

東三河地域は「健康経営®」に取り組む事業所を応援しています

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

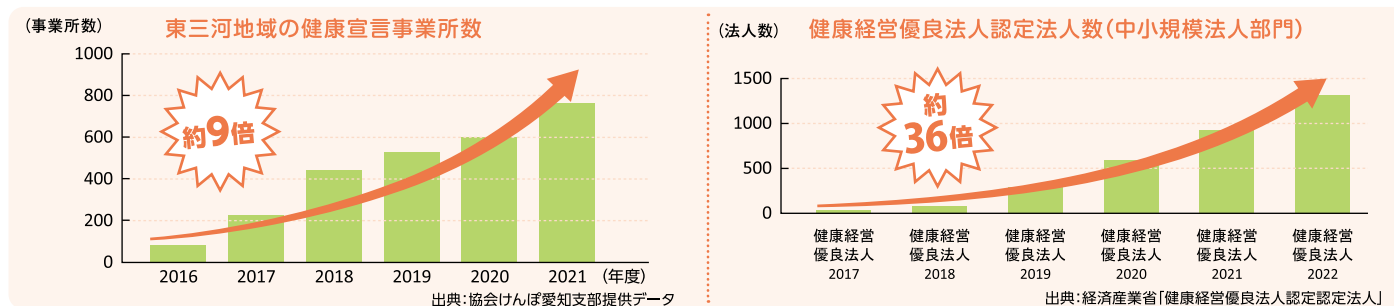
健 幸 ま ち づ くり 東 三 河

東三河は「健康経営」の取組が盛んなエリア。2021年度から県・市町村・経済関係団体などが協力し、さらに取組を広めることで健康づくりに積極的に取り組む地域である「健幸まちづくり 東三河」を推進します。

「健康経営」に取り組む企業が急増中

健康経営の第一歩となる「健康宣言」に手を挙げている事業所は、5年間でなんと約9倍にジャンプアップ！

さらに、健康宣言をステップアップした「健康経営優良法人」の認定数は5年間で約36倍にもなり、どんどん増え続けています！（愛知県内）



「健康経営」により期待される企業メリット

① 生産性・社員の定着率がアップ！

社員が生き生きと働ける環境づくりにより生産性が向上！

また、健康経営に取り組む企業は離職率が低い！

② 将来的な企業負担の軽減！

社員の病気リスクの軽減により、将来的な医療費削減で健康保険料の負担軽減が期待！

③ 採用活動・人材確保が有利！

社員の健康や働き方に配慮している企業イメージによって、就活中の学生にアピールできる！

④ 取引先企業への信頼度がアップ！

社会的評価が向上し、顧客や取引先等に対する企業イメージがアップ！

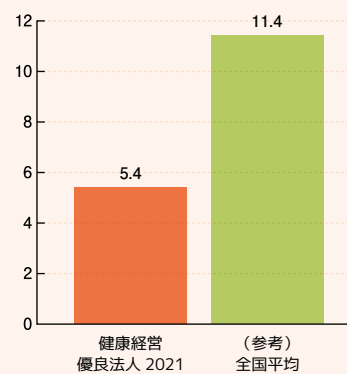
⑤ 入札時の加点対象に！

愛知県、豊橋市では、総合評価入札制度等において加点の対象に！

※詳しくは、P2をご覧ください。



健康経営優良法人における離職率



出典：経済産業省「健康経営の推進について(2021.10)」抜粋

「健康宣言」から始める「健康経営」

まずは、医療保険者が実施する「健康宣言」から始めてみませんか？

「受診勧奨の取り組み」「コミュニケーションの促進」「運動機会の促進」など、社内の課題のうち無理せず取り組みそうなものから進めましょう。

さらにステップアップして「健康経営優良法人」など、各種認定を目指しましょう！

● 社内スポーツ大会を開催
● 昇り2階・下り3階は階段を利用 など

健康宣言の取り組み項目例

健康を全社員受診	特定保健指導の実施	受診勧奨の取り組み	ご家族の健診受診を後押し	ストレスチェックの実施	健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)
管理職及び一般社員それぞれに対する教育機会の設定	適切な働き方の実現	コミュニケーションの促進	病気の治療と仕事の両立支援	食生活の改善	運動機会の促進
女性の健康保持・増進に向けた取り組み	社員の感染症予防	長時間労働への対策	メンタルヘルス不調者への対応	受動喫煙対策(禁煙又は分煙)	

