

高島市クアオルト健康ウォーキング事業 概要

●背景

高島市は総面積693㎏にもおよび、その53%を占める森林は琵琶湖に注ぎ込む水の37%を発する。この自然豊かで広大な森林も近年、木材価格の長期低迷から林業経営の意欲が減退し、手入れ不足による不健全な森林が増加し、倒木被害や土砂災害の一因となっている。

また、高島市は人口減少と高齢化の進展が著しく、あらゆる世代の健康づくりはもちろん、高齢者の健康や生きがいづくりによる健康寿命の延伸が、まちの活力を維持する上で求められている。

さらには、新型コロナウイルスの感染対策が必要となり、新しい生活スタイルが求められる時代が始まろうとしているなか、自然や屋外での3密を避けた活動や自宅への閉じこもり防止のため近場の野外で健康増進に取り組むことのできる事業が求められている。

●目的

高島市の森林をフィールドとし、個々人に合わせた運動を行うことのできるクアオルト健康ウォーキングを活用することにより、市民の運動習慣づくりを促進し、市民の健康増進、健康寿命の延伸を目的とする。併せて、森林の持つ多様性を再認識し、森林へ関心を持つ人を増加させることにより、市内森林の適切な管理を行う。

加えて、魅力ある高島市の森林や発酵食文化といった地域資源を活用した事業を実施し、市内外からの誘客促進を図る。

◎「高島市 まち・ひと・しごと創生総合戦略」の位置づけ

- 施策4-① ①高島市の魅力に親しむ運動習慣づくりの促進
- ②健康づくりへの意識向上による健康寿命の延伸
- ③高島市の資源を活かしたスポーツによる誘客促進
- 施策1-① ②高島ならではの自然環境を活かした観光振興

◎地方創生推進交付金事業の充当

・要因分析を活用した健康寿命延伸プロジェクト

森林の恵みを活用したクアオルト健康ウォーキングコースの環境整備による健康寿命延伸を図るプログラムの実施

●クアオルト健康ウォーキングコース（クアの道）

高島市の魅力ある森林を活用したコースを2コース設定する。

- ・コース① 拠点施設：森林公園くつきの森

距離：2,000m 累計標高差：79m

- ・コース② 拠点施設：グリーンパーク思い出の森

距離：2,230m 累計標高差：83m

●事業計画

○令和2年度

- ・クアの道選定、調査
- ・クアの道環境整備
- ・ガイド育成（4名）
- ・クアの道 開所式

○令和3年度～

- ・クアオルト健康ウォーキング体験事業
- ・自治会向けクアオルト健康ウォーキング紹介講座
- ・特定保健指導要指導者対象の健康ウォーキング事業
- ・企業向けクアオルト健康ウォーキングメニューの提供 など

※「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」「テラポイント」は登録商標です。