

# 森林を活用した健康づくり

森林内の健康ウォーキングの様子(上市市)



**3** すべての人に  
健康と福祉を



**8** 働きがいも  
経済成長も



**11** 住み続けられる  
まちづくりを



健康づくりのために森林空間を利用する動きが広まる中、最近では、ドイツの健康保養地（クアオルト）にならった取組が各地で始まっています。これは健康増進をはじめ、雇用創出や地域活性化といったSDGsの目標につながるものとして期待されています。

温泉地である山形県上市市では、市民の健康増進や交流人口の拡大を目的に、健康の3大要素である運動・栄養・休養に着目した取組を行っています。クアオルト健康ウォーキング(運動)は、専任ガイドの案内のもと、適切な運動負荷で、野鳥の鳴き声や木漏れ日などの自然を楽しみながら、山や森の中を歩きます。さらに、地元の食材を使った健康に良い食事や温泉も満喫できます。また、都市部の企業に向けた宿泊型プログラムもあり、太陽生命保険株式会社などが従業員の健康づくりに利用しています。