※各種認定制度等により取り組み項目に違いがあります。例は、協会けんぽ愛知支部「健康宣言」の取り組み項目です。



東三河地域内で受けられる、健康経営に関する認定制度・サポート

「健康経営優良法人」認定への第一歩、「健康宣言」

まずは、自社の健康づくりを宣言しましょう。※健康経営優良法人(中小規模法人部門)の認定には「健康宣言」の参加が必須

「健康宣言」全国健康保険協会(協会けんぽ)愛知支部

対 象 協会けんぽ愛知支部の公的医療保険へ加入する事業所

エントリーは簡単! FAXするだけ! 申請書は下記ウェブサイトから!

- 「健康宣言チャレンジ事業所認定証」を交付
- ウェブサイトで事業所名を紹介
- 優秀な事業所を「健康宣言優良事業所」として表彰
- 金利優遇サービス など



詳しくはこちら! 協会けんぽ愛知支部ウェブサイト

「健康宣言実施事業所」(健康保険組合連合会愛知連合会)

対 象 愛知県内の健康保険組合に加入する企業

企業の健康づくりを、加入する健康保険組合が応援します。

加入する健康保険組合へメール・FAX等で「健康宣言書」を提出!

- 「健康宣言チャレンジ事業所認定証」を交付
- 健保連愛知連合会ウェブサイトで事業所名を紹介
- 金利優遇サービス など



詳しくはこちら! 健保連愛知連合会ウェブサイト

市×協会けんぽ「健康宣言」Wチャレンジ(豊川市、蒲都市、田原市)

対 象 協会けんぽへ加入する、市内に本社・本店、支社・支店、営業所等を有する事業所

協会けんぽの「健康宣言」でエントリー!

- ウェブサイトで事業所名を紹介(蒲都市、田原市)
- 優秀な取り組みを協会けんぽと共同表彰(蒲都市、田原市)
- 健康づくりに活用できるメニューを用意(豊川市、蒲都市、田原市)



豊川市ウェブサイト



蒲都市ウェブサイト



田原市ウェブサイト

とよはし健康宣言事業所

対 象 豊橋市内に本社・本店、支社・支店、営業所等を有する事業所及び各種団体(NPO法人、公益法人等を含む)

豊橋市、豊橋商工会議所、協会けんぽ愛知支部と連携し、健康経営に取り組む事業所を「とよはし健康宣言事業所」として認定し、取り組みを応援しています。

健康宣言取り組み項目に合わせて、とよはし健康宣言応援事業を選びメール・FAX等で認定申込書を提出!

- 事業所名や取り組み実績を市のウェブサイト等で紹介
- 求人広告やチラシ・商品に、ロゴマークが使えます
- 優秀な事業所を、豊橋市・豊橋商工会議所・協会けんぽ愛知支部が共同で表彰
- 市の実施する総合評価入札制度において、「企業の地域性社会性等」として加点(とよはし健康宣言事業所、健康経営優良法人の2つの認定が必要)



豊橋市ウェブサイト

愛知県健康経営推進企業登録制度

対 象 愛知県内に本社・本部又は主たる事業所をおく企業・団体

あいち健康経営ネットから登録!

- あいち健康経営ネット内で自社の取り組み内容をPR
- 愛知県健康経営推進企業マークが使えます
- 優れた取り組みを実践した企業等を、「あいち健康経営アワード」として表彰
- 愛知県中小企業融資制度等の対象に
- 県の実施する総合評価競争入札、企画競争(随意契約)等において、「社会的価値の実現に資する取り組み」として加点

※導入状況は、各部署の入札担当課へご確認ください。



あいち健康経営ネット

健康経営優良法人認定制度

対 象 業種・従業員数により、大規模法人部門(上位法人には「ホワイト500」の冠を付加)、中小規模法人部門(上位法人には「ブライツ500」の冠を付加)に区分

地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度。

経済産業省が制度設計し、日本健康会議が認定。

申請方法は、経産省のウェブサイトをチェック!

