



クアオルト®健康ウォーキングが選ばれている理由とは

現在、日本各地でクアオルト健康ウォーキングを導入し、健康のまちづくりに取り組む自治体が増えており、高い関心が寄せられています。本ウォーキングが選ばれる理由は「品質の確かさ」にあります。

医科学的な背景

ドイツでは医療のウォーキング

クアオルト健康ウォーキングは、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で公的医療保険が適用される、自然を活用する運動療法「気候性地形療法®」を基本としています。

→12Pで詳しく

介護予防 糖尿病の予防・改善 医療費削減に

日本型クアオルトの先進地・山形県上市市で、クアオルト健康ウォーキングの参加者に、医療費や要介護、特定検診の状況について調査を実施。医療費の削減や、介護予防、糖尿病の予防・改善に有効という分析結果となりました。

→次ページ7Pで詳しく

日本循環器学会の英文誌にエビデンスを発表

NPO法人岐阜心臓リハビリテーションネットワークの研究者や医師、岐阜県岐阜市職員のチームが岐阜市の「クアの道®」※で、血圧や精神状態を実証研究。血圧降下とメンタルヘルスへの好影響が明らかとなりました。

→次ページ7Pで詳しく

※クアの道…クアオルト健康ウォーキングの専門コース



山形県上市市 医療費への影響

(有)健康支援技術研究所 調査分析

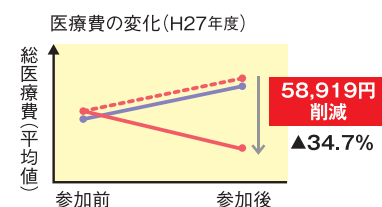
上市市には、独ミュンヘン大学のアンゲラ・シュー教授が気候性地形療法としてアジアで初めて、かつ日本で唯一認定したコースがあり、住民の健康づくりだけでなく、企業の健康経営に利用されています。同市で実施されている「毎日ウォーキング」は、「いつでも、誰でも、一人でも」を合言葉に、年末年始を除く年間約360日間、予約なしで提供されており、参加者の協力で調査を行いました。

■調査概要：

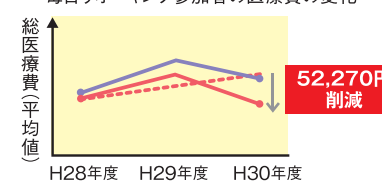
毎日ウォーキングに年間5回以上参加している人(参加している群)の国民健康保険医療費の変化に着目/参加していない群として、参加している人の3倍の人数を設定/その際、年齢・性別・参加前の医療費・現病歴をそろえて比較

■結果考察：

— 参加している群 - - - 参加予測値 — 参加していない群



毎日ウォーキング参加者の医療費の変化



→平成24~30年度ウォーキング参加者931人のうち、要介護認定者は7人と極めて低い。
→参加者のHbA1c(この数値が高いと血糖値も高い)が改善、参加回数が多いほど改善率が高い。

- 継続的に歩くことが介護予防、糖尿病の予防や重症化予防に有効である。
- 活動的な人を支援するほか、医療ニーズの高い人も受け入れていることは、メンタルヘルス・ソーシャルキャピタル、市民力の向上につながる。

(上市市 提供)

介護予防、糖尿病の予防、重症化予防に

岐阜県岐阜市 血圧とメンタルへの影響

岐阜心臓リハビリテーションネットワーク 他 調査分析

岐阜市の2つのクアの道(クアオルト健康ウォーキング専門コース)で、収縮期血圧(最高血圧)、拡張期血圧(最低血圧)、心拍数、メンタルの状態など、クアオルト健康ウォーキング実践による健康効果を調査しました。

■調査概要：

対象:クアオルト健康ウォーキングに初めて参加する454名(男性136名、女性318名平均年齢 61.7±9.9歳)
クアオルト健康ウォーキングの実施前後に、最高血圧、最低血圧、心拍数を手首式血圧計で測定/クアオルト健康ウォーキング実施後に、10項目のチェックリストでメンタル状態を調査

調査の結果、クアオルト健康ウォーキングによって、最高血圧、最低血圧とも高い場合に、より大きな降下が認められました。

また、メンタル状態については、爽快感、リラックス感、不安感など、調査した10項目について、すべてに有意な改善が認められました。

- クアオルト健康ウォーキングを継続して行うことにより、心疾患のリスクを低減できる可能性がある。
- 既に心疾患があり、病院での心臓リハビリテーションを終えた人にとって、クアオルト健康ウォーキング(あるいはスポーツジム)で、運動を生涯にわたって継続していくことが、再発予防と健康維持に重要であると考えられる。

心疾患のリスク低減へ 日本人の死因第2位※「心疾患」の原因のひとつ、高血圧を改善

※厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計(確定数)の概況」より

メンタルヘルス改善に



クアオルト®健康ウォーキングが選ばれている理由とは

国がクアオルト®健康ウォーキングの社会的意義を認め 健康づくりのための取り組みとして注目

厚生労働省

国が認証する保健指導プログラム 宿泊型新保健指導のモデルプランに

厚生労働省が公開した「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」の中で、日本クアオルト研究機構※1の小関事務局長監修の山形県上山市での実施プログラムが、宿泊型新保健指導(スマート・ライフ・ステイ)のモデルプランとして紹介されています。

