11月29日\)](#)
- [兵庫県多可町と岐阜県関市のガイドが参加されました\(令和3年11月28日\)](#)
- [県内の実践指導者が飛騨市で交流しました（令和3年11月14日）](#)
- [様々な形で岐阜市クアオルト健康ウォーキングが利用されています（令和3年11月13日）](#)
- [中部電力と日本ベーリンガーインゲルハイムの皆さまが定期講座に参加されました（令和3年11月12日）](#)



【HPでの情報発信】

左は岐阜市のホームページで情報発信をしているところです。当たり前のお話ですが、このような情報発信をしてもお金がかからないわけですから、積極的に活用すべきです。

どうせ、見る人なんていないと思うかもしれませんが、だからこそ、数多く弾を撃つことが必要と考えています。

参加いただいた企業の皆さまからも好評です。



どんな見せ方をするかは工夫次第だが、にぎやかに魅せることが重要

3 大学の授業での活用

【岐阜大学の授業概要】

10月15日に岐阜大学地域協学センターの伊藤先生が参加され「社会とエコロジーの接点」という半年間15時限の授業のうちの1時限に、岐阜市のクアオルト健康ウォーキングに参加することが採用された。

12月7日に開かれた授業は、「グリーンインフラとしての岐阜大キャンパス③健康・保健視点でみる」と題され、25名の学生と2名の先生、計27名で参加された。

授業の後には、グループ討論があり、岐阜市のクアオルト健康ウォーキングについての感想や提案がまとめられ、発表された。

学生の意見等は岐阜市のホームページで紹介しています。



若い世代の参加増のきっかけにしたいと考えています

【トピックス】一連の取り組みで何が起こったか

【参加者の年齢構成】

観光商品は、Webサイトでの販売で、高齢者では情報が得にくいところであった。

企業の参加により、59歳以下の働く世代の参加が増加した。

さらに、大学生の参加もあり、参加者の年齢構成が若返る結果になった。

岐阜市では、これまでも市民の健康づくり促進のための啓発活動をしてきたが、ウォーキングや健康づくり教室への参加は、主に60代以上の参加であり、働く世代への働きかけが課題となっていた。

一連の取り組みにより、下の表のとおり令和3年度には60歳以上のグループと60歳未満のグループの参加割合が逆転しており、これまで課題としてきた働く世代への働きかけができるようになってきた。

1 月末時点での参加者の年齢構成

	～39	40～49	50～59	60～69	70～
令和2年度	2.2%	7.7%	18.9%	36.4%	30.7%
令和3年度	14.0%	13.7%	28.9%	26.9%	16.5%



これまで課題としてきた働く世代への健康づくり啓発の新しい手段に

4 NPO法人との協働による活動事例①

【論文発表】

岐阜市クアオルト推進協議会会長の湊口先生により岐阜市のクアオルト健康ウォーキングに関するエビデンスが発表された。

運動することで血圧が下がるという論文は、既に多く発表されているため、これだけの内容では、なかなか関係誌に掲載されることはないが、今回は、収縮期血圧が140mmHg以上のグループと、それ未満のグループに分け、140mmHg以上のグループの方が下がり値が大きくなるという発見が掲載のカギとなった。

CirculationReportsに英語論文が発表されており、まさに世界への発信となった。

岐阜市では、論文の内容を分かりやすく説明したチラシを作製して配布している。



Circulation Reports
Circ Rep 2021; 3: 636-646
doi:10.1253/circrep.CR-21-0108

ORIGINAL ARTICLE
Cardiac Rehabilitation

Kurort Health Walking Preferentially Decreases Higher Blood Pressure and Improves Mood

Shinya Minatoguchi, MD, PhD; Taro Minagawa, MD, PhD; Kazuhiko Nishigaki, MD, PhD; Shintake Ojio, MD, PhD; Shinji Yasuda, MD, PhD; Kaori Osawa, BS; Munenori Sasaki, BS; Masashi Ogawa, BS; Tatehiro Marumo, BS; Shin Takano, BS

Background: Kurort is a German term from the words *kur* (cure) and *ort* (area), and refers to improvements in patients' health in areas full of nature. We investigated the effect of Kurort health walking in the 2 urban-style Kurort health walking courses opened in Gifu City on systolic blood pressure (SBP), diastolic blood pressure (DBP), heart rate, and mood.

