

新潟県 妙高市



総合健康都市

守ろうつくる
自分の健康！ 妙高



妙高市長 入村 明

妙高市データ

○総面積	445.52 km ²	○市の花	シラネアオイ
○人口	32,317 人	○市の木	ブナ
○世帯数	12,411 世帯	○市の鳥	オオルリ

【特産物】米、日本酒、高原野菜、妙高ゆきエビ、かんずりなど

妙高市は、新潟県の南西部に位置し、市の名前の由来である妙高山をはじめとする火打山・高妻山の3つの日本百名山と、バラエティに富んだ7つの温泉地、9つのスキー場を持ち、その豊かな自然は妙高戸隠連山国立公園に指定されています。また、近年では国内外の多くのスキヤーが訪れる大型国際観光リゾートとして注目を集めています。

妙高市は、「健康長寿！『目指せ 元気 100 歳』運動」を推進しています！

日本人の平均寿命が延伸している中、住み慣れた地域でいつまでも元気でいきいき暮らせるよう健康寿命を延ばしていくことが大切です。

当市においても、健康寿命の延伸のため、生涯現役として地域の中で活躍できる「元気な100歳」を目指し、若いうちからの健康診断や健康づくり、高齢者の特性を踏まえた介護予防や栄養指導など、健康づくりと介護予防が一体となった健康長寿のまちづくりに向けた市民運動「健康長寿！『目指せ！元気100歳』運動」を推進しています。



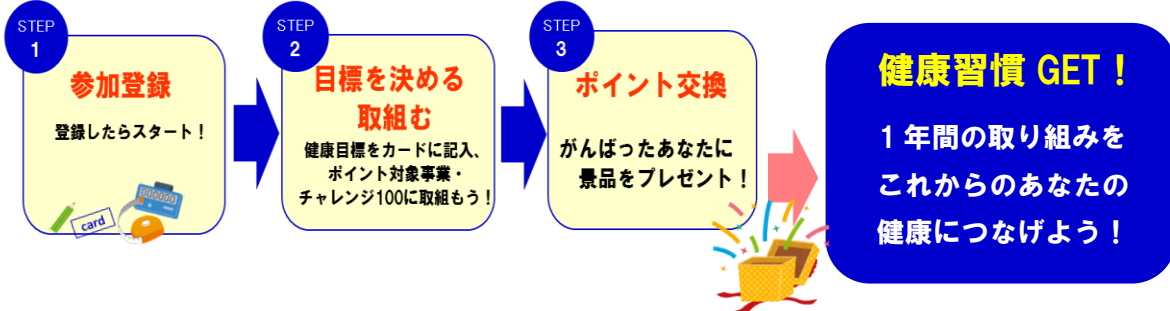
さあ始めよう！楽しみながら健康づくり！

妙高元気ポイント



「妙高元気ポイント」は、市民の運動習慣の定着や介護予防を推進するためのポイント制度です。日々の健康づくりに取り組んだり、健康づくりのイベントに参加することでポイント(スタンプ)が貰え、ポイントが貯まると運動施設のチケットや市の名産品と交換が出来ます。仲間と参加することでポイントが増える特典もあり、家族・ご近所・同僚など声を掛け合いながら継続した健康づくりをすすめられるよう、取り組んでいます。

【特典】3人以上の仲間と参加でポイント3倍！75歳以上の年齢特典も！



市民も来訪者もすべての人が健康に、幸福になれる『妙高型クアオルト』を目指して

妙高市では、地域資源を活用した「妙高型健康保養地プログラム」による健康づくりや介護予防に取り組んでいます。

「健康保養地プログラム」とは、気候（気圧・気温・湿度・風・光線など）や温泉などの自然資源を活用した健康プログラムで、妙高市では、妙高戸隠連山国立公園内にある標高 1,300m の準高地に広がる笹ヶ峰高原などでの気候療法ウォーキングと、天然温泉を利用した専用プールでの水中運動を組み合わせた「妙高型健康保養地プログラム」を実施しています。

また、「食」「雪」「人」などの地域資源を融合させ、市民も来訪者も、すべての人が健康になれる妙高型クアオルト(健康保養地)を目指しています。



準高地での「気候療法ウォーキング」



温泉プールでの「水中運動」



ヘルスツーリズム認証を取得しました！

平成 30 年 12 月に、（一社）妙高ツーリズムマネジメント（妙高版 DMO）が、ヘルスツーリズム認証委員会から第 2 期ヘルスツーリズム認証を受けました。

プログラムの内容や提供する事業者の実施体制が、「安心・安全への配慮」「楽しみ・喜びといった情緒的価値の提供」「健康への気づきの促進」の 3 つ視点で評価されました。

今後も、認証の取得を契機に、健康的な旅を楽しみたいかたや、従業員の健康増進を図りたい企業のかた、外国人旅行者などの交流人口を拡大し、全国へ妙高型クアオルトの魅力を発信します。



妙高型クアオルトの拠点
「ほっとアリーナ妙高高原」(妙高高原体育館)



地元食材を使用した
ヘルシーメニュー



郷土料理
「笹寿司」

【担当】妙高市健康保険課 健康づくり係 TEL：0255-74-0013 FAX：0255-72-7659
MAIL：kenkohoken@city.myoko.niigata.jp