- 「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けることができます
- 「健康経営優良法人」ロゴマークを使用できます など



健康経営優良法人
Health and productivity
【中小規模法人部門】



経産省ウェブサイト

東三河地域内の健康経営に取り組む企業を紹介します!!

健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)ブライツ500、R2年度とよはし健康宣言優良事業者最優秀賞

豊橋市

総合埠頭株式会社

所在地 豊橋市明海町5番54 社員数 24名 事業内容 港湾運送業



元気に働ける職場づくりへ。社員の健康診断受診率100%!

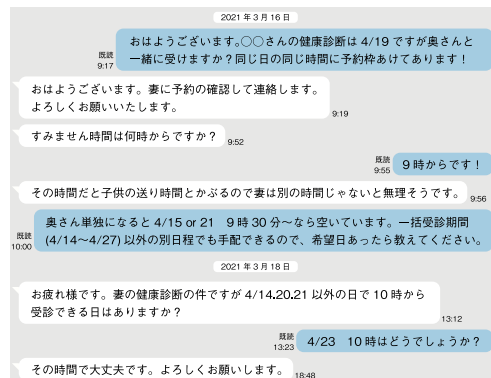
経営理念の一つに「明るく元気に働ける職場づくり」を掲げる総合埠頭株式会社。2019年から受診勧奨に力を入れています。年1回実施している協会けんぽの社員健診は対象が35歳以上のため、若い社員に向けて市役所が行うがん検診などの補助を行い受診機会を増やしました。

さらに健診案内は「既読」「未読」が分かるアプリを活用。個別に健診日や補助制度の案内を送ると問い合わせや申し込みが増えました。また従業員の定期健診は業務時間扱い。また時効で消える有給休暇を保存できるよう独自の制度を設けることで、生活習慣病や専門検査の受診時にも活用できるようになりました。



配偶者も全額補助で受診率80%。食生活を含む健康経営

扶養義務のある配偶者も毎年1回、受診費用の全額を補助。指定病院なら立替も不要と手厚いサポートを実施しています。また従来は健診バスを会社と呼んで集団検診していましたが、コロナ対応として個別に病院で受診するスタイルへ。これにより従業員と配偶者が同時に受診できるようになり、配偶者の受診率が8割に増加。経費も健診バスより安くなり、経営にも良い効果をもたらしました。健康経営に積極的な同社。食生活が乱れていると体調不良が現場の事故につながる可能性を加味して、朝食の重要性を伝えるなど社員の体調・健康管理に関する取り組みを続けていく予定です。



H30年度蒲郡市健康づくり推進優良事業所表彰

蒲郡市

株式会社ホンダカーズ蒲郡

所在地 蒲郡市緑町3番3号 社員数 51名 事業内容 ホンダ系自動車ディーラー



懇親会や社員旅行でコミュニケーション促進。交流が活発化

2013年12月、コミュニケーションの促進を目的に従業員満足の委員会「E5委員会」を立ち上げた株式会社ホンダカーズ蒲郡。会社運営の一環として経営側も運営を補助し、活動費用のすべてを会社が負担しています。具体的な取り組みとしては、4月に全体会議後の懇親会、6月は社員旅行、8月バーベキュー大会、10月全体会議の後ボーリング大会懇親会、12月クリスマス家族会など、年間計画を立て実施中。また、社員コミュニケーション食事会には会社から一人当たり2000円の補助が支給されています。

これにより、仕事を離れた場での交流や相手への思いやりが生まれています。



バレーボールや卓球などのスポーツ大会、登山部を発足し運動を促進

茶臼山や本宮山など近郊にハイキングやトレッキングに適した山々がある蒲郡市。そんな環境を生かして2016年4月、同社は社員の運動機会を増やすために社内に「登山部」を発足しました。これに続いて、バレーボールや卓球などの室内スポーツに取り組む機会を創出。ノー残業デーの後、定期的に体育館を貸し切り、スポーツ大会を運営して盛り上がっています。現在は参加者が徐々に増え、全体の約6~7割が参加するほどに成長。明るく元気に取り組む社員の健康をサポートしています。これらの取り組みが評価され、蒲郡市健康づくり推進優良事業所として表彰されました。