Methods and Results: The subjects were 454 people (136 males, 318 females; mean [±SD] age 61.7±9.9 years) taking part in Kurort health walking for the first time. SBP, DBP, and heart rate were measured before and after Kurort health walking. Mood was assessed using a 10-item checklist after Kurort health walking. Kurort health walking preferentially decreased SBP and DBP and increased heart rate. The decrease in SBP was significantly greater in the SBP before Kurort health walking was >140 mmHg group, indicating that SBP before Kurort health walking was inversely correlated with the change in SBP. Similarly, the decrease in DBP was significantly greater in the DBP >90 than <90 mmHg group, indicating that DBP before Kurort health walking was inversely correlated with the change in DBP. All 10 items on the mood assessment were significantly improved after Kurort health walking.

Conclusions: Kurort health walking preferentially decreases higher blood pressure and improves mood.

Key Words: Diastolic blood pressure; Kurort health walking; Mood; Systolic blood pressure

Hypertension and mental health status (e.g., depression) have been reported to be associated with cardiovascular events.^{1,2} Therefore, it is important to control blood pressure and to maintain a healthy mental state to reduce the risk of cardiovascular events. Although antihypertensive drugs and antidepressants are useful in preventing hypertension and depression, respectively, some lifestyle modifications may also be effective. Kurort is a German term from the words *kur* (cure) and *ort* (area) and refers to improvements in patients' health in areas rich in nature, such as scenic hills, forests, rivers, hot springs, and areas with a good climate.³ In Japan, Japanese-style kurort, based on the German kurort, has recently been developed and has become popular with the support of local governments and companies. Kurort health walking describes walking in a healthy area called kurort. On October 26, 2019, Gifu City opened 2 urban-style kurort health walking courses, the Mt. Kinka-Nagara River-Gifu Park course and the Mt. Dodogamine-Nagara River-Furatsi Forest course, and has been encouraging citizens to participate in kurort health walking. These 2 courses are easily

岐阜市の医学研究者・医師らが
クアオルト健康ウォーキングの
運動効果を実証!!
収縮期・拡張期血圧が
高いほど顕著に低下
精神状態・気分
の改善が認められた

岐阜市健康推進協議会事務局 (岐阜市健康推進のふれあいセンター) から健康増進科の研究者、臨床医、市民有志のクアオルト健康ウォーキング推進委員会(5人)から取組を育て提供している。この取組は、世界に向けて論文で発表されています。論文は、国際学術誌「Circulation Reports」に掲載されています。

Received July 23, 2021; revised manuscript received August 20, 2021; accepted for publication October 5, 2021. Time for primary review: Cardiology, Gifu Municipal Hospital, Gifu (S.M., K.N., S.O. Promotion Section, Gifu Municipal Office, Gifu (M.S., M.S.M.) is a member of Circulation Reports' Editorial Team. Mailing address: Shinya Minatoguchi, MD, PhD, Cardiology, Gifu Municipal Hospital, Gifu, Japan. E-mail: minatog@ghu-u.ac.jp. All rights are reserved to the Japanese Circulation Society. ISSN-2434-0790

Circulation Reports

今回の論文発表は第一弾 研究は継続していただいている

4 NPO法人との協働による活動事例②

【チラシ作成】

CR-GNetの詳細はホームページをご覧ください

湊口先生が代表を務めるNPO法人CR-GNetの予算で、循環器系疾患のリハビリに取り組む患者に向けたチラシを作製。実際にリハビリに取り組む患者に配布して、岐阜市のクアオルト健康ウォーキングをリハビリに活用しようと促している。

参加者の中には、病院の医師に勧められたという参加者が多く、湊口先生だけでなくたくさんの医師が、リハビリのために岐阜市のクアオルト健康ウォーキングに参加するよう働きかけてくれている。



心臓リハビリテーションをサポートする CR-GNet を活用しよう!

CR-GNetとは

CR-GNet (岐阜心臓リハビリテーションネットワーク) は心臓病の患者さまやご家族の方に向けて病気や心臓リハビリテーションに関わる情報を共有し、多職種共同によりリハビリを推進していく団体です。ご自宅をはじめ、岐阜県にある大きな病院や診療所、フィットネスクラブ、野外でのウォーキングイベントなどの施設が連携しています。

患者さま

一人でも長く、続けられるから心配

どんなリハビリが合っているかな?