上山市は、2015年に厚生労働省から宿泊型新保健指導プログラム試行事業の実施地として採択され、市民だけでなく全国の健康保険組合・企業を対象として実施。これが高く評価され、翌年から本格実施が始まっています。



※1…日本クアオルト研究機構

日本で唯一、クアオルトの総合研究機構として、地域住民の健康増進に関わる学術的な支援と日本型クアオルトを目指す自治体の研究支援に取り組んでいます。



クアオルトを活用した、上山市の宿泊型新保健指導のモデルプラン

	1日目	2日目	3日目
午前	オリエンテーション	健康チェック等	セルフモニタリング
	健康チェック等 健康チェック 体重測定、腹囲測定	運動	朝日を浴びて早朝ウォーキング
	自己紹介・アイスブレイク	健康チェック等	血液検査
アクティビティ	武家屋敷通りの散策	食事	朝食
		運動	気候性地形療法を活用したクアオルト健康ウォーキング ・頑張らないで楽しく運動効果を高める ・ウォーキング前後に唾液検査でストレスチェック
午後	食事講座 食事体験	寺子屋講座(武家屋敷) ・600kcalバランス弁当 ・体と心が喜ぶ食生活	昼食
	運動実習	旅館の中で運動実習	600kcalクアオルト膳
	グループワーク 目標設定	行動計画の立案	フリータイムで自由選択 ・高原でのリラクゼーション ・木工教室 ・温泉観光
夜	夕食	600kcalクアオルト膳 ・料理長解説 ・管理栄養士アドバイス	夕食
	運動	リラクゼーション、ヨガ	アクティビティ
	運動チェック等	セルフモニタリング	健康チェック等

厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」より抜粋：
宿泊型新保健指導のモデルプラン<2泊3日の例>(上山市のプログラムが掲載)

【宿泊型新保健指導での運動の規定】

対象者の体力や健康状態に合わせて運動強度を設定できること、
当日の体調に合わせて運動強度・内容を調整できること



林野庁

林野庁の森林・林業白書に クアオルト健康ウォーキングが紹介されました

林野庁が毎年発表する「森林・林業白書」(令和2年版)の中の「特集 持続可能な開発目標(SDGs)に貢献する森林・林業・木材産業」のページで、クアオルト健康ウォーキングについて掲載されています。森林を健康づくりに活用するという新しい取り組みとして、先進地・山形県上山市の事例や、企業の健康経営のプログラムとしての連携を紹介。また、クアオルト健康ウォーキングアワードの協賛として太陽生命保険株式会社が、受賞した地方公共団体の取り組みを支援することで、地域の健康づくりとまちづくりに貢献していると評価をいただいています。



経済産業省

クアオルトの関連プログラムが ヘルスツーリズムの認証を取得

ヘルスツーリズム認証は、経済産業省が進めた「ヘルスツーリズム品質評価プロジェクト」を基本に、「ヘルスツーリズム認証委員会」が実施。これは、旅先で提供される健康を視点としたプログラム内容や、提供する事業者の取組体制の品質を見える化した認証制度です。

第1期・第2期の認証において、クアオルト事業に関連したプログラムで、クアオルトの先進地である山形県上山市と、兵庫県多可町が認証を取得しています。



【第1期認証】

- 日帰りプログラム
- クアオルト健康ウォーキング(空色・暮色ウォーキング)
- クアオルトこんなにやく会席箱膳
- 宿泊プログラム
- クアオルトバランス膳・早朝ウォーキング
- カラダに優しいクアオルト膳とプチ湯治

【第2期認証】

- 日帰りプログラム
- 「不老長寿の道」多可の森健康ウォーキング
- 宿泊プログラム
- クアオルトかみのやま会席

林野庁任命の「ミス日本みどりの女神」 藤本麗華さんが専門ガイドとして活躍

2015年より林野庁・国土緑化推進機構とミス日本協会が連携し、緑や木の重要性を広く社会に発信するために任命している「ミス日本みどりの女神」。

2019年に任命された藤本麗華さんは、宝塚歌劇団の男役という経歴の持ち主。埼玉県所沢市で始まっていたクアオルト健康ウォーキングに出会い、ガイドの最上位「クアオルト・テラポイント」の養成講座を受講。資格を取得し、現在所沢市のコースでガイドを務めるほか、全国各地のコースにおけるウォーキングイベントで、ガイドの依頼を受けています。

藤本さんは、本ウォーキングについて「結構歩きますが、その時は疲れを感じない。でも夜はぐっすり。運動したという実感があります。無理しないで歩いて、よく食べて、よく眠れる。それがこのウォーキングの素晴らしいところ」と感じています。



2019ミス日本みどりの女神/クアオルト・テラポイント 藤本麗華さん(右)

▼藤本さんのインタビューをご覧ください
クアオルト健康ウォーキングコースガイド web サイト
<http://www.kurortwalking.com/>

