

	<p>愛媛県 西予市 </p>	<p>【データ】 ※平成30年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：38,426人 ・世帯数：18,057世帯 ・面積：514.79 km² ・市の花・木：れんげ・ブナ ・特産物：米・ブドウ・みかん・ 椎茸・栗 ・イベント：れんげまつり
<p>西予市長 管家 一夫</p>		
	<p>イメージキャラクター せい坊</p>	

〈担当部署〉生活福祉部健康づくり推進課 (TEL) 0894-62-6407 (FAX) 0894-62-6564

●西予市の紹介

西予市は、愛媛県の南西部・南予地方の中心に位置しており、県都松山市から車で約1時間の距離にあることから、南予の広域交流拠点としての位置づけが高まっています。

また、海拔0mから1,400mの標高差に存在する多様な自然、文化、大地の恵みなどに代表される地域の宝物を市民みんなで発見し、磨き、情報発信を行う取り組みを進めた結果、四国西予ジオパークに認定されました。

ジオパークは「大地の公園」とも呼ばれ、「見る」「食べる」「学ぶ」ことを感じるジオツアーでは、ジオガイドの説明を受けながら楽しむことができます。市民と一緒にまちの元気づくりを進めています。

●西予市の魅力を紹介



○海エリア

約4億年前のサンゴ化石が見つかった縦しま地層岩石を持つ、須崎海岸。石灰岩で築かれた天空の段々畑に植えられたみかん。海の青とオレンジ、石灰岩の白、空の碧と自然の色がカラフルな景色です。宇和海リアス海岸の風景は、人々の営みを優しく感じさせる懐かしい場所です。

← 巨大わらマンモス

○里エリア

米どころ宇和盆地で作られた稲のわらから作った巨大わらマンモスと、れんげがピンクの絨毯を咲かせます。里山の風景は時間の流れを緩やかに感じさせる、癒しの場所です。

○山エリア

四国カルスト大野ヶ原の源氏ヶ駄場は、石灰岩の山稜。晴れた日には遠く豊後水道まで見渡せる大パノラマです。ブナの原生林や、川のせせらぎに安らぐ桂川溪谷・三滝溪谷など、自然が織りなす景観がたくさんあります。緑豊かな3,700坪に及ぶ敷地内に建つ、竜沢寺(1323年建立)には、樹齢300年を超える杉の巨木や苔むす石畳の参道があり、爽やかな風が流れてきそうなのんびりゆったりする優しい場所です。

●西予市の健康都市の歩み・健康都市宣言など

平成28年度から「第2次西予市健康づくり計画2025“元気だ！せいよ”」を策定し推進しています。この計画は、第2次西予市総合計画や第2次西予市食育推進計画等と連動し、市民一人ひとり・地域・行政が一体的に取り組むことで、市民のための健康づくり計画として浸透させます。

スローガン：**みんなが主役 元気だ！せいよ**

『計画で目指すもの』

- 健康寿命の延伸
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 社会生活を営むために必要な身体機能の維持及び向上
- 生涯にわたるこころの健康づくりの推進
- 生活習慣及び社会環境の改善

第2次食育推進計画も併せて策定しました



●西予市における健康都市の特徴的な施策

【ノルディックウォークの推進】



市民の健康づくりのためノルディックウォークの推進に取り組んでいます。ノルディックポールを貸し出し、健康運動指導士・スポーツクラブによる「ノルディックウォーク教室（講話・実技）」を実施し、基礎編・実践編とコースも選べるようにしています。また、四国西予ジオパークの魅力を活かしたノルディックウォークも盛んに行われています。2017年に行われた愛媛国体デモスポ大会も盛会に終了しました。

【～疲れを癒すだけではなくもっと健康的に～健康保養館クアテルメ宝泉坊】

- ・温泉水の力を利用し、自然治癒力を高め、こころもからだも健やかに保つ
- ・健康維持・増進はもちろん、ストレス解消、リラクゼーションにも効果的
- ・メタボ対策やアンチエイジングのためのカラダ改善等

専門のセラピストの指導で、水のもつ様々な特性を活かしたプログラムを用意し、本来人に備わっている身体機能を高めていきます。参加を通して仲間作りにも取り組んでいます。



四国西予ジオパーク
SHIKOKU SEIYO GEOPARK

クアテルメ宝泉坊 ↑
(温泉水のバルネオプール)