健康経営に取り組む事業所へのサポート例

各市町村や保健所等が健康づくりに関するサポートをしています。

最新のサポート情報は、
健康経営支援ポータルサイト
「あいち健康経営ネット」で
検索できます。

詳しくは
こちら！



保健師等による出張講座

保健師・管理栄養士等が職場に出向いて
健康についてのお話をします。

- ・生活習慣改善
- ・がん検診の大切さ など



セミナーの開催

健康に関するセミナー等を開催します。

- ・食生活改善セミナー
- ・こころの健康講演会 など



健診や健康づくりに関する情報提供

社内掲示用ポスター、社内誌掲載用の
健康情報などを提供します。

- ・食生活改善を促進するポスターの提供
- ・がん検診、骨粗しょう症検診の案内 など



社員の健康づくりメニューの提供

健康づくりの具体的なメニューを提供します。

- ・体重測定100日チャレンジ
- ・ラジオ体操CDの配布 など



健康管理に関する相談

心や身体の健康に心配がある方等の
相談に応じます。

- ・メンタルヘルスに関する相談
- ・保健師による、自分に合った
健康管理についての相談 など

アドバイザーの派遣

職場へアドバイザー等を派遣します。

- ・メンタルヘルス
- ・女性の健康支援 など



ウォーキングイベント等の開催

ウォーキング促進イベント等を
実施します。



健康づくりに取り組んで、健康とお得をGetしよう！

あいち健康マイレージ

県と市町村が協働して、住民のみなさんの
主体的な健康づくりを応援します。

など

さらに詳しく知りたい場合は、各市町村又は各保健所の担当課へお問い合わせください。



各市町村・保健所の担当課 連絡先一覧

豊橋市 健康部 保健所 健康政策課 TEL.0532-39-9111

豊川市 保健センター TEL.0533-95-4803

蒲郡市 健康推進課(保健センター) TEL.0533-67-1151

新城市 健康福祉部 健康課 TEL.0536-23-8551

田原市 健康福祉部 健康課 TEL.0531-23-3515

設楽町 したら保健福祉センター TEL.0536-62-0901

東栄町 福祉課 健康推進係 TEL.0536-76-1815

豊根村 保健センター TEL.0536-85-5055

愛知県豊川保健所 総務企画課 TEL.0533-86-3188

愛知県新城保健所 総務企画課 TEL.0536-22-2203

東三河地域で健康づくりに取り組もう

健康経営の取り組みに沿っている、**従業員の健康増進のための具体的なメニュー**を用意しました。これらを活用して、東三河で**健康経営の取り組みを進めましょう**。

楽しみながら心身の健康づくり！東三河満喫コース

取組項目

コミュニケーションの促進

運動機会の促進

楽しみながら健康づくりができる、ウォーキングコース&サイクリングコースをピックアップ！自然、歴史、食など、東三河の魅力を楽しみながら、みんなで体を動かす機会、コミュニケーションを深める機会としましょう。

気軽に参加できる“初級コース”と初級では物足りない方向けの“中級コース”はP6,7、ジャパンエコトラック公式エリア「東三河」の登録ルートはP8をご覧ください。



おいしく！ヘルシー！東三河健康づくりレシピ

取組項目

食生活の改善

東三河は全国トップクラスの農業王国。地元の食材はヘルシーで栄養がたっぷり。栄養バランスのとれた食事を心掛け、生活習慣病を予防しましょう。

地元の食材をたっぷり使った、ヘルシーでおいしい「東三河健康づくりレシピ」を紹介します。早速今日の食卓に仲間入りさせてみてはいかがでしょうか。



野菜たっぷり
ドライカレー



東三河海の幸の
華やかかきり
ちらし寿司



料理動画



健康づくりに取り組んで、健康とお得をGetしよう！あいち健康マイレージ

取組項目

コミュニケーションの促進

運動機会の促進

食生活の改善

等

企業で「あいち健康マイレージ」へ参加し、従業員の健康づくりや保健指導等に活用しませんか

健康づくりメニューに組み込み、一定以上のポイント（マイレージ）を獲得すると、協力店でいろいろな特典が受けられる「あいち健康づくり応援カード～MyCa（まいか）～」が受け取れます。