CR-GNet

様々な施設と連携し、心臓病の管理の症状に合ったリハビリテーションを継続できるように提案

- 心筋梗塞で治療を受けられた方
- 心臓の手術を受けられた方
- 心臓のポンプ機能が低下している方
- 心不全という病名で治療を受けている方
- 狭心症でカテーテル治療を受けられた方

心臓リハビリテーション

薬物・カテーテル治療・開胸手術などに続く、心臓病治療のための有酸素運動を中心とした運動療法です。心臓病に極めて有効で、現在では心臓病治療の重要な柱の一つとなっています。

CR-GNetは心臓病患者の管理に寄り添ってリハビリテーションをサポートします!

効果がすぐ分かる! クアオルト健康ウォーキング®を取り入れよう!

岐阜市のガイドは、現役のインストラクター、看護師、保健師で編成されているから安心して歩ける!

処方箋は出ていないが、まさにドイツのクアオルトのような取り組み

5 首長ミーティング(シンポジウム)の開催

【開催経緯等】

県内でクアオルトに取り組む自治体の首長によるシンポジウムの開催を計画。市長から、担当者へゼロ予算で開催するよう指示があった。

当日は、トヨタ白川郷自然学校のクアオルト関係者も聴講された。

岐阜県内では、飛騨市、岐阜市、関市のほか、白川村ではトヨタ白川郷自然学校が取り組んでおり、既にクアオルト施策取り組み自治体数としては全国の都道府県でトップであったが、年度内には養老町でもクアの道がオープン予定で、全部で5つの自治体において取り組むことになる予定。

YouTubeで当日の様子をご覧ください



岐阜県内のクアオルト推進自治体は、年度ごとに増えています

6 ねんりんピック記念事業

【開催経緯等】

ねんりんピックの開催に合わせて、記念ウォーキングが予定されていた。

ねんりんピックそのものは、中止となってしまったが、記念ウォーキングについては、広報紙やチラシ配布での募集はできなかったものの、口コミで参加者を募り、2回のウォーキングに計45名の申し込みがあった。

この記念ウォーキングを始めとして、それ以降の複数回のクアオルト健康ウォーキングにおいて、ねんりんピック参加者に配布されるはずであったノベルティが配られ、多くの参加者に喜ばれた。この参加をきっかけに職員も含めリピーターとなった方は少なくない。



ピンチとチャンスは言葉は違えど、「行動、変革のとき」という同義語

7 ブラッシュアップセミナーの第2回目開催

【開催経緯等】

令和2年度に岐阜市において、初めてのクアオルトブラッシュアップセミナーを開催した。自治体関係者だけでなく、企業、大学なども参加して大盛況となった。

令和3年度も岐阜市で開催するよう働きかけ、令和2年度に続き会場に選ばれていた。

令和2年度と同じように自治体、企業、大学の参加が見込まれているが、オンライン開催になったことで、参加の幅は令和2年度以上に広がると期待している。



令和2年度第1回ブラッシュアップセミナーの様子

岐阜市周辺でも年々関心を寄せる関係者が増加している

【総括】令和3年度の取り組みを通じて感じたこと

1 健康的なコンテンツを含む旅行商品の需要は増えている

企業への働きかけをしている中で、これまでのようなバスに乗って酒を飲み、観光地で食事をするといったツアーよりも、体験型の健康的なコンテンツを含むツアーの方が需要があることを感じた。観光事業者からもウオーキングツアーが好評だと聞いている。

企業からのニーズとして、クアオルト健康ウオーキングを含んだパッケージのようなものがあると利用しやすいというものもある。

2 これまで手の届かなかった年齢層にアプローチできるようになった

これまでも、歩くことで健康になるまちづくり施策を展開してきたが、関心を示して参加するのは、60代以上の高齢者がほとんどであった。

企業や大学と関わることや、旅行商品開発販売により、健康づくり啓発をしたかった「働く世代」に手が届くようになった。

3 営業は、自治体職員が積極的に行うべきである

自治体職員がクアオルト健康ウオーキングへの参加や、旅行商品開発を依頼するため企業に面会をお願いしても断られることはない。事業を外部団体に委託していても、営業だけは自治体職員が行うべきである。依頼内容を常に実施してもらえないわけではないが、関わりを持ち、いろいろなアイデアを聞くだけでも次の一手を打つことへの重要なカギとなる。

4 徹底して差別化を図ることは重要なポイントとなる

岐阜市では、早い段階でガイドの質の高さで差別化を図ってきた。他にも企業からの依頼については積極的に関わり、できる限り依頼に沿う対応を素早くとってきた。関わりのある企業からは、そうした点が評価され、何かするのであれば、まずは岐阜市で、という声もある。

成果を挙げるのに、お金と汗は必ずしも必要ではない