

# クアオルトとは？ Kur+Ort = Kurort

治療・療養、  
保養のための滞在

場所・地域

療養地

ドイツ発祥の制度で、ドイツでは国が療養地・健康保養地として認定した地域をいいます。  
日本では、その考え方をもとに、健康づくりを目的として、運動リスクが低く運動効果が高い手法で安全に  
野山を歩く、ウォーキングを中心とした取組を「日本型クアオルト」と呼んでいます。

Kurort Health Walking is an event where people enjoy walking at their own pace with a professional guide on designated courses. On this walk, participants have their blood pressure and pulse checked along the way. This event aims to extend the healthy life expectancy of our citizens.



専用コース「クアの道」には、鍾乳洞の洞内を活用し、明暗、静寂、温冷など五感の刺激を受ける「満奇洞コース」や、地面の変化に富み、適度な傾斜で体幹トレーニングにもなる「新見富士コース」があります。  
市民の健康づくりのほか、市外からの参加者にも体感してもらうことで、観光振興や産業振興とも結びつけながら交流人口の拡大を目指しています。この事業は、各種団体など多数の市民の参画による「協働」で推進しています。



健康づくり・健康寿命の延伸には、運動だけでなく、食事も重要な要素です。そこで「健康」をテーマに、地元食材を使った体に優しいヘルシーな弁当などを「クアオルト弁当」「クアオルト膳」として認定し、販売されています。ウォーキングの際はもちろん、さまざまな機会にご活用いただけます。

## column

### クアオルト弁当を認定！

## ドイツ発祥の 健康増進プログラム

市民の健康づくりや健康寿命の延伸を図る新たな取組「クアオルト健康ウォーキング」を実施。専門ガイドの案内で、脈拍、体表面温度を測定・調整しながら、無理なく、楽しく、定期的にウォーキングすることで、生活習慣病や認知症、メンタルヘルス、糖尿病、運動器症候群の予防と対策に効果があると言われています。  
ドイツの気候性地形療法®をもとに、運動負荷や安全対策などに配慮した市内の専用コース「クアの道®」は、(株)日本クアオルト研究所の認定を受けています。

®「クアオルト」・「気候性地形療法」・「クアの道」は登録商標です。

# クアオルト 健康ウォーキング®