健康づくり支援アプリ「あいち健康プラス」や「とよはし健康マイレージアプリ」※で参加できます。

詳しくは、
あいち健康マイレージ事業の
ウェブサイトをチェック！



アプリの
ダウンロードは
こちらから



あいち健康プラス▲



とよはし健康
マイレージアプリ▲

※ 7月中旬以降、「あいち健康プラス」に移行します。

楽しみながら心身の健康づくり！東三河満喫コース

自然・歴史・食などの東三河の魅力を楽しみながら健康づくりができるウォーキング&サイクリングコース

心身の健康

初級コース

1 旧東海道から吉田城跡周辺を気軽に歩くコース

ウォーキング 約6.3km／約1時間30分／消費カロリー約270kcal



豊橋駅 — 旧東海道沿い・吉田宿本陣跡石碑 — 豊橋公園 — 豊橋市公会堂 — 湊町神明社 — 豊川親水緑道 — 吉田城跡 — 豊橋公園 — 豊鉄市内線・豊橋公園前駅

初級コース

2 ウォーキングとサイクリングでまわる豊川稲荷コース

ウォーキング 約4.8km／約1時間10分／消費カロリー約210kcal

サイクリング 約11.4km／約50分／消費カロリー約250kcal ※青色部分、桜ヶ丘ミュージアムレンタサイクル利用



JR飯田線・豊川駅 — 豊川稲荷門前 — 薬師如来堂 — 豊川稲荷 — 豊川市桜ヶ丘ミュージアム — 豊川海軍工廠平和公園 — 三河国分尼寺跡公園 — 豊川市桜ヶ丘ミュージアム — 豊川進雄神社 — 三明寺 — JR飯田線・豊川駅

中級コース

3 新鮮食材と癒しの温泉に触れる三河湾コース

サイクリング 約31.8km／約2時間10分／消費カロリー約700kcal

※ピンク色部分、レンタサイクルにしがま号を利用



名鉄蒲郡線・西浦駅 — レンタサイクル(にしがま号) — 愛知こどもの国 — 形原温泉 — 竹島水族館 — 蒲郡海鮮市場 — ブルーブリッジ(形原漁港大橋) — 西浦パームビーチ — 西浦温泉 — 名鉄蒲郡線・西浦駅

初級コース

4 飯田線から戦国時代を巡る歴史散策コース

ウォーキング 約7.5km／約1時間50分／消費カロリー約320kcal



JR飯田線・三河東郷駅 — 勝楽寺 — 家康本陣 — 家康物見塚 — 山縣昌景の墓 — 馬防柵 — 甘利信康の碑 — 設楽原歴史資料館 — 丸山砦跡 — 謎の墓(五味与三兵衛の墓) — 道の駅もつくる新城 — JR飯田線・三河東郷駅

中級コース

5 絶景ビュースポットも楽しめる、渥美半島満喫コース

サイクリング 約72.8km／約4時間50分／消費カロリー約1,620kcal



豊鉄渥美線・三河田原駅(サイクルトレイン) — 道の駅田原めっくんはうす — 太平洋ロングビーチ — 道の駅あかばねロコステーション — 渥美サイクリングロード — 恋路ヶ浜 — 伊良湖岬 — 白谷海浜公園 — 豊鉄渥美線・三河田原駅

豊鉄渥美線のサイクルトレインは、自転車をもそのまま載せることができます。
サイクルトレイン 土、休日：始発～終電全列車／平日：各駅10:00～14:59まで全列車。詳細は、豊橋鉄道HPをご確認ください。

