

令和5年度

健康づくり
優良活動表彰



清流の国を守る
健康づくり優良活動

自治体部門

関市

無理なく歩けるウォーキングとヘルシー弁当を展開、
若い世代や働き盛りの世代に健康づくりを促す



POINT

- 無理なく歩けるクアオルト®健康ウォーキングを主催
- 市内飲食店と管理栄養士が協働し、ヘルシー弁当を提供
- 自然や文化など関市の魅力も活用した事業を推進

Data



関市

住所 〒501-3873
岐阜県関市日ノ出町一丁目3番地3

TEL 0575-24-0111

● 人口 / 84,676人(2024年2月現在)

● 代表者 / 市長 山下 清司

関善光寺と桜



Movie



ハイライト

市民の健康づくりのためにウォーキング事業を展開している関市では、恵まれた自然環境を生かし、街と自然を楽しめる独自のウォーキングコースを企画、無理なく楽しく歩けるクアオルト健康ウォーキングを導入しています。また、市内飲食店と管理栄養士が協働したヘルシー弁当を提供、運動と食の両面から市民の健康増進に努めています。



市民健康課長 森さん

無理なく楽しく歩けるクアオルト®健康ウォーキング

市民の健康づくり、そして運動習慣の定着を目的に、以前からウォーキング事業を展開していた関市。しかし、参加者が高齢世代に偏ってしまっていたことから、若い世代や働き盛りの世代にも自分の健康づくりに取り組んでもらおうと、3年前、関市の恵まれた自然環境や文化、食などの魅力をふんだんに取り入れた、クアオルト健康ウォーキング事業を始めました。このクアオルト健康ウォーキングとは、専門ガイドとともに、自然の地形を利用して、山道や土の道を歩いたり、歩きながら脈拍を



市民健康課長 森さん



測定して自分の体力に合わせた

心拍数に上げて歩くことで、運動リスクを抑え効果をあげていく「無理しない、頑張らない」ウォーキングとしてドイツで誕生しました。関市では、市内にある安桜山周辺をめぐる「安桜山まちめぐりコース」と、株杉や紫陽花、沢など大自然を満喫できる「板取株杉の森コース」を展開。参加者も増えているといいます。

「安桜山まちめぐりコースの参加者からは、歩かないとわからない街の発見ができたという声もいただいています」と話すのは、管理栄養士でもある、市民健康課の溝脇さん。「心拍を測って運動強度を確認するというのは、自分の普段の運動の中にも取り入れたい」という前向きな感想も寄せられているそうです。

市内の有名店と協働したヘルシー弁当「サンテランチ」

そのクアオルト健康ウォーキングで提供されるのが、地元食材と野菜をたっぷり取り入れたヘルシーフレランチ弁当「サンテランチ」です。サンテとはフランス語で健康という意味。市内の有名飲食店のシェフと市の管理



選べるサンテランチと、協働開発した「フレランチマスタード」佐藤シェフ



これからの担う若者層、働き盛り世代のために

提供しています。これは、運動だけではなく食の面からも健康づくりに取り組む目的で、参加者に食事の目安や適塩の味付けを学んでもらうため、ウォーキングをした後の昼食として提供されています。「特別な日に行くような高級フレンチレストランの出すお弁当を食べられるというのは、女性には特に魅力的に感じられるようで、それで参加しましたという方が多いですね。食などの魅力があると、普段運動やウォーキングに関心がない方でも参加しやすくなるということを実感しています」と話す溝脇さん。

こうした関市の取り組みは、これまで市の開催する健康イベントにあまり反応のなかった企業にも浸透し始め、従業員の健康増進や企業の健康経営に活用される機会が増えているといいます。中には、従業員を連れて参加する企業も増えているのだとか。そうした動きに、「企業の健康経営の意識が高まってきたのでは」と溝脇さんは手ごたえを感じています。「働き盛り世代は日中はお仕事で忙しいですし、自分の健康にかける時間を持つのが難しい方が多いと思います。働いている中でも、仕事と自分の健康を両立していつてもらうように、企業から健康イベントへの積極的な参加を勧めてもら



進んでいます。これからの未来を担う若い世代、働き盛りの世代の健康づくりのために、関市の取り組みは続きます。



株杉の森(板取)



わたしたち専門ガイドがご案内!



関鍛冶伝承館入館招待券や温泉割引券と手ぬぐいのセットなど、さまざまな参加賞も用意