初級コース

6 歴史の軌跡を巡って健康づくり、田峯城周辺散策コース

ウォーキング 約2.5km／約1時間／消費カロリー約200kcal



車 — 田峰観音 — 田峯小学校 — 田峯城 — 日光寺 — 白鳥神社 — 田峰観音 — 車
田峯小学校の敷地内に入ることば遠慮ください。

初級コース

7 医療的効果が期待できる療養泉と自然を満喫、心と体の癒しコース

ウォーキング 約5km／約1時間10分／消費カロリー約210kcal



車 — とうえい温泉花まつりの湯 — 池大明神 — 下田諏訪神社 — とうえい温泉花まつりの湯 — 車

初級コース

8 アクティビティも体験できる、家族連れも楽しい茶臼山高原コース

ウォーキング 約4.4km／約2時間10分／消費カロリー約360kcal



車 — レストハウスやはす — 縦の丘 — 雷岩 — 茶臼山山頂 — 緑地広場 — 萩太郎山 — レストハウスやはす — 車

N 湯谷温泉

心身の癒し



開湯1300年以上の歴史を持つ古湯。鳳来峡の板敷川沿いには落ち着いた佇まいの旅館が並びます。日帰り温泉や無料の足湯など、くつろぎのひと時を過ごせます。

交通アクセス

新東名高速道路「新城」ICより車約15分
JR飯田線「湯谷温泉」駅下車すぐ

O 西浦、三谷、形原、蒲郡温泉

心身の癒し



三河湾を一望する沿岸一体の温泉郷。関節痛や筋肉痛など疲労回復に効果的で、宿泊施設では趣向を凝らしたお風呂が楽しめます。栄養豊富な旬の魚介も見逃しません。

TEL.0533-68-2526
(蒲郡市観光協会)
<https://www.gamagori.jp/>



5

K



P 三河湾 (アクティビティ)

スポーツ



美しい浜辺では潮干狩りや海水浴が楽しめます。海上では釣りやクルージング、小舟でのシーカヤック、そのほかウェイクサーフィンなど太陽をいっぱい浴びて健康的に過ごせます。

TEL.0533-68-2526
(蒲郡市観光協会)
<https://www.gamagori.jp/>

づくりに活用できる! おすすめスポット

M 新城総合公園 フォレストアドベンチャー・新城

遊ぶ・スポーツ



広大な敷地の中、忍者遊びから各種球技までマルチに楽しめる公園。フォレストアドベンチャー・新城のジップスライドは樹上のワイヤーを滑る爽快なアクティビティです。

交通アクセス 新東名高速道路「新城」ICより車約7分
JR飯田線「大海」駅下車徒歩約10分

道の駅
アグリステーション
なぐら

道の駅
つく高原
グリーンパーク

道の駅
豊根グリーンポート宮嶋

A 段戸裏谷原生林 きららの森

ハイキング



愛知県内最大級の規模を誇る太平洋型に属するブナの原生林。疲労感を癒やしてくれる森林浴やリフレッシュ効果の期待できるバードウォッチングなど、豊かな自然の中で家族そろって健康的に過ごせます。

交通アクセス 東名高速道路「豊川」ICより車約80分
新東名高速道路「新城」ICより車約70分

B 面ノ木園地

ハイキング



広葉樹の原生林や湿地帯などによる美しい空気に包まれた面ノ木園地。鎌倉時代から大天狗が棲むとして崇められてきた霊山でもあります。公園や登山道などが整備されておりウォーキングが楽しめます。

交通アクセス 新東名高速道路「新城」ICより車約90分

C のき山学校 (太鼓エクササイズ・naori)

エクササイズ

癒し



旧東栄町立東部小学校を活用して「naori・手作りファンデーション」や心も体も元気になれる「志多ら・太鼓フィットネス」などのプログラムが体験できます。予約制体験あり、訪問前に電話で確認を。

交通アクセス 新東名高速道路「新城」ICより車約40分
TEL.0536-76-1722

D スターフォーレスト御園

癒し



標高650m、澄んだ空いっぱい、のスターウォッチングなど、広く自然観察ができる公共の宿泊施設です。大自然の中、心安らぐひと時が過ごせます。

交通アクセス 新東名高速道路「新城」ICより車約60分

E みどり湖、新豊根ダム

ウォーキング



総貯水量5350万㎡、桜や紅葉の名所として人気のスポット。山の神様と対話できるといわれている「ヤッホーやまびこポイント」で大声で叫ぶと、気持ちすがすがしく晴れやかになること間違いなし!

交通アクセス 東名高速道路「豊川」ICより車約70分

G 道の駅 豊根グリーンポート宮嶋

健康食材



絶景が望める道の駅。とれたて野菜や特産品などを販売する「物産品売り場」や、炊きたて作りたての食事が味わえる「山のレストランふると」、屋外の新鮮な空気の中で五平餅や旬の焼き魚を楽しむ「青空カフェ」があり、健康を支える食を提供しています。

交通アクセス 三遠南信自動車道「鳳来峡IC」から車で約40分
国道151号線沿い

J 赤塚山公園

遊ぶ・ウォーキング



豊川の生き物を展示するぎょうぎランドや動物とふれあえるアニアニまある、梅園など見所満載の総合公園。カブトムシの遊具やロング滑り台などもあり、家族で出掛ければ心もリフレッシュ!

交通アクセス 東名高速道路「豊川」または「音羽蒲郡」ICより車約15分

H 本宮山、本宮の湯

トレッキング・心身の癒し



本宮山は別名「三河富士」。大きな杉が生い茂り、県立自然公園に指定されています。豊川市側・登山口近くにある本宮の湯は露天風呂などが楽しめる天然温泉。神経痛や筋肉痛など疲労回復に効果的で、ナノ水を使用しているので美肌効果も期待できます。

交通アクセス 東名高速道路「豊川」ICより車約15分
豊川市コミュニティバス「本宮の湯」下車すぐ

K 伊良湖岬

ウォーキング



渥美半島の先端、太平洋、伊勢湾、三河湾を一望できる絶景スポット。雄大な海を前に潮風に吹かれれば悩みも吹き飛び、夕暮れ時はロマンチックな景色に心が洗われるはず。

交通アクセス 東名高速道路「豊川」ICより車約90分

I 葦毛湿原

ハイキング



国内最大級の広さを誇る湧水湿地。愛知県指定天然記念物の一つで、珍しい植物や昆虫など豊かな自然を愛でながら整備された木の遊歩道を歩くことができます。

交通アクセス 豊鉄バス飯村岩崎線赤岩口行き又は多米峠口行き(飯村経由)「岩崎・葦毛湿原」下車徒歩約15分

L 蔵王山

ハイキング



標高約250m、三河湾国定公園の一部で眺めは日本の夜景百選に選ばれています。「権現の森」から山頂まで歩道が整備されており、展望台からはスマホ疲れた目を癒やしてくれる絶景が望めます。

交通アクセス 豊橋鉄道渥美線三河田原駅下車の後、市街地バス西線「権現の森」下車徒歩約40分
東名高速道路「豊川」ICより車約60分

爽り豊かな「ほの国」への旅 心も体も潤す豊穡の大地と海

東三河を繋ぐ豊川上流部から伊良湖岬を目指すルートを中心に、
涼やかな高原や渓谷美、受け継いできた歴史、海の恵みを感じるサイクリング。
奥三河の山なみ、豊橋平野や遠州灘の眺望、季節の草花、
山岳信仰の歴史を感じる登山。
透き通った水面を楽しむカヤックやSUP※2など、
さまざまなテーマで東三河を体感できます。



※1 トレッキング・カヤック・自転車といった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々との交流を楽しむ新しい旅のスタイル。統一されたデザインの公式ルートマップをベースに、ルート情報、協力店の情報、地域の魅力を発信し、受け入れ態勢を整備することで、旅行者の快適な旅をサポート。豊かな日本の自然を体験できるジャパンエコトラックのルートは全国各地で登録され、今後もさらにエリア拡大を予定。

※2 「Stand Up Paddleboard(スタンドアップパドルボード)」の略称。ボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいく新感覚のアクティビティ。安定感抜群の浮力のある専用ボードを使うことで簡単に立つことができ、性別や年齢を問わず初心者でもすぐに楽しむことも可能。全身の体幹やバランス感覚を鍛えられることから、エクササイズとしての効果もある。

登録ルートはこちら

ジャパンエコトラック
公式サイト



発行

愛知県東三河総局 企画調整部 企画調整課

〒440-8515 豊橋市八町通五丁目4

E-mail: higashimikawa@pref.aichi.lg.jp TEL. 0532-35-6100 (ダイヤルイン)

穂つとネット
東三河

